

## PENDIDIKAN KESEHATAN PEMELIHARAAN KESEHATAN PADA LANSIA HIPERTENSI

Wiwin Winarti<sup>\*1</sup>, Sang Ayu Made Adyani<sup>2</sup>, Aldin Aditya Fareza<sup>3</sup>, Triyono<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Profesi Ners (Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional  
Veteran Jakarta)

\*E-mail: [wiwin.winarti@upnvj.ac.id](mailto:wiwin.winarti@upnvj.ac.id)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronik penyebab kematian tertinggi diseluruh dunia. Pola makan yang salah, usia, obesitas, merokok, dan gaya hidup kurang gerak, urbanisasi dan layanan kesehatan yang kurang memadai berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia. Intervensi pendidikan kesehatan pada lansia terbukti dapat meningkatkan pengetahuan lansia untuk dapat mengambil keputusan dalam mengendalikan hipertensinya melalui penerapan pola hidup sehat. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan gaya hidup untuk mencegah komplikasi hipertensi dan mengajarkan terapi koplementer *Isometric Handgrip Exercise Training (IHET)* yang merupakan terapi efektif, mudah dan murah untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan dirumah. Program ini dilakukan selama satu bulan mulai dari pengkajian, penyiapan metode, bahan ajar, serta implementasi pendidikan kesehatan. Kegiatan PKM melibatkan 20 lansia hipertensi di dua area yaitu kecamatan Jatitujuh, kabupaten Majalengka, Jawa Barat dan kelurahan Pejaten Timur, Jakarta Selatan. Metode pendidikan kesehatan dilakukan melalui pertemuan langsung dan daring dengan pendampingan fasilitator. Dari hasil evaluasi diketahui bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan lansia sebanyak 5,213 poin ( $p=0,000$ ). Program pendidikan kesehatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia hipertensi dalam pemeliharaan kesehatannya dan perlu untuk diperluas cakupannya.

**Kata kunci:** Hipertensi; lansia; pendidikan kesehatan; pengetahuan

### ABSTRACT

*Hypertension is a chronic disease that is the leading cause of death worldwide. Inappropriate diet, age, obesity, smoking, sedentary lifestyle, urbanization, and inadequate health services contribute to the increasing prevalence of hypertension in Indonesia. Health education in the elderly was evidenced as an effective method to increase elderly knowledge to make decisions in controlling their hypertension by practicing healthy lifestyle. This community service program aimed to increase the elderly's knowledge about lifestyle management to prevent the complication of hypertension, and to teach Isometric Handgrip Exercise Training (IHET), a practical, easy, and inexpensive therapy for hypertension. This community service program was conducted for one month, starting from the assessment, preparation of methods, teaching materials, and implementation of health education. The program involved 20 elderly with hypertension in two areas, Jati Tujuh sub-district, Majalengka, West Java, and Pejaten Timur sub-district, South Jakarta. The method of health education was carried out through face-to-face and online meetings with the assistance of facilitators. From the evaluation results, it was proven that health education increased elderly's knowledge by 5,213 ( $p = 0.000$ ). Health education program was proven effective in increasing the elderly's knowledge in maintaining health and needs to be expanded in scope.*

**Keywords:** Hypertension; elderly; health education; knowledge

## **PENDAHULUAN**

Salah satu focus bidang kesehatan di dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah mengurangi angka kematian dini akibat penyakit kronis melalui tindakan preventif maupun kuratif (Sustainable Development Goals, 2017). *World Health Organization* mencatat setidaknya 71% dari total kematian diseluruh dunia disebabkan oleh penyakit tidak menular (World Health Organization, 2021). Penyakit tidak menular dapat memberikan efek buruk baik parsial dan total kepada organ vital tubuh seperti otak, jantung, dan ginjal yang berpotensi menjadi beban negara dalam membiayai pemeliharaan kesehatan penderitanya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pada tahun 2017, Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan (BPJS) melaporkan sebanyak 14,6 triliun rupiah (21,8%) dari total anggaran kesehatan negara dikeluarkan untuk pengobatan penyakit kronik (BPJS Kesehatan, 2017).

Hipertensi merupakan penyakit kronik penyebab kematian tertinggi diseluruh dunia (Our World in Data, 2019). Sebanyak 75% penduduk dinegara berkembang ditemukan menderita hipertensi (Unger dkk., 2020). Selain disebabkan oleh pola makan yang salah, usia, obesitas, merokok, dan gaya hidup kurang gerak (Tirtasari & Kodim, 2019), urbanisasi dan layanan kesehatan yang kurang memadai juga berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia (Schröders dkk., 2017). Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular, ginjal kronis, gangguan kognitif dan kematian diseluruh bagian dunia (Oparil dkk., 2018). Penderita hipertensi beresiko 12 kali lebih tinggi untuk terkena stroke dan 6 kali lebih tinggi untuk terkena serangan jantung (Putri dkk., 2021).

Upaya pencegahan dan penanganan hipertensi memerlukan kepatuhan dalam menjalani perawatan. Selain terapi farmakologi, penanganan non-farmakologi yang efektif, aman, mudah diakses, dan hemat biaya menjadi pilihan bagi masyarakat dalam penanganan hipertensi (Khanam dkk., 2019). Modifikasi pola makan, aktivitas fisik, menghindari stres, dan meminimalkan konsumsi alkohol yang dilakukan secara teratur memungkinkan penderita hipertensi membutuhkan dosis antihipertensi yang lebih rendah dan menunda atau mencegah komplikasi terjadi (Unger dkk., 2020).

Dalam manajemen pengendalian hipertensi, terapi non-farmakologis merupakan salah satu alternatif yang bisa dipertimbangkan. Salah satu terapi non-farmakologis yang bisa menurunkan tekanan darah adalah *Isometric Handgrip Exercise Training* (IHET). IHET merupakan terapi potensial rendah resiko untuk menurunkan tekanan darah terutama pada kelompok dewasa akhir hingga lansia (Silva dkk., 2018). IHET mampu menurunkan tekanan sebanyak 7 mmHg untuk sistolik dan 5 mmHg untuk diastolic (Farah, dkk., 2017). IHET dapat menurunkan tekanan darah melalui aktivitas kontraksi

pada otot sehingga menurunkan resistensi prifer yang juga mempengaruhi adaptasi *cardiac output* (Correia dkk., 2020).

Sebagai bagian dari tim Kesehatan, perawat memiliki kewajiban untuk ikut berperan dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian diakibatkan hipertensi salah satunya melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan oleh tenaga kesehatan bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan dan mendorong keterlibatan aktif mereka dalam pengambilan keputusan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan dan pengobatannya (Fereidouni dkk., 2018; Machado dkk., 2017). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan gaya hidup untuk mencegah komplikasi hipertensi. Selain itu, kegiatan PKM juga bertujuan mengajarkan terapi komplementer *Isometric Handgrip Exercise Training (IHET)* yang merupakan terapi efektif, mudah dan murah untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan di rumah.

## **METODE**

Kegiatan PKM ini diawali dengan pengkajian kebutuhan masyarakat akan pemeliharaan kesehatan di dua area yaitu kecamatan Jatitujuh, kabupaten Majalengka, Jawa Barat dan kelurahan Pejaten Timur, Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil wawancara kader, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak terjadi dan membutuhkan intervensi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan. Kegiatan PKM dilaksanakan selama satu bulan, Februari-Maret 2022. Kegiatan melibatkan 20 lansia yang memiliki hipertensi yang akan diberikan pendidikan kesehatan terkait pola hidup sehat dan latihan *Isometric Handgrip Exercise* sebagai salah satu terapi komplementer yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan redemonstrasi.

## **HASIL**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 2 hari. Selama proses pendidikan kesehatan, dan demonstrasi latihan *Isometric Handgrip Exercise* masyarakat tampak antusias dalam mengikuti pelatihan. Diskusi juga terjadi dua arah untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik. Materi yang diberikan mencakup informasi mengenai penyakit hipertensi, cara mengontrol hipertensi, dan pola makan yang tepat bagi penderita hipertensi, terapi-terapi non farmakologis yang dapat dimanfaatkan bagi penderita hipertensi, dan langkah-langkah latihan

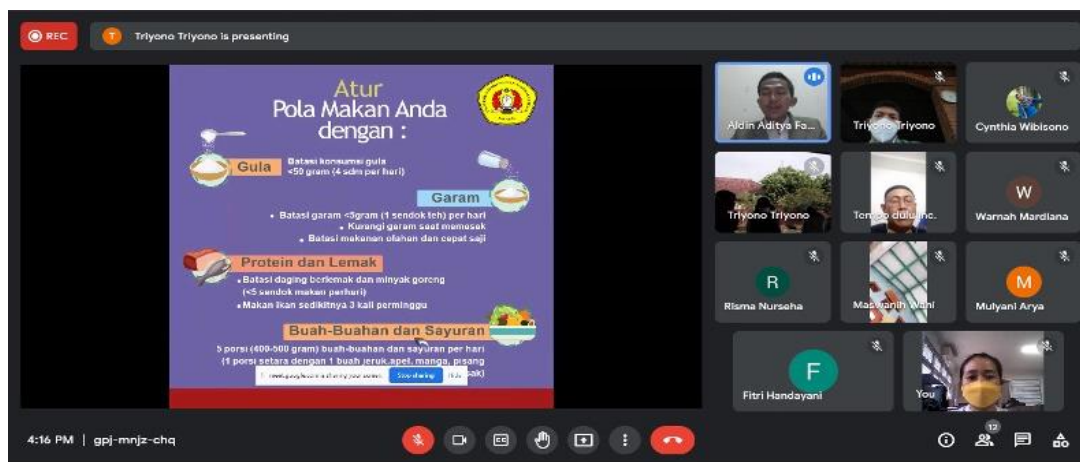
*Isometric Handgrip Exercise*. Pengetahuan responden diukur sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.



**Gambar 1.** Pendidikan Kesehatan Dan Demonstrasi Latihan *Isometric Handgrip Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kelurahan Pejaten Timur



**Gambar 2.** Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Latihan *Isometric Handgrip Exercise* pada Lansia Hipertensi di Kecamatan Jatitujuh, Kabupaten Majalengka, Jawa Barat



**Gambar 3.** Pengaturan Pola Makan Sehat pada Lansia Hipertensi Secara Online

Jumlah responden yang mengikuti PKM mayoritas adalah perempuan (95%). Rata-rata usia responden 61 tahun dimana usia termuda adalah 52 dan responden tertua berusia 75 tahun (table 1).

**Tabel 1.** Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Usia

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentasi
Perempuan	19	95
Laki-laki	1	5
	Mean	Minimum-Maksimum
Usia (dalam tahun)	61 Tahun	52-75

**Tabel 2.** Hasi Analisis Pengetahuan Responden sebelum dan Sesudah Pendidikan Kesehatan

Variabel	Rata-Rata	Min-Max	Sd	Perubahan	p
Pengetahuan					
Sebelum	7,1	6-9	1,021		
Sesudah	12,75	11-14	0,851		
Sebelum-sesudah				+5,213	0,000

Dari table 2 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai pemeliharaan kesehatan penderita hipertensi. Rata-rata pengetahuan lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 7,1 dengan nilai maksimum

hanya mencapai 9. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan baik secara langsung maupun online melalui zoom, pengetahuan lansia meningkat dengan rata-rata mencapai 12,75 dengan nilai maksimum 14. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat rata-rata peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan sebesar 5,213 ( $p=0,000$ ).

## **PEMBAHASAN**

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses pemberian informasi oleh tenaga kesehatan kepada pasien dan keluarga dengan tujuan untuk meningkatkan status kesehatan dan mendorong keterlibatan aktif mereka dalam pengambilan keputusan yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan dan pengobatannya (Fereidouni dkk., 2018; Machado dkk., 2017). Efektifitas dari pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan pasien hipertensi telah banyak dibuktikan oleh literatur terdahulu (Jatmika dkk., 2018; Nelwan, 2019; Sumah, 2019; Ulya dkk., 2017; Wijayanti & Mulyadi, 2018). Intervensi pendidikan kesehatan pada lansia juga meningkatkan pengetahuan mereka untuk dapat mengambil keputusan dalam mengendalikan hipertensinya dengan berperilaku hidup sehat (Jatmika dkk., 2018).

Pendidikan kesehatan menjadikan pasien mampu untuk mempertahankan kemampuan diri dalam menerapkan pola hidup sehat yang sesuai dengan penyakit kronik yang dideritanya (Nasr dkk., 2018). Pengetahuan yang diakibatkan karena pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman penderita hipertensi dan keluarga mengenai penyakit dan manajemen pengobatan yang dibutuhkan, mendorong sikap kooperatif terhadap petugas kesehatan dan meningkatkan pola hidup sehat yang akan berpengaruh kepada kualitas hidup penderita hipertensi (Nasr dkk., 2018).

Faktor keberhasilan pendidikan kesehatan yang diberikan pada lansia hipertensi juga dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan. Media bergambar yang disertai bahasa yang mudah dipahami dan mudah dibaca kembali oleh lansia mempengaruhi peningkatan pengetahuan lansia (Ulya dkk., 2017). Dalam kegiatan PKM ini, digunakan media powerpoint bergambar dan leaflet yang dibagikan kepada lansia untuk dapat disimpan dan dibaca kembali setelah pendidikan kesehatan diberikan. Selain itu, intervensi pendidikan kesehatan pada lansia juga perlu memperhatikan lingkungan yang mempengaruhi lansia seperti keluarga, kepercayaan lansia terhadap kesehatan, dan budaya yang mempengaruhi pola hidup lansia (Machado dkk., 2017). Dalam kegiatan ini, Pendidikan kesehatan dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 10 orang dengan fasilitator untuk memberikan kenyamanan lansia dalam berdialog terkait pengetahuan yang dibutuhkannya. Penyampaian pendidikan juga dilakukan dengan memperhatikan budaya dan bahasa yang digunakan agar mudah dipahami dan diterima oleh lansia.

## SIMPULAN

Pendidikan kesehatan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia hipertensi dalam memelihara kesehatannya. Peningkatan pengetahuan lansia hipertensi akan pemeliharaan kesehatan akan mendorong keterlibatan aktif lansia dalam pengambilan keputusan terkait pola hidup sehat dan meningkatkan sikap kooperatif dan kepatuhan terhadap pengobatan. Agar efektif, pendidikan kesehatan perlu memperhatikan aspek-aspek seperti media dan metode yang diberikan, budaya serta bahasa yang sesuai agar pengetahuan bisa tersampaikan dengan baik dan sesuai tujuan yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Correia, M., Oliveira, P. L., Farah, B. Q., Vianna, L. C., Wolosker, N., Puech-Leao, P., Green, D. J., Cucato, G. G., & Ritti-Dias, R. M. (2020). Effects of Isometric Handgrip Training in Patients With Peripheral Artery Disease: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Heart Association*, 9(4). <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.013596>
- Ben Nasr, N., Rouault, A., Cornillet, N., Bruandet, M., Beaussier, H., Tersen, I., Bezie, Y., & Zuber, M. (2018). Evaluation of a hypertension-based patient education program in a stroke center. *International Journal of Clinical Pharmacy*, 40(6), 1490–1500. <https://doi.org/10.1007/s11096-018-0745-2>
- BPJS Kesehatan. (2017). *Ringkasan Eksekutif Laporan Pengelolaan Program dan Laporan Keuangan BPJS Kesehatan tahun 2016*. <https://www.bpjs-kesehatan.go.id/bpjs/unduh/index/951>
- Causes of Death - Our World in Data*. (n.d.). Retrieved April 13, 2022, from <https://ourworldindata.org/causes-of-death>
- Fereidouni, Z., Raheleh, & Sarvestani, S., Hariri, G., Seyed, & Kuhpaye, A., Amirkhani, M., Majid, & Kalyani, N. (2018). *Moving Into Action: The Master Key to Patient Education*.
- Jatmika, Y., Fitriyana, P., Komari, J., Nisak, C., Puspitasari, N., Nurkamilah, N., Asri, S. A., Sukmawati, M., Rasni, H., Keperawatan, F., Jember, U., & Kalimantan, J. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Program Latihan Terpadu Terhadap Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Dusun Karangnom Desa Serut Kecamatan Panti Kabupaten Jember (The Effect Of An Integrated Health Education And Exercise Program On Elderly Behavior In Hypertension Control)*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Khanam, R., Ahmed, S., Rahman, S., Kibria, G. M. al, Syed, J. R. R., Khan, A. M., Moin, S. M. I., Ram, M., Gibson, D. G., Pariyo, G., & Baqui, A. H. (2019). Prevalence and factors associated with hypertension among adults in rural Sylhet district of Bangladesh: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 9(10). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026722>
- Machado, A. L. G., Borges, F. M., Silva, A. Z. da, Jesus, A. C. P. de, Moreira, T. M. M., & Vieira, N. F. C. (2017). Culture circle in hypertensive elderly health promotion: experience report. *Ciência, Cuidado e Saúde*, 16(1). <https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v16i1.33551>

- Nelwan, J. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado. In *Journal PHWB* (Vol. 1, Issue 2). <http://ejournalhealth.com>
- Noncommunicable diseases*. (n.d.). Retrieved April 13, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Key%20facts,-%20and%20middle-income%20countries>
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cífková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. In *Nature Reviews Disease Primers* (Vol. 4). Nature Publishing Group. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- Putri, R. M., Setiaji, B., Masra, F., & Budiati, E. (2021). Factors Related to the Incidence of Hypertension. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 3(3), 305–316. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v3i3.519>
- Schröders, J., Wall, S., Hakim, M., Dewi, F. S. T., Weinehall, L., Nichter, M., Nilsson, M., Kusnanto, H., Rahajeng, E., & Ng, N. (2017). How is Indonesia coping with its epidemic of chronic noncommunicable diseases? A systematic review with meta-analysis. In *PLoS ONE* (Vol. 12, Issue 6). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179186>
- Silva, G. O., Farah, B. Q., Germano-Soares, A. H., Andrade-Lima, A., Santana, F. S., Rodrigues, S. L. C., & Ritti-Dias, R. M. (2018). Acute blood pressure responses after different isometric handgrip protocols in hypertensive patients. *Clinics*, 73. <https://doi.org/10.6061/CLINICS/2018/E373>
- Sumah, D. F. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahantekanan Darah Dan Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon. *Global Health Science*, 4(2), 72–79.
- Sustainable Development Goals*. (n.d.). Retrieved April 13, 2022, from [https://www.who.int/health-topics/sustainable-development-goals#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/sustainable-development-goals#tab=tab_1)
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. In *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 1, Issue 2).
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Asih, F. T. (2017). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP PENGETAHUAN MANAJEMEN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI. In *The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 12, Issue 1).
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International society of hypertension global hypertension practice guidelines. In *Journal of Hypertension* (Vol. 38, Issue 6, pp. 982–1004). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002453>
- Wijayanti, & Mulyadi, B. (2018). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Terhadap Pemahaman Pasien Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(1), 372–379.