

Baksos Kesehatan Penduduk Pralansia & Lansia dengan Hipertensi di Rw 01 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang

Hilda Mazarina Devi^{1*}, Ronasari Mahaji Putri²

^{1,2} Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungadewi
Jl. Telaga Warna Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, 65144, Jawa Timur, Indonesia.

*Email Korespondensi: hilda.mazarina@unitri.ac.id

Abstract

The results of a preliminary study at RT 06 RW 01 Tanjungrejo Village, Sukun District, Malang City found that 25 middle age and older adult experience hypertension and the number of older adults with hypertension reached 89.28% of the entire population living in this area. Social service activities are carried out in the form of a series of activities: health education through poster media with the topic "Danger Signs of Hypertension", brain gym exercises, as well as screening of the older adult's diet and checking the blood pressure carried out as a form of community service, mentoring, promotive efforts and prevention of health problems in the middle age and older adult population. The activity was held in October 2022 within 26 participants. It can be concluded that this activity ran smoothly and received an enthusiastic response from the participants. Sustainability and continuity of activities is highly recommended to improve the health status of the middle age and older adult population in the region.

Keywords: *bakti sosial, elderly, hypertension*

Abstrak

Hasil studi pendahuluan di RT 06 RW 01 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang didapatkan sebanyak 25 orang penduduk pra-usia lanjut dan lanjut usia yang memiliki penyakit hipertensi. Jumlah lanjut usia dengan hipertensi bahkan mencapai 89,28% dari keseluruhan penduduk lanjut usia yang tinggal di wilayah tersebut. Kegiatan bakti sosial dilaksanakan dalam bentuk rangkaian kegiatan: pendidikan kesehatan melalui media poster dengan topik "Tanda Bahaya Hipertensi", senam otak dan *brain gym*, serta screening atas pola makan dan pemeriksaan tekanan darah lansia dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian masyarakat, pendampingan, upaya promotif dan preventif atas gangguan kesehatan lansia. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 dengan jumlah peserta 26 orang penduduk pra-usia lanjut dan lanjut usia. Dapat disimpulkan dari kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta. Keberlanjutan dan kelangsungan kegiatan sangat direkomendasikan untuk meningkatkan derajat kesehatan penduduk di wilayah tersebut.

Kata Kunci: *bakti sosial, pra-usia lanjut, lanjut usia, hipertensi*

PENDAHULUAN

Perkembangan globalisasi menimbulkan fenomena peningkatan jumlah penderita penyakit tidak menular terkhusus hipertensi atau tekanan darah tinggi baik lansia di masyarakat maupun lansia yang tinggal di panti lansia¹. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak mengenal usia dan banyak terjadi karena pola hidup kurang sehat. Hipertensi adalah problem kesehatan yang cukup umum terjadi dan menjadi awalan atas berbagai penurunan fungsi organ tubuh manusia terutama penurunan yang terjadi dalam

sistem jantung dan pembuluh darah. Terdapat dua jenis hipertensi dapat terjadi pada penduduk pra-lansia dan lansia, yakni hipertensi primer yang lebih disebabkan oleh genetis atau riwayat keluarga, kebiasaan, gaya hidup yang tidak sehat sedangkan hipertensi sekunder lebih disebabkan karena adanya akibat dari penyakit lain². Pola makan yang serba instan dan praktis menjadi salah satu penyebab hipertensi. Pola makan yang tidak tepat juga menjadi pencetus primer atas penyakit tekanan darah tinggi. Kematian akibat stroke dan jantung coroner sebagian besar diakibatkan oleh kondisi hipertensi yang tidak diketahui dan ditangani dari awal. Seorang individu biasanya menganggap tidak menyadari bahwa dirinya mengidap penyakit hipertensi, karena gejalanya yang mirip dengan penyakit umum seperti sakit kepala, atau badan pegal padahal hipertensi bukanlah penyakit yang dapat diremehkan terlebih pada kalangan lanjut usia. Kehidupan yang kurang sehat dan terutama pola makan yang kurang baik pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan biaya hidup, ditambah lagi lansia akan lebih banyak bergantung pada keluarganya terutama dalam pengaturan diet yang tepat³. Penelantaran kesehatan pada lansia kerap terjadi karena keterbatasan ekonomi (4), serta kurangnya pengetahuan keluarga terhadap pentingnya menjaga kesehatan lanjut usia (5). Tujuan umum dalam penanganan hipertensi baik primer dan sekunder adalah dengan menurunkan angka kematian dan kesakitan melalui pendekatan berbagai terapi selain obat (non-farmakologis) dan terapi obat (farmakologis). Terapi non-farmakologis meliputi pengurangan berat badan untuk seseorang yang mengalami berat badan berlebih, mengadopsi pola makan *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH), diet rendah natrium, meningkatkan aktifitas fisik dan mengurangi konsumsi alkohol. Terapi farmakologis dilaksanakan dengan mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi yang dapat dimulai dengan satu obat maupun kombinasi obat sehingga dapat mencapai target penurunan dan kestabilan tekanan darah².

Sebanyak lebih dari satu miliar orang mengidap penyakit hipertensi di berbagai belahan dunia, dan sebagian besar penderitanya berada di negara berkembang yang berpenghasilan kurang hingga menengah⁶. Indonesia berada dalam deret negara di Asia dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi setelah Jepang, Pakistan, Korea, Hongkong, Malaysia dan India⁷. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan sudah diprediksi sebanyak 29% penduduk berusia dewasa di banyak negara akan mengalami tanda gejala hipertensi pada tahun 2025⁸. Angka kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8% atau terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%). Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2% dan prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok lansia (lanjut usia) terutama pada usia lebih dari 75 tahun yaitu 62,4%⁹. Kota Malang sendiri pada tahun 2019 hipertensi pada lansia diidap sekitar 58.046 jiwa dan hingga tahun 2020 hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang diderita masyarakat Kota Malang.

Terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi kesehatan pendudukan pra-usia lanjut dan lanjut usia dengan tekanan darah tinggi adalah kepatuhan dalam pengobatan dan diet makanan yang sangat amat diperlukan untuk mengontrol tekanan darah sekaligus mencegah tanda bahaya hipertensi. Pemahaman mengenai obat yang tidak dapat menyembuhkan penyakit hipertensi perlu ditekankan berulang-ulang karena gangguan pada jantung dan pembuluh darah ini memiliki sifat yang sulit untuk disembuhkan, hanya bisa dikontrol dengan memperbaiki gaya hidup serta patuh terhadap aturan seperti mengurangi asupan garam dan kafein, mengurangi makanan dengan tinggi kandungan lemak jenuh dan produk susu, meningkatkan asupan buah dan sayuran, melakukan olahraga dan berbagai aktivitas fisik, mengurangi berat badan, tidak merokok maupun minum alkohol selain juga meminum

obat sesuai dosis dan anjuran dokter¹⁰. Pendampingan terhadap kepatuhan dalam menjalani aktivitas harian bagi penderita hipertensi menjadi tantangan karena harus dijalani secara konsisten dengan kurun waktu yang berkepanjangan. Keluarga meski diikutsertakan terlebih ada bahaya yang mengancam jika pasien tidak patuh terhadap maka akan meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas serta komplikasi terhadap penyakit-penyakit lain¹¹. Penderita hipertensi sebaiknya patuh menjalankan diet hipertensi agar dapat mencegah terjadinya komplikasi yang lebih lanjut. Penderita hipertensi harus tetap menjalankan diet hipertensi setiap hari dengan ada atau tidaknya sakit dan gejala yang timbul. Hal ini dimaksudkan agar keadaan tekanan darah penderita hipertensi tetap stabil sehingga dapat terhindar dari penyakit hipertensi dan komplikasinya¹². Upaya mengubah suatu perilaku pemeliharaan yang terus menerus diperlukan suatu pendidikan kesehatan. Salah satu upaya yang bisa diberikan untuk meningkatkan kepatuhan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Selain pendidikan kesehatan, lansia di masyarakat juga membutuhkan dukungan aktivitas fisik seperti kegiatan olahraga yang fokus mencegah terjadinya kemunduran fisik maupun kognitif. Salah satunya adalah senam otak (*brain gym*). Senam otak atau dikenal dengan *brain gym* juga adalah salah satu aktivitas fisik yang berfokus pada fungsi kognitif lansia. Proses penuaan yang terjadi pada lansia berakibat kelemahan organ, kemunduran fisik dan penyakit degeneratif. Kemampuan kognitif yang menurun sering dianggap sebagai masalah biasa dan merupakan hal yang wajar terjadi pada mereka yang berusia lanjut. Penurunan kemampuan kognitif tersebut ditandai dengan banyak lupa merupakan salah satu gejala awal kepikunan yang terjadi pada lansia¹³. Senam otak diketahui terbukti efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia¹⁴, beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa melaksanakan senam otak dapat mencegah terjadinya penurunan kemampuan otak termasuk mengingat, selain karena aktivitasnya menyenangkan senam otak dapat mencegah lansia mengalami depresi dan mudah sakit¹⁵. Paul E. Denisson (1987) menyatakan meski memiliki bentuk gerakan yang cukup sederhana *brain gym* mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian seorang individu terhadap ketegangan, mampu menghadapi tantangan dan aktivitas hidup sehari-hari¹⁶. Selain itu, senam otak terbukti dapat mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak serta meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat¹⁷. *Brain gym* merupakan kumpulan gerakan sederhana dan bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan tubuh dan pikiran. *Brain gym* adalah bagian dari pendidikan kinesiologi yakni ilmu yang mempelajari tentang gerakan dan postur tubuh, kaitan antara otak dan persyarafan, terhadap fungsi otak. Rangkaian olah gerak dalam *brain gym* terlebih lagi jika dikombinasikan dengan senam lansia dan diberikan berturut-turut selama tiga minggu diketahui dapat meningkatkan fungsi kognitif hingga sepuluh point¹⁸. Tim pengabdian ingin memperkenalkan gerakan *brain gym* sebagai aktivitas yang ringan dan mudah dilakukan para lansia terutama untuk mencegah terjadinya kepikunan, meningkatkan daya pikir serta dapat dilakukan dalam jangka panjang.

Studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan tim pengabdian pada Bulan September 2022 di kegiatan Pekan Sehat oleh Muda-Mudi Rt 06 Rw 01 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang didapatkan 25 orang penduduk pra-lansia dan lansia yang memiliki penyakit hipertensi dan jumlah lansia dengan hipertensi ini mencapai 89,28% dari keseluruhan penduduk yang tinggal di wilayah tersebut. Berdasarkan informasi yang telah di sampaikan di atas tim pengabdian tertarik ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Baksos Kesehatan Penduduk Pralansia & Lansia dengan Hipertensi di RT 06 RW 01 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang”.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu, 30 Oktober 2022 berlokasi di Latar Ombo RT 06 RW 01 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini antara lain berupa rangkaian kegiatan:

- 1) Pemberian Pendidikan kesehatan dengan topik “Tanda Bahaya Hipertensi” sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia di Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Kegiatan pendidikan kesehatan ini menggunakan media poster kemudian dipresentasikan oleh mahasiswa keperawatan.
- 2) Kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan *brain gym* pada lansia di Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Kegiatan senam juga dipimpin oleh mahasiswa keperawatan didampingi oleh tim dosen pengabdian
- 3) Rangkaian kegiatan kemudian ditutup dengan melaksanakan pemeriksaan kesehatan cek tensi darah dan *screening* pola makan pada seluruh peserta kegiatan di Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang yang hadir pada saat kegiatan.

Adapun beberapa luaran yang diharapkan dari kegiatan ini antara lain terlaksananya kegiatan pendidikan kesehatan melalui media poster, terlaksananya kegiatan rutin yang mendukung kesehatan lansia yakni *brain gym*, serta terlaksananya kegiatan *screening* atas pola makan dan pemeriksaan kesehatan bagi pra-lansia dan lansia secara berkala sebagai bentuk pendampingan, upaya promotif dan preventif atas gangguan kesehatan penduduk di wilayah Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Bakti Sosial yang dilakukan di RT 06 RW 01 Kelurahan Tanjung Rejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang kepada penduduk pralansia dan lansia hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2022 melibatkan personil Dosen FIKes UNITRI, Muda – Mudi RT 06 RW 01 serta melibatkan mahasiswa himpunan program studi Keperawatan FIKes UNITRI dan dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dari sambutan dan pembukaan oleh Ketua RT 06, Ketua Muda-Mudi RT 06 RW 01, serta perwakilan dosen FIKes UNITRI. Acara dilanjutkan dengan pemberian Materi mengenai “Tanda Bahaya Hipertensi” dengan media poster kesehatan oleh salah satu perwakilan mahasiswa keperawatan. Selanjutnya peserta lansia diajak untuk melakukan senam kaki lansia dan *brain gym* untuk mencegah degenerative dan demensia. Kegiatan diakhiri pelaksanaan pemeriksaan kesehatan berupa cek tensi dan *screening* kesehatan. Peserta lansia sangat antusias dalam mengikuti rangkaian acara dan ditunjukkan dengan keaktifan dari peserta kegiatan.

Keseluruhan acara berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta kegiatan Pendidikan kesehatan. Sebanyak 25 orang lansia yang diundang hadir, bahkan terdapat tambahan satu orang lansia dari RT lain yang datang dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga selesai. Peserta merasa puas dengan pelayanan yang diberikan oleh tim pengabdian, terbukti dengan tidak ada keluhan bermakna mengenai keberlangsungan acara, peserta aktif dalam kegiatan evaluasi tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan setelah penyuluhan dilaksanakan. Kegiatan ini juga dapat terselenggara atas kerjasama antara Himpunan Mahasiswa Keperawatan UNITRI dengan Muda-Mudi RT 06 RW 01 Kelurahan Tanjung Rejo Kecamatan Sukun, Kota Malang.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan dan Screening

No	Variabel	Frekuensi	Prosentase
1	Usia		
	40 – 59 Tahun	9	34,6
	>60 Tahun	17	65,4
2	Jenis Kelamin		
	Pria	10	38,4
	Wanita	16	61,6
3	Tekanan Darah*		
	Normal	5	19,2
	Prahipertensi	4	15,3
	Hipertensi St I	9	34,6
	Hipertensi St II	8	30,9
4	Konsumsi Rutin Obat HT		
	Ya	8	30,9
	Tidak	18	69,1
5	Keluhan lain		
	Ya	5	19,2
	Tidak	11	80,8

*Berdasarkan Klasifikasi JNC – VII 2003

Hasil pemeriksaan kesehatan pada Tabel 1 menunjukkan terdapat 26 orang lansia dengan proporsi usia dewasa akhir (pra-lansia) sebanyak 9 orang (34,6%) dan sisanya sebanyak 17 orang (65,4%) lansia berusia lebih dari 60 tahun. Sebanyak 10 orang responden (38,4%) berjenis kelamin pria dan sisanya sebanyak 16 orang (61,6%) berjenis kelamin wanita. Dari total 26 peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat, hanya terdapat 5 orang penduduk (19,2%) yang tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan tensi berada pada rentang normal yakni sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg (19). Dari keseluruhan lansia tersebut juga diketahui hanya 8 orang (30,9%) yang rutin mengonsumsi obat hipertensi. Sebanyak 5 orang lansia (19,2%) diketahui memiliki keluhan lain seperti sesak napas, kram tangan, nyeri dan susah menggerakkan kaki serta memiliki riwayat stroke di masa lalu.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan mengenai Tanda Bahaya Hipertensi menggunakan media Poster



Gambar 2. Brain gym Lansia



Gambar 3. Pemeriksaan kesehatan lansia & Poster CERDIK Hipertensi HMJ Keperawatan FIKes UNITRI

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian adalah terlaksananya rangkaian kegiatan bakti sosial pada lansia hipertensi dengan baik dan lancar sebagai bentuk pendampingan berkala terhadap lansia di Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Kegiatan *brain gym* diharapkan dapat dilaksanakan berkelanjutan secara mandiri oleh lansia, dan secara umum bagi RT 06 RW01 dapat menjadi wilayah binaan FIKes UNITRI sehingga memiliki derajat kesehatan yang lebih baik. Kelemahan dalam kegiatan ini adalah tidak melakukan pengukuran atas derajat pengetahuan penduduk pra-lansia dan lansia serta keterampilan dari *brain gym* yang sudah dilatihkan pada penduduk yang hadir dalam kegiatan bakti sosial. Namun, untuk mengatasi kelemahan tersebut tim melaksanakan kegiatan screening kesehatan atas pola makan dan tekanan darah peserta kegiatan, serta telah merencanakan kunjungan berkala untuk kegiatan di bulan-bulan selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Ketua RT 06, Ketua Karang Taruna Muda-Mudi RT 06 RW 01 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun, Kota Malang (Aditya Rahmatullah P), Himpunan Mahasiswa Keperawatan FIKes Universitas Tribhuwana Tungadewi, jajaran pimpinan Fakultas dan serta dukungan LPPM UNITRI atas terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanto T, Rasny H, Susumaningrum LA, Yunanto RA, Nur KR. Prevalence of hypertension and predictive factors of self-efficacy among elderly people with hypertension in institutional-based rehabilitation in Indonesia. *Education*. 2019;21(1):14–21.
2. Yulanda G, Lisiswanti R. Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *J Major*. 2017;6(1):28–33.
3. Hamzah B, Akbar H, Langingi ARC. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 2021;5(1):194–201.
4. Cassanti R, Solina E, Syafitri R. Penyebab Keterlantaran Lansia Rumah Bahagia Embung Fatimah Dinas Sosial Kota Tanjungpinang. *Soc Issues Q*. 2023;1(2):435–43.
5. Mulia M. Pelaksanaan Tugas Keluarga Di Bidang Kesehatan: Mengenal Masalah Hipertensi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir. *Adi Husada Nurs J*. 2019;4(2):18–23.
6. Mills KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol*. 2020;16(4):223–37.
7. Eldawati E, Said FM, Umar NS. Self-Care in Patients With Hypertension in Indonesia. *KnE Life Sci*. 2022;488–96.
8. Dhungana RR, Pandey AR, Shrestha N. Trends in the prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in Nepal between 2000 and 2025: a systematic review and meta-analysis. *Int J Hypertens*. 2021;2021:1–11.
9. RISKESDAS. Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. *InfoDATIN*. 2018. p. 12.
10. Hamzah PK, Kusnanto H. Faktor Determinan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial Di Kota Salatiga. *J Endur*. 2022;7(2):426–34.
11. Suprayitno E, Huzaimah N. Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan*. 2020;4(1):518–21.
12. Qodir A. Analisis Faktor Determinan yang berhubungan dengan Kepatuhan Rekomendasi Modifikasi Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2020;7(2):256–63.
13. Nugroho T, Pratiwi F. Analisis Perbedaan Fungsi Kognitif Pada Lansia Antara Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Vitalisasi Otak.
14. Khairunnisa Nf. Studi Literatur: Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Lansia. 2021;
15. Praghlapati A. The Effect Of Brain Gym To The Level Of Depression In Geriatric At Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. *J Sk Keperawatan*. 2019;5(2):128–46.
16. Maguire T. Brain Gym®. Retrieved March. 2001;11:2003.
17. Nora L. Gambaran pengaruh brain gym pada fungsi kognitif lansia. *POLTEKKES KEMENKES Palangkaraya*; 2021.
18. Sakarosa MM, Ersila W. Pengaruh Kombinasi Brain Gym Dan Senam Lansia Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Sembungjambu. In: *Prosiding University Research Colloquium*. 2023. p. 541–7.
19. Flack JM, Adekola B. Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends Cardiovasc Med*. 2020;30(3):160–4.