

UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN, SENAM DAN PEMBERIAN JUS TIMUN DI KELURAHAN BUBUTAN SURABAYA

Martha Lowrani Siagian¹, Nurmawati S. Laitama², Ni Putu Widari³, Kurnia Devika⁴

^{1, 2, 3, 4}STIKes William Booth Surabaya. Jl. Cimanuk No. 20 Surabaya

Email: marthasiagian49@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Urbanisasi yang cepat, gaya hidup, junkfood, dan stress merupakan faktor risiko yang bertanggung jawab untuk terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia dan perlu adanya penanganan yang tepat seperti pelaksanaan latihan fisik pada lansia dan peran keluarga untuk membantu lansia mengatasi masalah tersebut. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah Meningkatkan kesadaran lansia terhadap penyakit hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia, dapat mendemonstrasikan senam lansia yang diberikan untuk membantu menurunkan tekanan darah, serta dapat mencegah terjadinya hipertensi dengan mengkonsumsi jus mentimun secara rutin. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan, melakukan senam hipertensi dan membagikan minuman jus mentimun. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pencegahan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, senam lansia dan pemberian jus mentimun berlangsung dengan baik dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk membentuk kebiasaan baik dalam upaya pencegahan hipertensi, melalui pemeliharaan kesehatan dengan rutin berolahraga dan mengkonsumsi jus timun. Kegiatan ini dapat diaplikasikan oleh peserta didalam kehidupan sehari-hari sehingga kejadian hipertensi dapat dicegah.

Kata Kunci: Edukasi, Hipertensi, Senam, Timun

ABSTRACT

Hypertension is a non-contagious disease (PTM) that can affect anyone, both young and old. Rapid urbanization, lifestyle, junk food, and stress are the risk factors responsible for the increasing prevalence of hypertension. Hypertension is a health problem that is often found in the elderly and there needs to be proper treatment such as carrying out physical exercise in the elderly and the role of the family to help the elderly overcome this problem. The purpose of this community service is to increase elderly awareness of hypertension to improve the quality of life in the elderly, to be able to demonstrate some exercise given to help lower blood pressure, and to prevent hypertension by consuming cucumber juice regularly. The method used is health counseling, doing hypertension exercises and distributing cucumber juice drinks. Community service activities in the form of preventing hypertension through health education, gymnastics for the elderly and giving cucumber juice went well with the result that there was an increase in knowledge between before and after being given education. This activity is very useful for forming good habits in efforts to prevent hypertension, through health maintenance by exercising regularly and consuming cucumber juice. This activity can be applied by participants in everyday life so that the incidence of hypertension can be prevented.

Keywords: Education, Hypertension, Exercise, Cucumber

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia dan perlu adanya penanganan yang tepat seperti pelaksanaan latihan fisik pada lansia dan peran keluarga untuk membantu lansia mengatasi masalah tersebut (Harsismanto et al., 2020; Bungsu et al., 2019). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko penyebab terjadinya penyakit, dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolic >90 mmHg (Linda, 2018). Angka kejadian hipertensi di dunia di perkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta mengalami kematian setiap tahunnya (13%) (Kemkes RI, 2019). Berdasarkan data Riskesdas angka kejadian hipertensi menunjukkan kenaikan dari 25,8 % menjadi 34,1 %. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan akibat hipertensi angka kematian sebesar 427.218 (Riskesdas, 2018).

Salah satu teknik nonfarmakologis adalah senam lansia. Senam merangsang pelepasan endorfin. Hormon ini dapat bertindak sebagai obat bius alami yang diproduksi oleh otak, menciptakan kenyamanan dan menurunkan tekanan darah tinggi. Ketika seseorang berolahraga, mereka melepaskan b-endorfin yang dikendalikan oleh reseptor di otak yang mengatur emosi. Telah terbukti bahwa peningkatan b-endorfin berkaitan erat dengan penghilang rasa sakit, peningkatan memori, peningkatan nafsu makan, kinerja seksual, tekanan darah dan pernapasan (Atmaja&Fithriana, 2017). Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi

(Padila, 2012). Aktivitas latihan olahraga yang dilakukan secara kontinue dapat melemaskan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan pada air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung individu yang jarang berolahraga. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina&Saputri, 2019).

Berdasarkan masalah tersebut kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Senam lansia dalam pencegahan hipertensi pada lansia dan pemberian jus timun di wilayah kelurahan Bubutan, Surabaya.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan secara onsite yang dilakukan di lapangan balai RW Kelurahan Bubutan dengan tema yaitu “Cegah Hipertensi dengan Senam Hipertensi dan pemberian Jus Timun.” Adapun pemberian edukasinya meliputi:

1. Mengajak senam bersama dengan metode demonstrasi senam lansia untuk pencegahan hipertensi dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

2. Memberikan jus mentimun untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah pada lansia.
3. Memberikan penyuluhan pada lansia mengenai hipertensi, dan memperkenalkan tujuan pemberian senam lansia dan jus mentimun.

Langkah-langkah kegiatan pengabdian Masyarakat

Di pagi hari saat Lansia sudah mulai datang, dilakukan pengukuran tekanan darah lansia terlebih dahulu, sambil membagikan lembar kuisisioner *pre-test* tentang "Apa yang dimaksud Hipertensi", selanjutnya diadakan senam lansia bersama dalam waktu 15-20 menit. Kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan: menjelaskan manfaat senam lansia dan jus mentimun dalam upaya mencegah Hipertensi pada lansia sambil membagikan jus mentimun, dan diakhiri dengan kegiatan membagikan lembar kuesioner *Post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia mengenai kegiatan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui upaya senam lansia dan mengkonsumsi jus timun pada komunitas Lansia Tera Wijaya di Kecamatan Bubutan, Surabaya dilakukan pada minggu kedua bulan Juni tahun 2023. Pada saat dilakukan kegiatan penyuluhan, Lansia Tera Wijaya mendapatkan informasi terkait pengertian hipertensi, tujuan senam lansia dan jus mentimun, frekuensi dan waktu melakukan senam lansia serta mengkonsumsi jus mentimun diharapkan terjadi peningkatan

kualitas hidup lansia dengan mengontrol tekanan darah secara berkala.

Setelah sesi penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar dan tampak lansia sangat antusias mengikutinya, sambil sesekali minum jus timun yang telah dibagikan. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi yang tidak kalah menariknya. Antusias lansia terlihat dari beberapa lansia bertanya dan menceritakan pengalaman mereka dalam merawat anggota keluarga yang terkena hipertensi. Pemateripun menjawab setiap pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta dengan sangat baik dan memuaskan. Selanjutnya juga terdapat sesi tanya jawab dari pemateri kepada peserta, untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Dari jumlah peserta 57 orang lansia di Kecamatan Bubutan, Surabaya memiliki karakteristik pendidikan paling banyak SMA (49.12 %), SMP (21%), Kuliah (10.52%) dan SD (5.2%), dan karakteristik pekerjaan mayoritas Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 77.19%, Wirausaha (21.05%), lain-lain, misalnya guru, terapis, pelatih senam, dan pensiunan (1.76%).

Hasil "Pengetahuan" Lansia tentang Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia, didapatkan:

Kategori Pengetahuan	Pre test	%	Post test	%
Baik	60	60	100	100
Cukup	10	10	0	0
Buruk	30	30	0	0
Total	100	100	100	100

Keterangan : Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan terdapat nilai cukup dan buruk pada lansia karena masih kurangnya

pengetahuan lansia mengenai hipertensi, senam lansia dan jus mentimun yaitu dengan nilai cukup 10% dan nilai buruk 30%. Namun setelah dilakukan kegiatan penyuluhan secara keseluruhan terdapat peningkatan pengetahuan lansia yaitu dengan nilai baik 100%.

Selama kegiatan Pengabdian masyarakat berlangsung, peserta sangat antusias saat mengikuti kegiatan yang diuraikan, sebagai berikut :

1. Peserta sangat antusias mengikuti pelatihan, dengan permohonan untuk dilakukan kegiatan yang serupa
2. Adanya keinginan untuk mengetahui cara mengurangi hipertensi
3. Kehadiran peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut, dari undangan 60 dihadiri oleh 57 peserta
4. Peserta memiliki kemampuan untuk menjawab pertanyaan dari pemateri sesuai yang sudah disampaikan
5. Peserta mengatakan saat ini akan mampu mengatasi masalah hipertensi sendiri dirumah

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat khususnya lansia menjadi sasaran dan diharapkan dapat diaplikasikan guna upaya pencegahan terjadinya hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, pengertian, tanda dan gejala, pencegahan dan penatalaksanaannya, diharapkan Lansia atau masyarakat dapat lebih waspada, selanjutnya bersedia melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke Puskesmas.

Kegiatan serupa juga sangat diperlukan dan diharapkan keberlanjutannya oleh warga sekitar kelurahan Bubutan. Kerjasama antara warga dan STIKes William Booth yang telah terjalin juga sangat membawa dampak yang sangat positif dan sangat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja&Fitrianapa T. O. 1999. Programs For Peak Strength in 35 Sports. Periodization, Training for Sports. USA. Human Kinetics Publishing.
- Darmojo, B. 2006. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Harsismanto, S.J. 2008. Clinical Trials, A Practical Approach. London; John Willey & Sons Publication.
- Kemenkes RI. 2019. Proses Menua (Aging Proses). Jakarta: Erlangga
- Linda, Y. 2012 Tekanan Darah Arteri Rata-Rata. Available from: repository.usu.ac.id/bitstream/23287/chapter52011.pdf. (cited 2013 Nov30)
- Mubarak, W, I, 2005. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2, Jakarta: Sagung Seto.
- Nugroho, W. 2008. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3, Jakarta: EGC.
- Padila, N. 2012. Sosialisasikan Senam Lansia, Available from: <http://www.epsikologi.com>, (Cited 2013 Mar 16)

Riskesdas. 2012. Penyajian pokok – pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2012. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (oline). Akses www.Utbangdepkes.go.id

Sukartini, T, Nursalam. 2009. Pengaruh senam tera terhadap kebugaran lansia. J. Peneliti.

Med. Eksakta, Vol. 8, No. 3, Des 2009: 153-158, Available from : <http://journal.unair.ac.id>, diakses tanggal 15 Mei 2023

Yantina&Saputri. 2019. Senam Vitalisasi otak meningkatkan kognitif lansia. Jakarta: Salemba Medika