

Upaya Pencegahan Stroke Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi

Ricky Riyanto Iksan¹, Eni Hastuti², Abidah³, Gina Pramesti⁴

^{1,2,3,4} Akademi Keperawatan Pelni Jakarta

Email: kykyiksan@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian masarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia , adapun targetnya 80% lansia mengetahui tentang penyakit hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke , Pemberian media KIE (poster) dan latihan senam anti stroke Pengabdian masarakat ditujukan pada agregat lansia yang berpotensi berpenyakit Hipertensi dan yang berpenyakit hipertensi , rata-rata usia lansia 65-80 tahun, lama menderita lebih dari 3 tahun, belum pernah melakukan senam anti stroke dan belum paham tentang penyakit hipertensi serta pencegahan stroke ,bersedia mengikuti senam anti stroke, dan bersedia diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi dan pencegahan stroke . Hasil penelitian ini adanya peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan komplikasi hipertensi yaitu srtoke dan mampu melakukan senam anti stroke merekomendasikan agar lansia penderita hipertensi melakukan senam anti stroke setiap hari minimal dua minggu sekali kesimpulan Pengabdian masyarakat ini dihadiri selain oleh lansia juga ada beberapa Kader dan Ketua RW 02 yang ikut terlibat aktif dan memberikan kepuasan tersendiri terhadap masyarakat terdampak dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan masyarakat dalam pemenuhan pola hidup sehat terutama untuk pengendalian tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Pengabdian masyarakat ini menjadikan terpenuhinya pelaksanaan tridarma perguruan tinggi

Kata Kunci : Hipertensi, Stroke, Senam

ABSTRACT

This community service aims to increase the knowledge of the elderly, while the target is 80% of the elderly know about hypertension and prevention of stroke complications, provision of IEC media (posters) and anti-stroke exercise -The average age of the elderly is 65-80 years old, has suffered from more than 3 years, has never done anti-stroke exercise and does not understand hypertension and stroke prevention, is willing to participate in anti-stroke exercise, and is willing to be given education about hypertension and stroke prevention. The results of this study are an increase in knowledge about hypertension and complications of hypertension, namely stress and being able to do anti-stroke exercises, recommending that elderly people with hypertension do anti-stroke exercises every day at least once every two weeks. 02 who are actively involved and give their own satisfaction to the affected community and increase the knowledge and ability of the community in fulfilling a healthy lifestyle, especially for controlling blood pressure in people with high blood pressure. This community service fulfills the implementation of the tridarma of higher education.

Keyword: *hipertention, stroke, gymnastics*

1. PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia (Go, Mozaffaria, Roger, Benjamin, Berry, Borden, et al., 2012). Menurut data dari World Health Organization (WHO) Tahun 2013 penyakit jantung iskemik dan stroke termasuk dalam peringkat satu dan dua dari 10 penyebab utama kematian di dunia yaitu menyebabkan 7 juta (11,2%) dan 6,2 juta (10,6%) orang meninggal setiap tahunnya. Berdasarkan seluruh data yang telah dikumpulkan dari WHO, pada tahun 2015 diperkirakan kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah meningkat menjadi 20 juta jiwa, kemudian akan tetap meningkat sampai tahun 2030, diperkirakan 23,6 juta penduduk akan meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah (WHO, 2013). Menurut WHO (2013) Indonesia berada dalam deretan 10 negara dengan prevalensi hipertensi tertinggi di dunia.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) Tahun 2015, persentase dari populasi yang berumur di atas 18 tahun ke atas pada tahun 2014 yang mengalami peningkatan tekanan darah (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) yaitu 24,0% pada laki-laki dan 20,5% pada wanita. Menurut WHO dan The International Society Of Hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, dan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Berdasarkan hasil pengukuran Riskesdas tahun (2013), dinyatakan bahwa prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Dan hasil survei kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 14%, prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambah usia, pada kelompok umur 25-34 tahun sebesar 7%.

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku. Seseorang dikatakan hipertensi apabila keadaan tekanan darah mengalami peningkatan diatas normal yaitu ≥ 140 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan ≥ 90 mmHg untuk tekanan darah diastolik (Setiawan, et al., 2014).

Hipertensi di Indonesia memerlukan perhatian yang serius karena merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis (Rahajeng & Tuminah, 2009). Tingkat kematiannya juga mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes RI, 2013). Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 juta orang tiap tahun dan hampir 1,5 juta adalah penduduk wilayah Asia Tenggara, sehingga diperkirakan 1 dari 3 orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan, yaitu sebesar 25,8% (Riskesdas 2013). Kasus dengan masalah hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang suka dengan makanan cepat saji, yang banyak mengandung lemak jahat atau kolesterol. Makanan yang asin, dan malas berolahraga sangat berdampak berperan dalam menambah jumlah pasien hipertensi

(Wahdah, 2011). Selain itu masih ada banyak lagi penyebab lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi seperti kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengonsumsi alkohol, gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu terjadinya hipertensi (World Health Organization (WHO), 2013). Hipertensi yang tidak segera ditangani dengan baik, sangat beresiko tinggi terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat terjadi akibat tekanan darah yang tinggi antara lain stroke atau turunnya intensitas kinerja pada saraf pusat, gagal jantung, gagal ginjal, dan pendengaran menurun. Jika komplikasi terus berlanjut, ini dapat menyebabkan kematian (Marliani, 2007). Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan data tingginya angka kejadian hipertensi di kabupaten Sragen terutama di puskesmas Kalijambe pada tahun 2013 dari pasien yang diperiksa ke poli umum dengan hipertensi yaitu sebanyak 745 penderita. Pengetahuan yang cukup tentang hipertensi dapat membantu lansia dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan, terutama dari penyakit hipertensi.

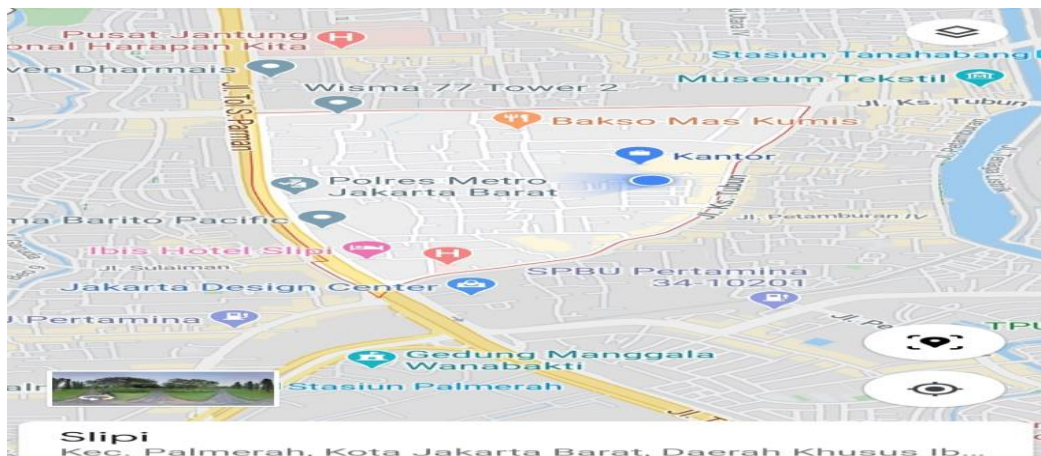
Salah satu cara agar para lansia mendapatkan pengetahuan yang cukup adalah melalui pendidikan dan promosi kesehatan. Agar pendidikan kesehatan dapat mencapai hasil yang optimal, maka proses masuknya materi harus menggunakan cara tertentu yang disesuaikan dengan sasaran. Sasaran kelompok besar (>15 orang), maka metode pendidikan yang digunakan adalah ceramah. Berdasarkan hasil penelitian Widyasari (2010) dimana terdapat peningkatan nilai rerata pengetahuan tentang hipertensi setelah pemberian pendidikan dari 4,46 menjadi 13,97 dan rerata sikap tentang hipertensi dari 3,49 menjadi 9,90.

Agar tetap aktif sampai tua, merupakan proses yang harus di siapkan sejak muda seseorang perlu melakukan, mempertahankan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/olahraga secara benar, teratur, tidak merokok dan berpikir positif. Berdasarkan prinsip tersebut maka lanjut usia merupakan usia yang penuh kebahagiaan, kemandirian baik dalam tingkah laku kehidupan sehari-hari, bekerja maupun berolahraga. Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan social, seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari banyak masalah kesehatan (Hasanah, 2017)

Berdasarkan penelitian Hastuti dan Lestari dalam Firmawati (2014) pengetahuan pasien tentang hipertensi masih dalam kategori kurang (61.6%), begitu pula perilaku penderita hipertensi yang masih kurang baik. Berdasarkan penelitian Yusuf (2013) menunjukkan bahwa sebanyak 60,4% penderita hipertensi memiliki perilaku yang kurang baik dalam melakukan manajemen hipertensi. Pengetahuan penderita hipertensi yang kurang dikarenakan kurangnya informasi yang diperoleh oleh penderita, baik dari petugas kesehatan, media cetak maupun elektronik. Perilaku penderita hipertensi yang kurang patuh dikarenakan kejenuhan serta tidak terbiasanya penderita hipertensi untuk melakukan perawatan hipertensi (Agrina & Hairitama, 2011).

2. MASALAH

Pengabdian masarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia , adapun targetnya adalah adalah 80% lansia mengetahui tentang penyakit hipertensi dan pencegahan komplikasi stroke , Pemberian media KIE (poster) dan latihan senam anti stroke Pengabdian masarakat ditujukan pada agregat lansia yang berpotensi berpenyakit Hipertensi dan yang berpenyakit hipertensi , rata-rata usia lansia 65-80 tahun, lama menderita lebih dari 3 tahun, belum pernah melakukan senam anti stroke dan belum paham tentang penyakit hipertensi serta pencegahan stroke ,bersedia mengikuti senam anti stroke, dan bersedia diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi dan pencegahan stroke



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat Kelurahan Slipi kecamatan palmerah

3. METODE

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, menggunakan metode promotif dan preventif, berupa pemberian Pendidikan kesehatan mengenai Hipertensi dan latihan senam anti stroke pada agregat lansia Tim dalam pengabdian masyarakat ini merupakan Dosen Prodi D III Keperawatan dengan beberapa Mahasiswa dengan mitra Kader Kesehatan yang ada di RW 02 kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat .

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan mampu melakukan senam anti stroke dan kepuasan dari masyarakat dan juga kader serta ketua RW 02 Kelurahan Slipi Jakarta Barat Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan September, dengan beberapa tahapan pelaksanaan. Yaitu, melakukan penyuluhan tentang hipertensi, kemudian melakukan senam anti stroke bersama masyarakat terutama kader lansia dan para lansia, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah tinggi. Dari hasil evaluasi terlihat bahwa lansia, kader dan masyarakat warga RW 02 sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan senam dari awal sampai akhir.

Dari hasil Tanya jawab yang dilakukan setelah penyampaian materi penyuluhan sebagai besar peserta sudah memahami hipertensi dan komplikasinya Hal ini terlihat dari beberapa jawaban yang diberikan peserta atas pertanyaan evaluasi yang kami ditanyakan . terlihat juga para lansia banyak yang bertanya tentang komplikasi stroke.

Penyuluhan bertujuan dalam mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Maharani, 2013). Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang kesehatan manusia terutama pada penduduk usia yang lebih dari 40 tahun, salah satunya timbul hipertensi (Agrina dkk., 2011). Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama, dan bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009). Senam anti stroke yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat kepada kader kesehatan yang diikuti oleh Masyarakat RW 02 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat . Senam anti stroke adalah salah satu senam yang bermanfaat untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stroke pada seseorang yang menderita penyakit diabetes dan hipertensi (Irfan,2012). Tul'aini, Arneliwati & Dewi (2014) telah melakukan experiment dengan hasil, senam anti stroke dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Senam anti stroke yang dilakukan, menjadikan otot-otot pada tubuh menjadi rileks, sehingga menjadikan senam anti stroke menjadi salah satu teknik relaksasi otot.

Pembahasan ini membahas tentang hasil edukasi dan latihan senam anti stroke yang kami laksanakan di RW 02 Kelurahan Slipi Jakarta Barat Senam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi akan melenturkan pembuluh darah sehingga mampu mencegah komplikasi stroke , bila dilakukan secara teratur kembali ke jantung (Malahayati, 2010). Senam anti stroke juga meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, sehingga meningkatkan aktivitaspernafasan dan dapat meningkatkan aliran balik vena yang menyebabkan peningkatan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung. Fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan otot rangka dan menyebabkan aktivitas saraf simpatis meningkat. Setelah itu kecepatan jantung menurun, volume sekuncup menurun, dan terjadi vasodilatasi arteriol vena. Penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Sherwood, 2005). Dari hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan 30 menit setelah senam , dimana lansia sudah beristirahat dapat dilihat bahwa ada perubahan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan senam anti stroke pada kelompok intervensi, hasil ini sejalan dengan teori Harber (2009) dimana aktivitas fisik bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan jantung, paru, tekanan darah, otot dan sendi.



Gambar 1 foto kegiatan



Gambar 2 foto kegiatan

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dihadiri selain oleh lansia juga ada beberapa Kader dan Ketua RW 02 yang ikut terlibat aktif dan memberikan kepuasan tersendiri terhadap masyarakat terdampak dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan masyarakat dalam pemenuhan pola hidup sehat terutama untuk pengendalian tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Pengabdian masyarakat ini menjadikan terpenuhinya pelaksanaan tridarma perguruan tinggi. Masyarakat berharap pengabdian seperti ini bisa terus ada untuk mereka yang membutuhkan sentuhan para ahli dibidangnya. Ada pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi

6. DAFTAR PUSTAKA

- Sherwood, L. (2005). Fisiologi manusia :dari sel ke sistem.. Jakarta: EGC.
- Irfan, Muhammad. (2010). Fisioterapi Bagi Insan Stroke. Edisi Pertama. Penerbit Graha Ilmu:Yogyakarta.
- Akademi Keperawatan Pelni Jakarta. (2016). *Survey Kesehatan Masyarakat di RW 05 Kelurahan Slipi*. Jakarta
- Kemenkes. (2014). Info Datin situasi dan Analisis Diabetes Mellitus. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. Di unduh melalui: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/info_datin-diabetes.pdf
- Suroto. (2004). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Suroto. (2004). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Muha Medika.
- Setiawan,IWA, Yunani dan Kusyati. (2014).Hubungan Frekuensi Senam LansiaTerhadap Tekanan Darah Dan Nadi Pada Lansia Hipertensi.
- Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah, Semarang.
- Underwood, J. (2009). Patologi Umum dan Sistemik Edisi 2.Jakarta: EGC.
- Woods, S. L., Froelicher, E. S., Motzer, S. U., & Bridges, J. E. (2009). *CardiacNursing*.Philadelphia: Wolters Kluwer Hea