

PENDAMPINGAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS RAGUNAN KECAMATAN PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN

Uun Nurulhuda¹, Tri Endah Pangastuti², Bara Miradwiyana³

Corresponding author: uun_kmb2006@ yahoo.com

^{1,3} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

² Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia

Genesis Naskah: 31-01-2024, Revised: 16-02-2024, Accepted: 26-02-2024, Available Online: 27-02-2024

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hampir semua orang dapat mengalami tekanan darah tinggi. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi peningkatan secara global yaitu orang dewasa yang akan mengidap hipertensi melonjak hingga 29 % pada tahun 2025. Menurut data Global Burden of Disease pada tahun 2017 bahwa penyakit gagal jantung di seluruh dunia merupakan penyakit dengan nilai penderita tertinggi yaitu sebanyak 64,3 juta. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes RI tahun 2018 menunjukkan bahwa banyaknya penderita penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter pada semua umur diperkirakan sebesar 1,5 %, atau sebanyak 1.017.290 orang dan untuk provinsi DKI Jakarta diperkirakan penderita penyakit jantung sebesar 1,9% atau sebanyak 40.210 orang. Metode pelaksanaan dilakukan melalui program kemitraan masyarakat, yang merupakan teknik atau cara menyelesaikan permasalahan untuk mencapai tujuan program, yaitu melalui pendekatan tiga tahap yakni input, proses, dan output. Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada kegiatan ini mendapatkan data 13 orang lansia (56,5%) yang beresiko hipertensi. Tekanan darah tinggi yang terjadi terus-menerus dapat membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh dan bisa membuat jantung membesar, merusak pembuluh darah, dan membuat ginjal tidak bisa bekerja dengan baik. Oleh karena itu, keluarga harus memiliki kartu kendali hipertensi. Hipertensi pada lansia bukanlah kondisi yang harus diterima sebagai bagian dari proses penuaan. Dengan serangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilakukan melalui pemahaman, deteksi dini, dan pengobatan yang tepat, dapat mengelola serta mencegah komplikasi serius yang mungkin terjadi. Keterlibatan aktif lansia dan dukungan keluarga dalam mengelola dan mencegah hipertensi adalah kunci untuk menjaga kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Program Kemitraan

ACCOMPANYING ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE RAGUNAN HEALTH CENTER AREA, PASAR MINGGU DISTRICT, SOUTH JAKARTA

Abstract

Hypertension is a condition where blood pressure is higher than 140/90 mmHg. Almost anyone can experience high blood pressure. The World Health Organization (WHO) predicts that the global increase in adults suffering from hypertension will increase to 29% in 2025. According to Global Burden of Disease data in 2017, heart failure worldwide is the disease with the highest number of sufferers, namely 64 ,3 million. The Indonesian Ministry of Health's 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data shows that the number of heart disease sufferers based on doctor's diagnosis at all ages is estimated at 1.5%, or 1,017,290 people and for the DKI Jakarta province it is estimated that heart disease sufferers are 1.9% or as many as 40,210 people. The implementation method is carried out through a community partnership program, which is a technique or way of solving problems to achieve program objectives, namely through a three-stage approach, namely input, process and output. The results of blood pressure measurements carried out in this activity obtained data on 13 elderly people (56.5%) who were at risk of hypertension. Continuous high blood pressure can make the heart work harder to pump blood throughout the body and can make the heart enlarge, damage blood vessels, and make the kidneys unable to work properly. Therefore, families must have a hypertension control card. Hypertension in the elderly is not a condition that should be accepted as part of the aging process. With a series of community service activities that can be carried

out through understanding, early detection and appropriate treatment, we can manage and prevent serious complications that may occur. Active involvement of the elderly and family support in managing and preventing hypertension is the key to maintaining a better quality of life.

Keywords: Elderly, Hypertension, Partnership Program

Pendahuluan

Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan dengan tantangan lebih jauh ke depan di era globalisasi, terutama di bidang kesehatan. Berdasarkan hasil survei dan bisa lihat di sekeliling kita dengan maraknya fastfood dan minuman yang banyak mengandung pengawet yang dapat mengganggu kesehatan, aktifitas yang kurang serta pengetahuan deteksi dini yang kurang memadai, sehingga terjadi peningkatan angka hipertensi bahkan komplikasi berupa penyakit jantung koroner. Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 milimeter merkuri (mmHG). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebut angkanya saat ini terus meningkat secara global. Peningkatan orang-orang dewasa di seluruh dunia yang akan mengidap hipertensi diprediksi melonjak hingga 29 persen pada tahun 2025. (Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, 2022) Peningkatan kasus hipertensi juga terjadi di Indonesia. Laporan Survei Indikator Kesehatan Nasional (Kemenkes.RI, 2017) menunjukkan angka pengidapnya meningkat jadi 32,4 persen. Ini artinya ada peningkatan sekitar tujuh persen dari tahun-tahun sebelumnya. Angka pasti di dunia nyata mungkin bisa lebih tinggi dari ini karena banyak orang yang tidak menyadari mereka memiliki tekanan darah tinggi.

Jika tidak terdeteksi dini dan terobati tepat waktu, hipertensi dapat mengakibatkan

komplikasi serius penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, kebutaan, hipertensi, dan banyak penyakit berbahaya lainnya. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian akibat hipertensi tertinggi di Indonesia. Penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Negara maju maupun berkembang. Berdasarkan data dari WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa dari seluruh kematian di dunia 15 dari 20 penyakit merupakan penyebab kematian tertinggi akibat Penyakit Tidak Menular (PTM), dari data tersebut juga dapat diketahui bahwa penyakit jantung adalah menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia (WHO, 2020). Menurut data Global Burden of Disease pada tahun 2017 bahwa penyakit gagal jantung di seluruh dunia merupakan penyakit dengan nilai penderita tertinggi yaitu sebanyak 64,3 juta. Sedangkan di Indonesia menurut data hasil Riskesdas tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018), didapatkan bahwa banyaknya penderita penyakit jantung berdasarkan diagnosis dokter pada semua umur diperkirakan sebesar 1,5 %, atau sebanyak 1.017.290 orang dan untuk provinsi DKI Jakarta diperkirakan penderita penyakit jantung sebesar 1,9% atau sebanyak 40.210 orang, karena hipertensi merupakan penyakit tersembunyi dan sulit terdeteksi, maka perlu memeriksakan tekanan darah secara teratur. Jika berisiko terkena tekanan darah tinggi, cari pertolongan medis segera atau perawatan rumah sakit jika menyadari adanya tanda atau gejala abnormalitas.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan program kemitraan masyarakat merupakan teknik atau cara menyelesaikan permasalahan untuk mencapai tujuan program (Kemenkes, 2019). Metode pelaksanaan program kemitraan masyarakat melalui pendekatan tiga tahap yakni input, proses, dan output.

Tahap input meliputi proposal analisis situasi gambaran kondisi demografi masyarakat dan kasus hipertensi dengan kondisi kader dan klien dengan hipertensi. Tahap proses meliputi berupa pelaksanaan kegiatan kemitraan masyarakat berdasarkan solusi pemecahan masalah dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tahap Output meliputi luaran dan target capaian kegiatan program kemitraan masyarakat bersama kader dan klien dengan hipertensi.

Kegiatan PKM akan dilaksanakan di RW 10 wilayah binaan Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan yang terdiri dari 14 RT dengan batasan wilayah mulai dari mall Cilandak sampai pintu belakang kebun binatang Rangunan. Waktu kegiatan PKM ini akan dilaksanakan pada tahun 2023.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam program kemitraan masyarakat (PKM) telah dimulai dilaksanakan sejak tanggal 10 Juni sampai dengan Agustus 2023. Adapun hasil kegiatan yang telah dicapai selama pengabdian masyarakat tengah semester sebagai berikut:

1. Hasil Kordinasi Kegiatan di Wilayah Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan telah dilakukan pada tanggal 12 April 2023. Kegiatan ini diawali dengan perizinan pelaksanaan ke Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu dan Puskesmas Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan. Kegiatan yang sudah disepakati adalah mengidentifikasi lansia dengan hipertensi, penyebaran kuesioner dan edukasi tentang hipertensi dan pengendaliannya.
2. Teridentifikasi masalah di RW 10 Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan melalui pemeriksaan Tekanan Darah dan penyebaran kuesioner pada bulan Mei sampai dengan Juni 2023. Hasil yang diperoleh lansia dengan hipertensi adalah 40 orang. Kegiatan yang dilakukan pada semester dua merupakan lanjutan dari semester pertama yaitu kegiatan untuk para kader agar dapat mengenal gejala hipertensi dan pencegahan yang dapat dilakukan oleh kader sebagai usaha preventif.
3. Memberikan edukasi untuk kader yang terlibat dalam kegiatan Posbindu tentang pencegahan jantung coroner yang dapat dipicu oleh adanya penyakit hipertensi dapat diberikan kepada kader dan masyarakat.
4. Melakukan post test dengan memberikan pertanyaan secara lisan kepada kader saat kegiatan edukasi berlangsung sebagai evaluasi terhadap pemahaman materi yang diberikan tentang hipertensi pada lansia dan pengendaliannya.

5. Menyampaikan cara mereferal pasien/warga dengan gejala dan perlunya pemeriksaan lanjutan ke Puskesmas.
6. Pada tahap akhir adalah Konsolidasi dengan tim kader dalam merencanakan bentuk monitoring dan evaluasi kegiatan pendampingan untuk meningkatkan kemandirian keluarga merawat anggota keluarga dengan menggunakan kartu kendali hipertensi.

Pada kegiatan ini lansia yang berpartisipasi ada sebanyak 23 orang dari total 43 orang yang hadir. Jenis kelamin lansia yang hadir lebih didominasi oleh perempuan. Rata-rata berumur 60 tahun dengan jumlah 13 orang. Umur termuda 60 tahun dan umur tertua yang hadir adalah 75 tahun.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah pada lansia

Secara teori perkembangan manusia yang dimulai dari masa bayi, anak, remaja, dewasa, tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut dengan umur 60 tahun. Secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Kusumo, 2020).

Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada kegiatan ini mendapatkan data 13 orang lansia (56,5%) yang beresiko hipertensi dan hipertensi. Berdasarkan klasifikasi hasil pengukuran sistolik menurut JNC 8 (James et al., 2014), ada 8 orang (34,8 %) lansia prehipertensi, 4 orang (17,4%) hipertensi tk 1 dan 1 orang (4,3%) hipertensi tk 2. Tekanan darah tinggi yang terjadi terus-menerus dapat membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini lama-kelamaan bisa membuat jantung membesar, merusak pembuluh darah, dan membuat ginjal tidak bisa bekerja dengan baik.

Berdasarkan hasil pengukuran IMT pada lansia yang hadir didapat data 9 orang (39,1%) lansia mengalami kegemukan. Berdasarkan Studi Framingham (Kartika & Purwaningsih, 2020) menyebutkan bahwa kelebihan berat badan (kelebihan berat badan dan obesitas), menyumbang sekitar 26% kasus hipertensi pada pria dan 28% pada wanita. Penelitian Jullaman menyebutkan bahwa orang yang memiliki IMT tergolong obesitas memiliki risiko sebesar 1,64 kali untuk menderita hipertensi derajat 1 dibandingkan yang tergolong IMT normal (Tiara, 2020). Penelitian Sari (Rohkuswara & Syarif, 2017) yang menyebutkan bahwa orang dengan obesitas sentral memiliki risiko sebesar 1,6 kali untuk menderita hipertensi derajat 1 dibandingkan dengan yang tidak obesitas sentral.

Pada obesitas, tahanan perifer berkurang sedangkan saraf simpatis meninggi dengan aktifitas renin plasma yang rendah. Semakin besar massa tubuh maka semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan

ke jaringan tubuh. Kondisi obesitas berhubungan dengan peningkatan volume intravaskuler dan curah jantung. Daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan penderita hipertensi dengan berat badan normal. Pasien hipertensi didorong untuk melakukan penurunan berat badan bila mengalami obesitas dan hal ini akan berefek pada penurunan tekanan darah. Setiap 1 kg peningkatan berat badan memiliki HR untuk menderita hipertensi sebesar 1,36 (CI 95%: 1,29-1,45).¹⁵ Selain itu berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa setiap kilogram penurunan berat badan dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 1,05 mmHG dan diastolik sebanyak 0,92 mmHg.

Penderita hipertensi wajib memiliki pengetahuan tentang segala hal yang berhubungan dengan hipertensi. Pengetahuan yang minim tentang pencegahan hipertensi dikarenakan terjadinya proses penuaan yang menyebabkan pola pikir dan daya ingat lansia menurun. Seperti yang diketahui sikap (attitude) adalah perasaan, pikiran dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenal aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat memberikan Pendidikan Kesehatan tentang hipertensi kepada lansia. Sebagian besar lansia dapat menjawab pertanyaan yang diajukan secara lisan pada saat dilakukan evaluasi setelah pemberian materi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia sudah memahami atau mengerti materi yang diberikan. Lansia yang sudah memiliki pengetahuan diharapkan dapat mengontrol

penyakit hipertensinya bagi yang sudah mengalami dan dapat mencegah terjadinya hipertensi bagi yang tidak mengalami hipertensi.

Hipertensi pada lansia bukanlah kondisi yang harus diterima sebagai bagian dari proses penuaan. Melalui pemahaman, deteksi dini, dan pengobatan yang tepat, kita dapat mengelola dan bahkan mencegah komplikasi serius yang mungkin terjadi. Keterlibatan aktif lansia dan dukungan keluarga dalam mengelola dan mencegah hipertensi adalah kunci untuk menjaga kualitas hidup yang lebih baik bagi mereka (Sakti, 2022).



Gambar 2. Pelaksana Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesimpulan dan Saran

Simpulan dari pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat adalah tercapainya kerjasama dalam pendampingan pasien hipertensi dalam bentuk promosi kesehatan bagi kader kesehatan dan lansia dengan hipertensi. Serangkaian kegiatan ini telah dilaksanakan secara tatap muka dan saat melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan hipertensi di RW 10 Ragunan Jakarta Selatan.

Diharapkan keluarga dapat mengontrol Kesehatan lansia melalui kartu kendali hipertensi di RW 10 Ragunan Jakarta Selatan dan tetap

bekerjasama dengan Poltekkes Kemenkes Jakarta

1.

Daftar Pustaka

- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., LeFevre, M. L., MacKenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults: Report from the panel members appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *Jama*, *311*(5), 507–520. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.284427>
- Kartika, J., & Purwaningsih, E. (2020). Hubungan Obesitas pada Pra Lansia dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Senen Jakarta Pusat Tahun 2017-2018. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *16*(1), 35. <https://doi.org/10.24853/jkk.16.1.35-40>
- Kemkes.RI. (2017). Profil Penyakit tidak menular tahun 2016. In *Kementerian kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- Kemkes. (2019). *Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. 2*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 44, Issue 8). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. *Buku Lansia, June*, 64. <https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>
- Rohkuswara, T. D., & Syarif, S. (2017). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 di Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Kantor Kesehatan Pelabuhan Bandung Tahun 2016. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 13–18. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v1i2.1805>
- Sakti, H. (2022). *Buku Panduan Lansia*. Badan Kerjasama Organisasi Wanita. [https://docpak.undip.ac.id/id/eprint/18408/1/Buku Panduan Lansia.pdf](https://docpak.undip.ac.id/id/eprint/18408/1/Buku%20Panduan%20Lansia.pdf)
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, *2*(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>