

MODIFIKASI PERILAKU SEBAGAI UPAYA PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA DAN KELUARGA DI WILAYAH RURAL

BEHAVIOR MODIFICATION AS AN EFFORT TO MANAGE HYPERTENSION IN THE ELDERLY AND THEIR FAMILIES IN RURAL AREA

Irwina Angelia Silvanasari¹, Nurul Maurida¹, Trisna Vitaliati¹, Achmad Ali Basri¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Email: irwina.angelia@gmail.com, nurul.maurida@gmail.com, trisnavital7@gmail.com,
ners.achmad.ali@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang penting untuk ditangani. Pengetahuan yang mumpuni terkait perilaku pengendalian hipertensi tentunya diperlukan oleh lansia dan keluarga yang merawat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang perilaku pengendalian hipertensi pada lansia dan mengajarkan salah satu terapi aktivitas yakni terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi dan keluarga yang merawatnya. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi pada lansia hipertensi dan keluarganya sebanyak 125 orang di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember Provinsi Jawa Timur. Wilayah kerja puskesmas ini termasuk dalam wilayah rural di Kabupaten Jember. Media dalam kegiatan ini berupa leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 81% peserta paham dengan baik terkait perilaku pengendalian hipertensi. Peserta juga mampu memperagakan terapi relaksasi otot progresif dengan baik sesuai intruksi pemateri. Adanya pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia serta meningkatkan pendampingan keluarga yang merawat lansia dengan hipertensi di wilayah rural.

Kata Kunci : pengendalian hipertensi, perilaku, lansia, keluarga

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is still an important health problem to be addressed. Qualified knowledge related to hypertension control behavior is certainly needed by the elderly and caring families. The purpose of this community service activity is to increase knowledge about hypertension control behavior in the elderly and teach one of the activity therapies, namely progressive muscle relaxation therapy in the elderly with hypertension and their families who care for them. This activity was carried out using lecture, discussion, and demonstration methods for 125 hypertensive elderly people and their families in the working area of the Jenggawah Health Center, Jember Regency, East Java Province. The working area of this health center is included in rural area in Jember Regency. The media in this activity is leaflet. The results showed that as many as 81% of the participants had a good understanding of hypertension control behavior. Participants were also able to properly demonstrate progressive muscle relaxation therapy according to the instructor's instructions. The existence of this community service is expected to be able to improve hypertension control behavior in the elderly and improve family assistance that cares for the elderly with hypertension in rural area.

Keywords : *hypertension management, behaviour, elderly, family*

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif seperti hipertensi memiliki hubungan yang erat dengan penuaan atau bertambahnya usia (Sriwahyuni et al., 2022). Hal tersebut menjadikan lansia menjadi salah satu agregat rentan yang berisiko terkena masalah kesehatan (Sari et al., 2020). Lansia juga menjadi agregat dengan angka mortalitas yang tinggi (Maurida et al., 2022). Lansia dengan hipertensi tentunya memerlukan

pengawasan dari keluarga terutama terkait dengan gaya hidupnya sehari-hari yang berkaitan dengan penyakit hipertensi yang diderita (Silvanasari et al., 2022).

Masyarakat, termasuk lansia dengan hipertensi dan keluarganya, yang tinggal di wilayah rural biasanya bergantung pada pertanian sebagai sumber pendapatan. Mereka yang tinggal di wilayah rural memiliki variasi sesuai dengan lingkungan fisik, sosial budaya,

dan ekonominya. Pemberian edukasi pada masyarakat di wilayah rural juga harus mempertimbangkan bahwa masyarakat rural memiliki perbedaan dalam hal kepercayaan, nilai, kebutuhan ataupun minat yang spesifik. (Amanah & Fatchiya, 2018).

Salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Timur yang termasuk dalam wilayah rural adalah Kabupaten Jember. Kabupaten Jember yang terletak di wilayah Provinsi Jawa Timur dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir ini memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi dan penting untuk segera diatasi (Putri et al., 2019). Wilayah kerja Puskesmas Jenggawah merupakan salah satu wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Jember dengan angka kejadian hipertensi yang tinggi. Data pada tahun 2022 didapatkan sebanyak 392 lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah.

Tim pengabdian masyarakat pada akhir Januari 2023 telah melakukan pengkajian di wilayah rural tersebut melalui wawancara dengan hasil bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi telah memahami tentang penyakit hipertensi yang diderita namun kurang memahami secara mendalam terkait pengendalian hipertensi dan terapi relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan sebagai salah satu penanganan secara nonfarmakologi pada lansia hipertensi. Sebagian besar lansia juga menyatakan bahwa pendampingan keluarga dalam pengendalian hipertensi yang diderita belum optimal.

Mengacu pada uraian tersebut, tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan dengan tema “Modifikasi Perilaku sebagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia dan Keluarga” di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember Provinsi Jawa Timur.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada lansia dengan hipertensi serta melibatkan keluarga lansia dengan hipertensi tersebut. Agregat lansia dan keluarganya yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini berada di wilayah rural di Kabupaten Jember yakni di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah. Puskesmas Jenggawah menaungi tiga desa

yakni Desa Jenggawah, Desa Wonojati, dan Desa Cangkring. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebanyak 3 kali pada Bulan Februari - April 2023 dengan tiga cakupan wilayah tersebut. Jumlah lansia dan keluarga yang terlibat seluruhnya yakni sebanyak 125 jiwa.

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap yakni pengkajian, penyampaian materi, dan evaluasi. Pengkajian dilakukan dengan meminta data sekunder dari mitra pengabdian masyarakat yaitu Puskesmas Jenggawah. Data sekunder yang didapatkan yakni data lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah tersebut. Setelah data tersebut terkumpul, kemudian dilakukan edukasi kesehatan pada lansia dengan hipertensi dan keluarganya yang juga hadir. Sebelum edukasi kesehatan diberikan, lansia dan keluarganya diminta untuk mengisi kuesioner pretest. Setelah edukasi kesehatan diberikan, lansia dan keluarganya juga diminta kembali mengisi kuesioner posttest.

Materi yang diberikan pada edukasi kesehatan ini yaitu berupa modifikasi perilaku sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi pada lansia. Pemateri menjelaskan secara lengkap terkait pengendalian hipertensi dengan mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, kurangi paparan asap rokok, diet gizi seimbang, jaga berat badan ideal, hindari minuman beralkohol, serta kelola stress. Pemateri juga mendemonstrasikan tentang terapi relaksasi otot progresif bagi penderita hipertensi dan menjelaskan pentingnya peran keluarga sebagai bentuk pendampingan pada lansia dengan hipertensi yang ada dikeluarganya. Pemberian materi menggunakan media leaflet.

Pemateri kemudian melakukan evaluasi setelah edukasi kesehatan diberikan. Pemateri mengevaluasi kegiatan edukasi kesehatan, baik berupa evaluasi subyektif maupun obyektif. Evaluasi subyektif didapatkan dari respon peserta saat ditanya oleh pemateri terkait antusiasmenya. Evaluasi obyektif didapatkan dengan kuesioner post test serta redemonstrasi peserta dari terapi relaksasi otot progresif yang telah diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah rural yakni wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember telah berjalan dengan lancar. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah lansia dengan hipertensi dan keluarganya yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember. Antusias peserta cukup baik. Peserta juga aktif dalam diskusi dan demonstrasi.

Hasil kegiatan pendidikan kesehatan mendapatkan data yaitu:

Tabel 1 Pengetahuan tentang Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia dan Keluarga Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Kesehatan

Pengetahuan tentang Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	45	36	101	81
Kurang	80	64	24	19
Total	125	100	125	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukannya edukasi kesehatan tentang pengendalian atau perilaku penatalaksanaan hipertensi hanya 36% lansia dengan hipertensi yang memiliki pengetahuan baik dan sisanya sebanyak 64% kurang baik. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan baik dari 36% menjadi 81% setelah dilakukannya edukasi kesehatan tentang perilaku penatalaksanaan hipertensi. Sebanyak 81% peserta memahami terkait perilaku penatalaksanaan hipertensi berupa mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi paparan asap rokok, melakukan diet gizi seimbang, menjaga berat badan ideal, menghindari minuman beralkohol, serta mengelola stress.

Lansia dan keluarga juga mampu mempraktikkan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan instruksi pemateri. Fasilitator membantu mengarahkan jika ada gerakan yang kurang tepat dari lansia dan keluarga dalam melakukan setiap tahapan gerakan dari relaksasi

otot progresif tersebut. Saat akhir kegiatan, tim pengabdian masyarakat meminta beberapa lansia dan keluarga untuk maju dan memperagakan setiap gerakan dari relaksasi otot progresif yang telah diajarkan sebelumnya. Sebanyak lima lansia dan keluarga yang diminta maju untuk memperagakan gerakan relaksasi otot progresif tersebut telah mampu mendemonstrasikan dengan baik sesuai yang diajarkan.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan edukasi terkait pengendalian hipertensi pada lansia dan keluarganya. Hal tersebut selaras dengan Tursina & Silvanasari (2022) yang menyatakan bahwa modifikasi perilaku diperlukan bagi penderita hipertensi. Pendekatan yang komprehensif dalam mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif diperlukan bagi penderita hipertensi. Lansia dengan hipertensi penting untuk membatasi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi paparan asap rokok, melakukan diet gizi seimbang, menjaga berat badan ideal, menghindari minuman beralkohol, serta mengelola stress.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga mengajarkan pada lansia dan keluarga tentang terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif ini merupakan salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif ini merupakan terapi dalam bentuk gerakan-gerakan secara runtut dengan tujuan merelaksasikan pikiran serta otot-otot tubuh dan mengembalikan kondisi dari tegang menjadi rileks (Azizah et al., 2021). Lansia diharapkan mampu melakukan relaksasi otot progresif secara rutin agar dapat membantu dalam menstabilkan tekanan darah. Keluarga yang juga diberikan pengajaran tentang terapi relaksasi otot progresif ini juga diharapkan dapat melakukan pendampingan dan membantu mengingatkan lansia di keluarganya untuk melakukan terapi tersebut secara rutin di rumah.

Lansia dan keluarga yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat antusias dan memperhatikan edukasi maupun demonstrasi yang dilakukan oleh pemateri. Dukungan dari mitra, dalam hal ini

Puskesmas Jenggawah, juga sangat membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat, baik dari segi tenaga kesehatan, kader, ataupun sarana prasarana yang ada. Tim pengabdian masyarakat berencana untuk melakukan koordinasi kembali dengan pihak mitra yakni Puskesmas Jenggawah untuk dapat mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif secara rutin dalam kegiatan posyandu lansia setiap bulannya. Hal tersebut tentunya diharapkan dalam membantu mengendalikan hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan tentang perilaku penatalaksanaan hipertensi menjadi 81%. Lansia dan keluarga juga mampu mempraktikkan terapi relaksasi otot progresif sebagai suatu upaya terapi nonfarmakologi pada penderita hipertensi. Pendampingan keluarga tentunya sangat penting dalam merawat anggota keluarganya, dalam hal ini lansia dengan hipertensi. Perilaku pengendalian hipertensi yang adaptif diharapkan mampu mempertahankan kualitas hidup lansia hipertensi secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S., & Fatchiya, A. (2018). Strengthening Rural Extension Services to Facilitate Community towards Sustainable Development Goals in Three District in Indonesia. *Jurnal Penyuluhan*, 14(1).
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien

Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.

- Maurida, N., Putri, P., & Rosalini, W. (2022). Factors associated with the implementation of COVID-19 health protocols among Indonesian older adults living in rural areas: A cross-sectional study. *Jurnal Ners*, 17(1), 74–82.
- Putri, N. G., Herawati, Y. T., & Ramani, A. (2019). Peramalan Jumlah Kasus Penyakit Hipertensi Di Kabupaten Jember Dengan Metode Time Series. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.161>
- Sari, N. W., Margiyati, & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 03, 7. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK/article/view/240/94>
- Silvanasari, I. A., Maurida, N., & Vitaliati, T. (2022). Karakteristik Hipertensi pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13.
- Sriwahyuni, Sri darmawan, & Junaidin. (2022). Health Education Of Hypertension Patients To Prevent Complications In The Work Area Of Tamalanrea Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 8(3), 299–308. <https://doi.org/10.33023/jpm.v8i3.1295>
- Tursina, H. M., & Silvanasari, I. A. (2022). Peningkatan self management pada penderita hipertensi dengan penggunaan Hypertension Self Management Diary (HSMD). *NURSCOPE*, 8(2), 18–25.