

Penyuluhan pengaturan makan hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pakem

Rizka Kusuma Wardani ^{a,1*}, Cahyaningtyas Triwinarni ^{a,2}, M. Primiaji Rialihanto ^b

^a Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia, Jalan Tata Bumi No 3, Banyuraden, Gamping, Sleman 55293

^b Puskesmas Pakem, Jl. Kaliurang No.KM. 17, RW.5, Gambiran, Pakembinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman

¹ kusumarizka14@gmail.com *

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Agustus 2023 Revisi : 29 September 2023 Dipublikasikan : 30 September 2023	Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 11,01%, angka tersebut lebih tinggi daripada nilai nasional yaitu sebesar 8,8%. Prevalensi tersebut menjadikan DIY sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi keempat di Indonesia. Berdasarkan data hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pakem sebesar 2835 kasus, data tersebut menunjukkan bahwa persentase penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar di Puskesmas Pakem sebesar 7% dengan target capaian 100%. Penyuluhan ditujukan pada lansia, demi terciptanya lansia menjadi lebih. Tujuan penyuluhan ini yaitu dapat memahami tentang pengaturan makan pada penyakit hipertensi sehingga dapat membantu mencegah dan menanggulangi penyakit hipertensi pada lansia. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 13 November 2023 di desa Purworejo. Kegiatan berlangsung dari pukul 14.00 - 15.05 WIB. Peserta kegiatan adalah lansia dan kader lansia di desa Purworejo. Topik yang disampaikan mengenai pengaturan makan hipertensi dan diabetes melitus. Peserta penyuluhan berjumlah 18 orang. Media yang digunakan lembar balik dan leaflet yang dibagikan pada peserta. Untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan, evaluasi dilakukan dengan cara permainan "Ya/Tidak". Permainan tersebut dimulai dengan menunjukkan gambar makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, kemudian peserta menjawab dengan mengangkat papan yang berisi tanda centang atau tanda silang.

Keyword:	ABSTRACT
Education Hypertension Elderly	<i>Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg in two measurements with an interval of five minutes in a state of sufficient rest or calm. Based on the 2018 Riskesdas, the prevalence of hypertension in the Special Region of Yogyakarta (DIY) was 11.01%, this figure is higher than the national value of 8.8%. This prevalence makes DIY the province with the fourth highest cases of hypertension in Indonesia. Based on hypertension data in the Pakem Community Health Center working area of 2835 cases, this data shows that the percentage of hypertension sufferers who receive health services according to standards at the Pakem Community Health Center is 7% with an achievement target of 100%. Counseling is aimed at the elderly, in order to create more elderly people. The aim of this counseling is to understand eating management in hypertension so that it can help prevent and treat hypertension in the elderly. The activity was held on Monday, November 13 2023 in Purworejo village. The activity takes place from 14.00 - 15.05 WIB. The activity participants were elderly people and elderly cadres in Purworejo village. The topics presented were regarding managing hypertension and diabetes mellitus. The number of counseling participants was 18 people. The media used were flip sheets and leaflets which were distributed to participants. To evaluate participants' understanding of the material that has been presented, the evaluation is carried out using the "Yes/No" game. The game begins by showing pictures of foods that are recommended and not recommended, then participants answer by holding up a board containing a tick or cross.</i>



Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (1).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 34,1%. Jumlah ini meningkat dari hasil Riskesdas 2013 yang mencapai 25,8%. Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia menurut kelompok umur yaitu 18-24 tahun (13,2%), 25-34 tahun (20,1%), 35-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45%), 55-64 tahun (52,2%), 65-74 tahun (63,2%) dan usia >75 tahun (69,5%) (2).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 11,01%, angka tersebut lebih tinggi daripada nilai nasional yaitu sebesar 8,8%. Prevalensi tersebut menjadikan DIY sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi keempat di Indonesia. Berdasarkan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) Puskesmas dan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) rumah sakit beberapa tahun terakhir, hipertensi menjadi salah satu dari sepuluh penyakit teratas dan masuk dalam sepuluh besar penyebab kematian di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Berdasarkan laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) rumah sakit di DIY terdapat sebanyak 15.388 kasus hipertensi esensial. Pada tahun tersebut diperkirakan jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 58,93% (3).

Tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi hipertensi tanpa gejala, dan hipertensi dengan gejala. Hipertensi tanpa gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hipertensi dengan gejala meliputi sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, dan kesadaran menurun (4).

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti genetik, usia dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikontrol seperti kebiasaan merokok, konsumsi tinggi natrium, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik (1).

Pada lanjut usia terjadi kemunduran fungsi tubuh dimana salah satunya adalah kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Penyakit yang sering dijumpai pada golongan lansia yang disebabkan karena kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu salah satunya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik baik sistolik maupun diastolik (4).

Jenis kelamin merupakan faktor risiko yang tidak bisa diubah. Jenis kelamin laki-laki lebih cenderung berisiko untuk mengalami peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian Aryantiningih (2018) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara jenis

kelamin dengan hipertensi. Orang berjenis kelamin laki-laki beresiko 3,617 kali lebih tinggi mengalami hipertensi dari pada perempuan. Hal tersebut terjadi karena laki-laki tidak mempunyai hormon yang terdapat pada perempuan seperti hormon estrogen, sehingga laki-laki tidak memiliki perlindungan terhadap hipertensi serta komplikasinya. Hormon estrogen sendiri didapatkan perempuan pada saat mengalami menstruasi dan terus diperbarui. Namun apabila seorang wanita mengalami masa menopause, maka hormone estrogen akan menurun dan akan beresiko terkena hipertensi. Hormon estrogen akan meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) sehingga melindungi terjadinya penebalan dinding pembuluh darah atau arterosklerosis (5).

Seseorang yang memiliki keluarga dekat dengan riwayat hipertensi, akan meningkatkan resiko terkena hipertensi terutama pada hipertensi primer. Dari data statistik terbukti bahwa seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orang tuanya menderita hipertensi. Orang yang terdapat kejadian hipertensi pada keluarganya mempunyai risiko lebih besar dari pada yang tidak mempunyai hipertensi dalam keluarganya (6).

Berdasarkan data hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pakem sebesar 2835 kasus. Selain itu, jika dilihat dari pelayanan kesehatan yang didapatkan menurut data Puskesmas Pakem tahun 2022 menunjukkan bahwa persentase penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar di Puskesmas Pakem sebesar 7% dengan target capaian 100%. Penyuluhan ditujukan pada lansia, demi terciptanya lansia menjadi lebih. Tujuan penyuluhan ini yaitu dapat memahami tentang pengaturan makan pada penyakit hipertensi sehingga dapat membantu mencegah dan menanggulangi penyakit hipertensi pada lansia.

Metode

Penyuluhan dilaksanakan dengan luring yang diikuti oleh beberapa lansia dan kader lansia di dusun Purworejo, Hargobinangun, Pakem, Sleman. Tahap persiapan dimulai dari menentukan masalah lansia yang ada di wilayah puskesmas pakem. Kemudian menentukan alternatif program kegiatan yang dilakukan. Selanjutnya, melakukan perizinan untuk melakukan kegiatan di dusun Purworejo, Hargobinangun, Pakem, Sleman. Tahap pelaksanaan, pada tahapan ini peserta kegiatan penyuluhan pengaturan makan hipertensi pada lansia diberikan materi mengenai pengertian, tanda ,gejala hipertensi, cara mengatasi hipertensi dan mengatur pola makan untuk pencegahan dan penanggulangan terjadinya hipertensi. Penyampaian materi dengan menggunakan media lembar balik hipertensi dan leaflet hipertensi. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta dalam mengikuti kegiatan penyuluhan terkait pengaturan makan hipertensi pada lansia. Untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan, evaluasi dilakukan dengan cara permainan “Ya/Tidak”. Permainan tersebut dimulai dengan menunjukan gambar makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, kemudian peserta menjawab dengan mengangkat papan yang berisi tanda centang atau tanda silang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 13 November 2023 di desa Purworejo. Kegiatan berlangsung dari pukul 14.00 - 15.05 WIB. Peserta kegiatan adalah lansia dan kader lansia di

desa Purworejo. Topik yang disampaikan mengenai pengaturan makan hipertensi dan diabetes melitus. Peserta penyuluhan berjumlah 18 orang.

Tabel 1. Data karakteristik jenis kelamin peserta

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	2	11%
Perempuan	16	89%

Kegiatan ini menggunakan media lembar balik dan leaflet yang dibagikan pada peserta. Pemilihan media promosi kesehatan tidak terlepas dari sisi kelebihan dan kekurangan setiap bentuk media promosi kesehatan, dari berbagai bentuk media promosi kesehatan. Menurut pandangan peneliti, lembar balik merupakan media yang paling efektif sebagai media promosi kesehatan. Media ini dianggap menguntungkan dalam hal cakupan pesan yang disampaikan, mampu mengintegrasikan sasaran primer, sasaran sekunder, dan sasaran tersier dalam satu upaya promosi kesehatan. Penggunaan lembar balik secara interaktif dapat memenuhi aspek pelibatan masyarakat (sasaran primer), memudahkan petugas dalam menyampaikan pesan (sasaran sekunder), dan mampu memberikan masukan bagi pengambil kebijakan (sasaran tersier) dalam rangka evaluasi dan tindak lanjut atas program-program penanganan yang telah dan akan dilaksanakan (7).



Gambar 1. Leaflet dan lembar balik sebagai media promosi

Acara dimulai pukul 14.00 WIB dengan urutan acara pembukaan dan dilanjutkan sambutan oleh Kepala Dukuh Desa Purworejo. Acara pembukaan dan sambutan berlangsung selama 10 menit, acara dilanjutkan dengan acara inti berupa penyampaian materi. Materi yang disampaikan mengenai pengaturan makan bagi hipertensi. penyampaian materi selama 30 menit. Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi games "Ya/Tidak" untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan, kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab berlangsung 20 menit.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan sosialisasi pada masyarakat

Untuk mengevaluasi pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan, evaluasi dilakukan dengan cara permainan “Ya/Tidak”. Permainan tersebut dimulai dengan menunjukkan gambar makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, kemudian peserta menjawab dengan mengangkat papan yang berisi tanda centang atau tanda silang. Berdasarkan permainan yang dilakukan peserta telah mampu menjawab dengan benar mengenai pemilihan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.

Kesimpulan

Pembinaan dan pemberdayaan terkait gizi lansia dan keluarga dengan topik pengaturan makan pada hipertensi dilakukan di balai Dusun Purworejo dengan jumlah peserta yang hadir 18 orang. Media yang digunakan adalah lembar balik dan leaflet pengaturan makan hipertensi. Evaluasi dilakukan dengan cara permainan “Ya/Tidak”, peserta telah mampu menjawab dengan benar mengenai pemilihan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Klasifikasi Hipertensi - Direktorat P2PTM. 12 Mei. 2018. p. 1.
2. Kemenkes RI. Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 198.
3. Dinas Kesehatan DIY. Dinas Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2022. Dinas Kesehat Drh Istimewa Yogyakarta tahun 2022. 2022;76.
4. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *J Wacana Kesehat*. 2020;5(1):531.
5. Aryantiningasih DS, Silaen JB. Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *J Ipteks Terap*. 2018;12(1):64.
6. Antara AN, Nugroho AN, Chasanah SU. Hubungan status gizi dengan kejadian hipertensi pada lanjut usia di Desa Girisekar Wilayah Kerja Puskesmas Panggang II Kabupaten Gunungkidul. *J Kesehat Samodra Ilmu*. 2022;13(1):7–10.
7. Sutrisno S, Sinanto RA. Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan: Tinjauan Sistematis. *J Kesehat Terpadu (Integrated Heal Journal)*. 2022;13(1):1–11.