

SI GESIT (Sinergikan Gerakan Sehat Anti Hipertensi) pada Penderita Hipertensi di Desa Nyatnyono

Suwanti¹, Puji Lestari², Abdul Wakhid³, Vidya Vigi Astuti⁴, Nashofa Fahid⁵

^{1,2,3} S1 Keperawatan/Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

^{4,5} Profesi Ners/ Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email Korespondensi : suwanti@unw.ac.id

ABSTRAK

Penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global, salah satunya adalah hipertensi. Jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Penyakit tidak menular menimbulkan angka kematian yang tinggi tiap tahunnya dan dapat menjangkiti individu di berbagai usia maupun negara di seluruh dunia. Hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Oleh karena itu upaya untuk mengontrol atau mengendalikan tekanan darah dan memodifikasi faktor resiko yang dapat diubah adalah hal krusial untuk dilakukan. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain merokok, obesitas, gaya hidup monoton, dan stres. Tujuan melakukan kegiatan pengabdian gerakan SI GESIT (Sinergikan Gerakan Sehat Anti Hipertensi) pada penderita hipertensi dengan kegiatan: 1) skrining kesehatan lansia, 2) diskusi tentang bahaya hipertensi, 3) edukasi diet hipertensi, 4) senam hipertensi, serta 5) *throw ring game*. Metode yang digunakan adalah *Community based project* dengan pendekatan proses keperawatan. Total penderita hipertensi di Dusun Blanten Desa Nyatnyono sebanyak 22 lansia. Pada series kegiatan tersebut 18 lansia dengan hipertensi berpartisipasi aktif dalam rangkaian kegiatan. Kombinasi 5 kegiatan meningkatkan antusiasme lansia dalam upaya mengontrol tekanan darah pada lansia di Dusun Blanten Desa Candirejo.

Kata kunci: Gerakan Sehat, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Non-communicable or degenerative diseases are a public health problem due to high levels of morbidity and mortality globally, one of which is hypertension. This type of disease develops slowly and occurs over a long period of time. Non-communicable diseases cause high death rates every year and can affect individuals of various ages and countries throughout the world. Hypertension is a serious medical condition that significantly increases the risk of heart, brain, kidney and other diseases. Hypertension is the main cause of premature death worldwide. Therefore, efforts to control or manage blood pressure and modify risk factors that can be changed are crucial things to do. Modifiable risk factors include smoking, obesity, monotonous lifestyle and stress. Objectives of activities of the SI GESIT program (Synergize Healthy Anti-Hypertension Program), the activities such as: 1) elderly health screening, 2) discussion about the dangers of hypertension, 3) hypertension diet education, 4) hypertension exercise, and 5) throwing ring games. Method used Community based project with nursing process approach. The total number of hypertensive elderly were 22 elderly in Dusun Blanten, Nyatnyono Village. In this activity 18 elderly people with hypertension actively participated in the series of activities. A combination of 5 activities increases the enthusiasm of the elderly in efforts to control blood pressure in the elderly in Dusun Blanten , Candirejo Village.

Keywords: Healthy Activities, Hypertension, Elderly

1. PENDAHULUAN

Keperawatan kesehatan komunitas adalah pemberian pelayanan dan asuhan keperawatan dalam pencegahan primer, sekunder dan tersier terhadap masyarakat dengan masalah yang bersifat aktual, resiko ataupun sejahtera. Di dalam komunitas masyarakat suatu daerah bila di klasifikasikan berdasarkan kelompok khusus, yang sangat rentan terhadap kondisi kesehatan terganggu adalah kelompok khusus lanjut usia. Lansia adalah bagian siklus hidup manusia yang hampir pasti dialami

setiap orang sehingga dapat berdaya guna bagi dirinya, keluarga dan masyarakat (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu upaya yang dilaksanakan adalah meningkatkan pola hidup masyarakat yang sehat dengan melakukan kegiatan keperawatan pada komunitas atau masyarakat yang didalamnya terdapat kelompok khusus usia lanjut. Berdasarkan hasil pengkajian di Dusun Blanten RT 03, 04, dan 05 Desa Candirejo pada tanggal 13 – 15 Juli 2024 di dapatkan sebagian besar masyarakat memiliki riwayat Penyakit Tidak Menular (PTM). Berdasarkan pengkajian didapatkan 55 responden lansia, didapatkan data terdapat 16 responden (29,1%) tanpa Penyakit Tidak Menular, 22 lansia dengan hipertensi (40%), 7 lansia (12,7%) dengan DM, 2 lansia (3,6%) dengan riwayat jantung, lain-lain 8 lansia (14,5%). Berdasarkan wawancara terhadap kader posyandu didapatkan data bahwa keikutsertaan lansia dalam kegiatan posyandu masih kurang, belum pernah ada diskusi tentang bahaya hipertensi pada lansia, masih kurang edukasi diit hipertensi, lansia belum diajarkan tentang senam hipertensi, belum adanya kegiatan rekreatif seperti *game-game* yang *elderly friendly* seperti *throw ring game*.

Penyakit tidak menular hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global. Jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Penyakit tidak menular menimbulkan angka kematian yang tinggi tiap tahunnya dan dapat menjangkiti individu di berbagai usia maupun negara di seluruh dunia. Beberapa faktor yang dapat memicu penyakit tidak menular seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan pola hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan sembarangan. Dengan melakukan cek kesehatan secara rutin, mengubah gaya hidup sehat serta memahami konsep, penyebab dan cara pencegahannya maka dapat mengenali sekaligus menghindari jenis penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2023).

Peningkatan jumlah lansia, menjadi perhatian khusus bagi lansia yang sedang menjalani proses penuaan. Permasalahan yang memerlukan perhatian khusus pada lansia berkaitan dengan proses penuaan progresif yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial, dan seksual. Perubahan pada lansia adalah perubahan pada sistem kardiovaskular yang merupakan penyakit utama yang mempengaruhi penyakit lain seperti hipertensi (Depkes RI, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis di mana seseorang memiliki tekanan darah lebih tinggi dari normal, yaitu di atas 140/90 mmHg, berisiko terkena penyakit (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas). Faktor risiko hipertensi diklasifikasikan menjadi dua kelompok: hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi dan hipertensi yang dapat dimodifikasi. Tekanan darah tinggi yang dapat dimodifikasi antara lain merokok, obesitas, gaya hidup monoton, dan stres. Hipertensi mencakup faktor usia, jenis kelamin, etnis, dan genetik dan tidak dapat diubah.

Agar kondisi penderita hipertensi tidak berkembang menjadi komplikasi, maka faktor risiko yang dapat dimodifikasi tersebut perlu dilakukan upaya perubahan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengintegrasikan beberapa upaya promotif preventif pada lansia dengan hipertensi di Dusun Blanten Desa Nyatnyono dengan judul “gerakan SI GESIT (Sinergikan Gerakan Sehat Anti Hipertensi) pada lansia penderita hipertensi di Desa Nyatnyono” dengan kegiatan meliputi: 1) skrining kesehatan lansia, 2) diskusi tentang bahaya hipertensi, 3) edukasi diit hipertensi, 4) senam hipertensi, serta 5) *throw ring game*

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Dusun Blanten Desa Nyatnyono didapatkan 55 responden lansia, didapatkan data terdapat 16 responden (29,1%) tanpa Penyakit Tidak Menular, 22 lansia dengan hipertensi (40%), 7 lansia (12,7%) dengan DM, 2 lansia (3,6%) dengan riwayat jantung, lain-lain 8 lansia (14,5%). Berdasarkan wawancara terhadap kader posyandu didapatkan data bahwa keikutsertaan lansia dalam kegiatan posyandu masih kurang, belum pernah ada diskusi tentang bahaya hipertensi pada lansia, masih kurang edukasi diit hipertensi, lansia belum diajarkan tentang senam hipertensi, belum adanya kegiatan santai/rekreatif seperti *game-game* yang *elderly friendly* seperti *throw ring game*. Berdasarkan hasil pengkajian kepada lansia didapatkan data sebagai berikut: 11 lansia (20%) dengan keluhan pusing, 18 lansia (32,7%) dengan keluhan berat ditengok/leher, 7 lansia (12,7%) perokok, 3 lansia (5,5%) dengan peminum alkohol, 3 lansia (5,5%) dengan penyakit keturunan, 37 lansia (67,3%) lansia mengatakan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang PTM (Penyakit Tidak Menular), 42 lansia (76,4%) tidak melakukan rutin cek kesehatan, 26 lansia (47,3%) tidak mempertimbangkan porsi makan, 36

lansia (65,5%) mengkonsumsi makanan asin/tinggi garam, 35 lansia (63,6%) mengkonsumsi makanan tinggi lemak, 26 lansia (47,3%) lansia tidak pernah mendapat edukasi tentang diit hipertensi, 22 lansia (40%) tidak melakukan olahraga, 13 lansia (23,6%) memiliki durasi tidur kurang dari 6-8 jam, 18 lansia (32,7%) sering terjaga dimalam hari, 7 lansia (12,7%) merasa gelisah saat tidur, 11 lansia (20%) memiliki kebiasaan minum kopi dalam 30 menit sebelum tidur, 10 lansia (18,2%) tidak menikmati hidup saat ini, merasa kesepian dan sedih, 9 lansia (16,4%) merasa memiliki beban pikiran.

Setelah melakukan diskusi dengan mitra (Kader Kesehatan Dusun Blanten Desa Nyatnyono dan Kepala Dusun), maka akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu gerakan SI GESIT (Sinergikan Gerakan Sehat Anti Hipertensi) pada penderita hipertensi dengan kegiatan: 1) skrining kesehatan lansia, 2)diskusi tentang bahaya hipertensi, 3) edukasi diit hipertensi, 4) senam hipertensi, serta 5) *throw ring game*.

3. METODE PELAKSANAAN

Cara yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan lansia di Dusun Blanten Desa Nyatnyono melalui pendekatan proses keperawatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan tersebut: 1) Pengkajian, 2)Analisa data dan penegakan diagnosa keperawatan, 3) Menentukan intervensi, 4) Implementasi , 5) Evaluasi. Proses diawali dengan pengkajian. Pengkajian dengan menggunakan instrumen yang telah dikembangkan oleh penulis, agar data yang didapatkan mampu memotret permasalahan kesehatan pada komunitas khususnya pada agregat lansia di Dusun Blanten. Berdasarkan dari hasil pengkajian, lalu data tersebut dianalisa dan ditegakkan diagnosa keperawatan yaitu Pemeliharaan Kesehatan Tidak efektif, Kesiapan Peningkatan Koping Komunitas, dan Perilaku Kesehatan Cenderung Beresiko. Berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah ditegakkan, maka disusunlah intervensi berupa salah satu intervensi yang telah disepakati dalam Musyawarah Masyarakat Desa yaitu *Community Based Project* SI GESIT (Sinergikan Gerakan Sehat Anti Hipertensi) pada penderita hipertensi di Dusun Blanten Desa Nyatnyono. Proyek SI GESIT meliputi kegiatan: 1) skrining kesehatan lansia, 2)diskusi tentang bahaya hipertensi, 3) edukasi diit hipertensi, 4) senam hipertensi, serta 5) *throw ring game*. Lokasi kegiatan di Dusun Blanten Desa Nyatnyono, kegiatan dilakukan selama satu bulan dari tanggal 13 Juli 2024-13 agustus 2024.



Gambar 3.1 Dusun Blanten Desa Nyatnyono

Dokumentasi kegiatan:

Skrining kesehatan lansia



Gambar 3.2. Kegiatan Skrining Kesehatan pada Lansia Dusun Blanten

Diskusi tentang hipertensi



Gambar 3.3. Diskusi tentang Hipertensi pada Lansia di Dusun Blanten

Edukasi diit hipertensi



Gambar 3.4. Edukasi tentang Diit Hipertensi

Senam hipertensi



Gambar 3.5. Senam Hipertensi

Throw ring Game

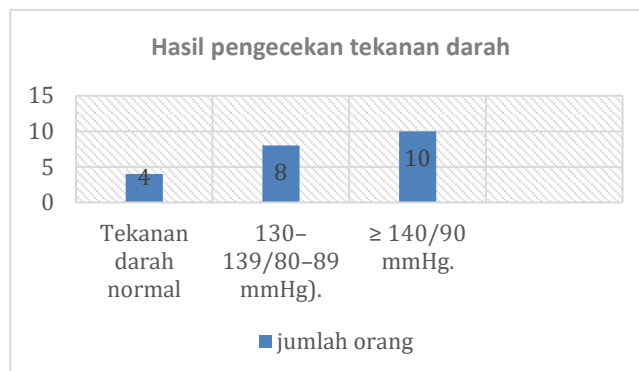


Gambar 3.6. Game Throw Ring

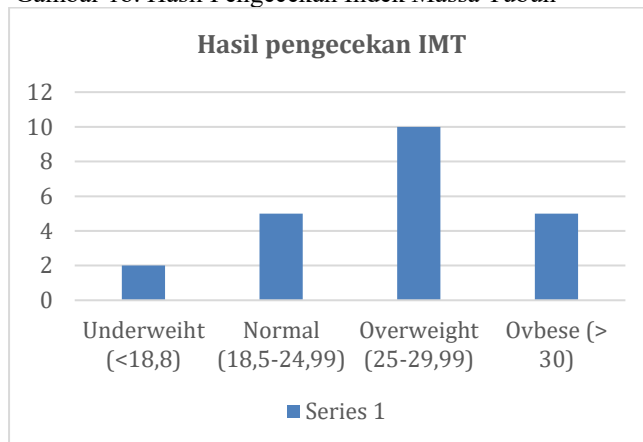
4. PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini sebanyak 18 penderita hipertensi dari total 22 penderita hipertensi di Dusun Blanten berpartisipasi aktif pada 5 seri kegiatan. Peserta antusias mengikutinya, dikarenakan selain peserta merasa membutuhkan informasi dari kegiatan itu dan kegiatan tersebut dilakukan tanpa dipungut biaya dan diadakan di hari libur. Hal tersebut juga dikarenakan support dari kader dan kepala Dusun Blanten yang berkomunikasi aktif dengan warga. Adapau ada 3 penderita hipertensi yang tidak hadir dikarenakan memiliki keterbatasan mobilisasi/ berjalan dan sudah terlalu tua sehingga beresiko jika dilakukan jemput bola dengan menggunakan moda transportasi motor. Berikut hasil dari 5 tahap kegiatan tersebut:

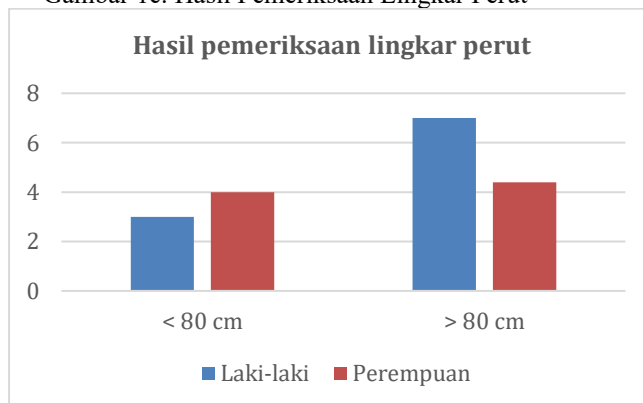
Gambar 1a. Hasil Skrining Kesehatan



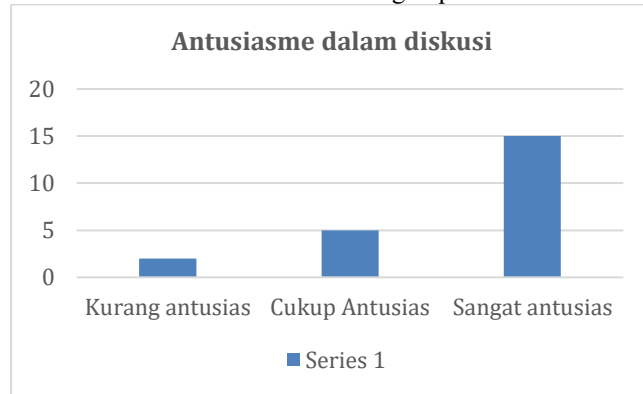
Gambar 1b. Hasil Pengecekan Indeks Massa Tubuh



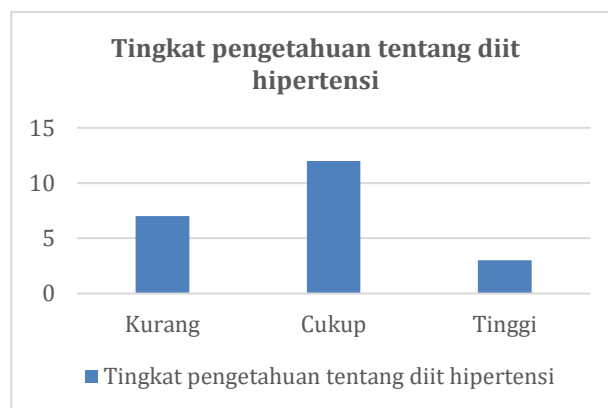
Gambar 1c. Hasil Pemeriksaan Lingkar Perut



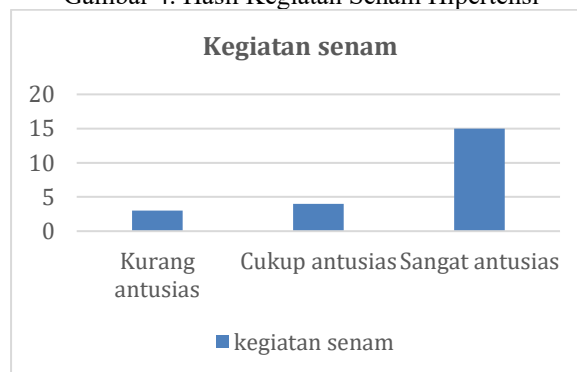
Gambar 2. Hasil Diskusi Tentang Hipertensi



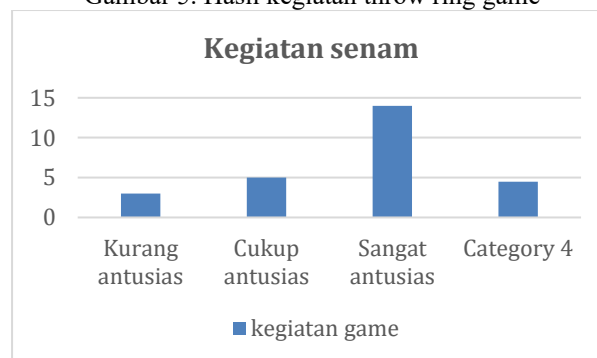
Gambar 3. Hasil Edukasi Tentang Diit Hipertensi



Gambar 4. Hasil Kegiatan Senam Hipertensi



Gambar 5. Hasil kegiatan throw ring game



Kegiatan pengabdian ini diawali dengan senam Hipertensi dipagi hari. Kegiatan senam dipandu oleh penulis dan asisten. Para lansia yang mengikuti kegiatan senam hipertensi terlihat sangat antusias mengikuti coach senam. Gambaran tentang antusiasme keikutsertaan senam dapat dilihat pada gambar 4. Gerakan senam hipertensi cukup sederhana dan mudah untuk ditirukan oleh lansia, dan murah tanpa biaya. Meski gerakannya sederhana memiliki manfaat yang besar untuk penderita hipertensi. Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah karena 1) Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam sel, 2) Membuka pembuluh darah saat istirahat, sehingga pembuluh darah menjadi lebih elastis, 3) Meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot dan rangka, terutama otot jantung, 4) Membuat jantung menjadi lebih kuat, sehingga tidak perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah. Hal ini selaras dengan hasil penelitian (Ayu Oktaviani et al., 2022) yang menyatakan senam hipertensi menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Purwosari Metro Utara. Hasil studi sebelumnya yang selaras dengan kegiatan ini yaitu studi dari (Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Aceh et al., 2023). Hal ini diperkuat juga oleh hasil penelitian (Putu Sumartini et al., 2019), dengan judul pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara.

Setelah aktifitas senam hipertensi para peserta beristirahat sejenak, sambil mengikuti kegiatan berikutnya yaitu diskusi tentang hipertensi dan diit hipertensi. Pada kegiatan diskusi ini peserta antusias dengan dibuktikan banyaknya pertanyaan seputar bahayanya hipertensi dan diit hipertensi. Keantusiasan peserta dapat dilihat pada gambar 2 dan gambar 3. Pengetahuan tentang hipertensi menjadi tonggak awal perubahan perilaku individu. Berdasarkan teori dasar dari Lawrence Green menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor yakni : faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap), faktor pemungkin (jarak ke fasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Riyanti & Nina, 2022) yang menyatakan ada hubungan faktor pengetahuan dengan perilaku pencegahan Covid-19.

Kegiatan selanjutnya yaitu skrining kesehatan. Skrining kesehatan hipertensi sangatlah penting karena dapat membantu mendeteksi dini tekanan darah tinggi dan atau mengontrol tekanan darah. Dengan begitu individu dapat melakukan tindakan pencegahan atau penanganan dini, sehingga risiko komplikasi serius seperti serangan jantung dan stroke dapat dikurangi. Manfaat skrining kesehatan hipertensi yaitu: 1) Meningkatkan kewaspadaan bagi individu yang berisiko hipertensi, 2) Membantu dokter menemukan tanda-tanda awal penyakit yang mungkin tidak terlihat oleh pasien, 3) Memberikan kesempatan untuk pengobatan yang lebih efektif, 4) Menghemat biaya pengobatan dalam jangka panjang, 5) Membantu dokter merancang rencana perawatan yang lebih tepat dan terarah, 5) Memberikan pemahaman kepada individu tentang kondisi kesehatannya. Hal ini selaras dengan hasil studi (Juwita & Santoso, 2022) tentang urgensi pelaksanaan skrining kesehatan, dan studi yang dilakukan oleh (Ch Huwae et al., 2023) tentang Pelaksanaan Skrining Kesehatan sebagai Upaya Mencegah Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif dan Lansia di Negeri Lathalat. Selain pemeriksaan tekanan darah, penulis juga melakukan pemeriksaan IMT yang menjadi indikator obesitas seseorang. Individu yang memiliki IMT yang berlebihan akan meningkatkan resiko tidak terkendalinya tekanan darah seseorang. Tetapi, Imt ini adalah faktor yang dapat dikendalikan yang memungkinkan untuk diubah.

Kegiatan diakhiri dengan permainan *game throw ring*. Kegiatan ini adalah kegiatan rekreasi yang santai dan *fun*. Kegiatan ini dapat meningkatkan kekuatan otot lansia dan meningkatkan endorfin sebagai hormon bahagia lansia. Dengan bahagia maka lansia akan menjadi lebih rileks dan konsekuensinya akan membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini selaras dengan hasil studi (Denny Susato, 2022) yang menyatakan bahwa terapi bermain dapat meningkatkan kekuatan otot dan meningkatkan kognitif lansia. Hal ini juga selaras dengan hasil studi dari (Masruroh et al., 2019) yang menyatakan terapi humor mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

5. KESIMPULAN

Kegiatan terintegrasi dalam SI GESIT mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif para lansia dalam mengikuti kegiatan yang dibuktikan dengan jumlah keikutsertaan lansia di tiap masing-masing kegiatan. Kegiatan ini juga tepat dilakukan pada peserta lansia dan mampu membantu dalam menyelesaikan masalah mitra. Diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan yang akan ditindaklanjuti oleh kader kesehatan bekerjasama dengan perangkat dusun dan masyarakat, dan dapat ditingkatkan di lingkup yang lebih luas tidak hanya pada agregat lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada para lansia, kader Kesehatan, Kepala Dusun beserta jajarannya yang telah mau dan mampu dalam melakukan kerjasama dalam menyelesaikan masalah Kesehatan di komunitas Dusun Blanten. Terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan support ke penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Denny Susato (2022). Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Kekuatan Motorik dan Kognitif pada Lansia Binaan Stikes Bala Keselamatan Palu di Kota Palu terapi bermain meningkatkan kekuatan otot. *Idea Pengabdian Masyarakat* 1(3)
- Ayu Oktaviani, G., Purwono, J., (2022). Implementation Of Hypertension Exercise On Blood Pressure Patients With Hypertension In The Work Area Puskesmas Purwosari Kec. North Metro In 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Ch Huwae, L. M., A Dabutar, P. S., Oeijano, G. A., Kundiman, C. R., Mahua, A. U., F., Pattimura, U., & Ronald Hukubun, A. D. (2023). Pelaksanaan Skrining Kesehatan sebagai Upaya Mencegah Penyakit Tidak Menular pada Usia Produktif dan Lansia di Negeri Latuhalat. In *Jurnal Inspirasi Mengabdi Untuk Negeri* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/sejahtera27>
- Juwita, N. E., & Santoso, D. (2022). Urgensi Pelaksanaan Skrining Riwayat Kesehatan Peserta JKN-KIS dengan Pendekatan Stakeholder Engagement. *Jurnal Jaminan Kesehatan Nasional (JJKN)*, 2(2), 142–158. <https://doi.org/10.53756/jjkn.v2i2.103>
- K Rama Aji, R., Afkarina, D., Reza Maulita, F., Sutanto, T., Januar Pranata Putra, A., Summersari, K., & Jember, K. (2023). Program Pengendalian Tekanan Darah Melalui Implementasi Senam Hipertensi Blood Pressure Control Program Through the Implementation of Hypertension Exercise. In *Agustus* (Vol. 2, Issue 2).
- Masrurroh, D., M.Has, E. M., & Fauziningtyas, R. (2019). Pengaruh Terapi Humor dengan Media Film Komedi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12496>
- Putu Sumartini, N., Anandam Prasetya Adhitya, M., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019). PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP TEKanan DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CAKRANEGARA KELURAHAN TURIDA TAHUN 2019 (Vol. 1, Issue 2). Oktober. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
- Riyanti, F. F., & Nina. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sarana Prasarana, dan Pengawasan Terhadap Perilaku Pencegahan Covid-19. *Journal of Public Health Education*, 1(02), 64–70. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i02.41>