

PENINGKATAN PENGETAHUAN HIPERTENSI UNTUK KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI WERDHA HARAPAN IBU

K.A. Salsabila¹, L.P. Ulya², H. Pusp³

S1 Keperawatan¹, S1 Keperawatan², D3 Keperawatan³

Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi, Universitas Widya Husada Semarang

email: kartikaaz354@gmail.com

Abstrak

Panti Werdha Harapan Ibu adalah salah satu Panti Jompo yang masih aktif memberikan pelayanan dan perawatan bagi lansia di Kota Semarang. Mayoritas penghuni Panti Werdha Harapan Ibu adalah lansia dengan usia 60 tahun ke atas. Panti Werdha Harapan Ibu (PWHI) menyediakan berbagai fasilitas dan pelayanan yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Terdapat beberapa permasalahan yang terjadi di PWHI salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan promotif maupun preventif, yaitu dengan mengadakan penyuluhan terkait hipertensi dan pemeriksaan kesehatan lansia berupa senam lansia, pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode penyuluhan, dimana penyuluhan dilakukan di Ruang Aula Panti Werdha Harapan Ibu. Jumlah lansia yang ada di panti ini yaitu sebanyak 25 lansia, tetapi yang mengikuti kegiatan ini hanya berjumlah 20 lansia. Karena beberapa lansia sedang sakit sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini yaitu kegiatan terlaksana dengan baik, terkumpulnya data hasil pemeriksaan kesehatan lansia serta adanya peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi.

Kata kunci: Lansia, Pengetahuan, Hipertensi

Abstract

Panti Werdha Harapan Ibu is one of the nursing homes that is still actively providing services and care for the elderly in Semarang City. The majority of the residents of Panti Werdha Harapan Ibu are elderly people aged 60 years and above. Panti Werdha Harapan Ibu (PWHI) provides various facilities and services tailored to the needs of the elderly. There are several problems that occur in PWHI, one of which is the lack of knowledge of the elderly about hypertension. This activity aims to improve the quality of life of the elderly through promotive and preventive approaches, namely by conducting counseling related to elderly health and elderly health checks in the form of elderly gymnastics, measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol, and uric acid. The method used in this activity is the counseling method, where the counseling is carried out in the Hall Room of Panti Werdha Harapan Ibu. The number of elderly people in this institution is 25 elderly people, but only 20 elderly people participated in this activity. Because some elderly people are sick so they cannot participate in activities. The results achieved from this activity are the activity well done, the collection of data on the results of elderly health checks and an increase in elderly knowledge related to the hypertension.

Keywords: Elderly, Knowledge, Hypertension

PENDAHULUAN

Panti Werdha Harapan Ibu adalah salah satu Panti Jompo yang masih aktif memberikan pelayanan dan perawatan bagi lansia di Kota Semarang. Berdirinya PWHI merupakan bentuk dari kepedulian ibu-ibu Dharma Wanita Persatuan Kota Semarang terhadap banyaknya lansia penyandang masalah sosial yang ditampung di Panti Persinggahan Sosial Margo Widodo yang berlokasi di Jalan Tugurejo Raya No.Km 09, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang.

Mayoritas penghuni Panti Werdha Harapan Ibu adalah lansia dengan usia 60 tahun ke atas. Saat ini Panti Werdha Harapan Ibu dihuni 25 lansia, terdiri dari 24 perempuan dan 1 laki laki. Agar para lansia dapat menikmati hari tuanya dengan tenang, maka Panti Werdha Harapan Ibu menyediakan berbagai fasilitas dan pelayanan yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia. (Maulana, 2020)

Berbagai kegiatan baik yang bersifat produktif maupun keagamaan juga diselenggarakan. Kegiatan yang bersifat produktif ditujukan sebagai sarana penyaluran dan pelayanan bakat serta hobi bagi lansia yang mampu dan masih memiliki kemauan untuk melakukannya, seperti senam lansia, bersih-bersih wisma, kursus menjahit, dan lain-lain. Sedangkan di waktu luang, para lansia biasanya memanfaatkan

waktu tersebut untuk mendengarkan radio, menonton TV, dan jalan-jalan di sekitar atau di luar panti. Pelaksanaan berbagai kegiatan tersebut disesuaikan dengan tingkat usia dan kondisi fisik lansia, sehingga para lansia dapat mengikuti kegiatan sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan diri mereka sendiri.

Sumber pembiayaan yang terdapat di panti ini berasal langsung dari bantuan para donator. Dana bantuan yang didapat langsung dari para donatur ini biasanya digunakan untuk kebutuhan sehari-hari penghuni panti dan untuk biaya-biaya lainnya yang dianggarkan pada panti tersebut.

Jumlah lansia yang ada di Panti Werdha Harapan Ibu diuraikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Jumlah Lansia di Panti Werdha Harapan Ibu

No.	Umur	Frekuensi	Jumlah
1.	58-70	17	17
2.	71-80	6	6
3.	85-86	2	2
Jumlah		25	25

Sumber: KantorPantiWerdhaHarapanIbu.

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar (>50%) para lansia yang menghuni Panti Werdha Harapan Ibu berusia 60 tahun ke atas.

Pada usia tersebut merupakan masa dimana seseorang rentan untuk mengalami berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Risiko terjadinya hipertensi atau yang sering disebut tekanan darah tinggi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat (Handayani, 2020). Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. Seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes, dan penyakit berbahaya lainnya.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah pada arteri meningkat secara persisten, melebihi nilai normal. Tekanan darah terdiri dari dua pengukuran: sistolik (angka atas) dan diastolik (angka bawah). Pada lansia, hipertensi didefinisikan jika tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mm Hg. (KlikDokter, 2020)

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan data hasil Kementerian Kesehatan tahun 2018 angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia untuk umur 55- 64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6% dan 63,8% untuk umur di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit hipertensi, sering dikenal sebagai ‘pembunuh diam-diam’ dan telah menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di kalangan lansia di seluruh dunia. Mengingat dampak serius yang dapat ditimbulkannya pada kesehatan, pemahaman mengenai hipertensi pada lansia sangatlah penting.

Hipertensi pada lansia bukanlah kondisi yang harus diterima sebagai bagian dari proses penuaan. Melalui pemahaman, deteksi dini, dan pengobatan yang tepat, seseorang dapat mengelola dan bahkan dapat mencegah komplikasi serius yang mungkin terjadi akibat hipertensi. Keterlibatan aktif lansia serta dukungan oleh beberapa pihak dalam mengelola dan mencegah hipertensi adalah kunci untuk menjaga kualitas hidup yang lebih baik bagi mereka.

Untuk itu kami sebagai anggota UKM GARUDA bergerak sebagai relawan bermaksud untuk turun langsung dalam mengabdikan diri kepada masyarakat salah satunya pada keluarga besar Panti Werdha Harapan Ibu dengan berbagi ilmu pengetahuan mengenai hipertensi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Pendidikan Masyarakat melalui penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran lansia mengenai hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Panti Werdha Harapan Ibu pada hari Minggu, tanggal 13 Agustus 2023. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini ada beberapa tahap atau proses yang dilalui diantaranya:

1. Tim pelaksana pengabdian masyarakat pada tanggal 22 Juli dan 29 Juli 2023 melakukan survey pendahuluan terkait masalah-masalah yang dihadapi Panti Werdha Harapan Ibu dengan berdiskusi bersama dengan pengelola Panti. Setelah mendapatkan data maupun informasi, tim

pelaksana melanjutkan membuat proposal pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kebutuhan dari ide dan masukan-masukan terkait dengan kualitas hidup lansia. Hingga proposal selesai disusun, kemudian proposal di ajukan ke Yayasan Pendidikan Universitas Widya Husada Semarang untuk dapat diberi bantuan guna menunjang kegiatan tersebut.

2. Setelah proposal disetujui selanjutnya tim pelaksana melakukan penjadwalan pelaksanaan kegiatan dengan menghitung jumlah lansia yang dapat berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.
3. Dari 25 lansia yang terdata, lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang dan yang mengikuti cek kesehatan sebanyak 18 orang. Pelaksanaan kegiatan tersebut berlangsung selama \pm 180 menit dengan uraian sebagai berikut:
 - a. Senam lansia 15 menit
 - b. Penyuluhan Hipertensi 75 menit
 - c. Pemeriksaan kesehatan 90 menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Harapan Ibu” lansia yang hadir pada saat kegiatan berjumlah 18 orang (72%) dari 25 lansia yang terdata.

Lansia yang hadir cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini karena lansia sangat kooperatif pada saat pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Para lansia mengaku lebih paham mengenai penyakit hipertensi setelah dilakukan penyuluhan. Para lansia pun terlihat antusias yang dibuktikan dengan banyaknya lansia yang bertanya saat sesi tanya jawab. Sebanyak 80% lansia yang hadir dapat mengikuti kegiatan senam lansia.

Berdasarkan data pemeriksaan yang telah dilakukan, dari 25 lansia terdapat 16 lansia (64%) yang mengidap penyakit hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit yang menjangkit lebih dari setengah lansia yang menghuni Panti Werdha Harapan Ibu.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Harapan Ibu” yang telah disusun dan dilaksanakan sedemikian rupa, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan selama satu hari dalam bentuk penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan.

Para lansia terlihat antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan, sebab tema yang disajikan sesuai dengan masalah yang terjadi dan dialami oleh para lansia khususnya pada lansia di Panti Werdha Harapan Ibu. Penyakit hipertensi menjadi salah satu penyakit yang menjangkit lebih dari setengah lansia yang menghuni Panti Werdha Harapan Ibu. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi, para lansia mengaku lebih paham mengenai penyakit hipertensi, sehingga harapan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dapat terealisasi kedepannya.

SARAN

Perlu diadakan kembali kegiatan semacam ini yang bertujuan untuk terus mengetahui dan mengontrol kesehatan lansia. Terkait data yang kita peroleh saat ini, masih banyak lansia yang tidak terkontrol kesehatannya. Semoga hasil pengabdian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para anggota beserta pembina UKM GARUDA yang telah menyiapkan dan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal hingga akhir dengan sebaik-baiknya. Selanjutnya, penulis berterima kasih pada Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberi dukungan baik materil maupun non materil pada kegiatan ini. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih pada panti Werdha harapan ibu yang sudah memberikan kesempatan bagi penulis dan anggota UKM GARUDA lainnya untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat disana.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, d. V. (2020, Mei 15). *Ini Alasan Lansia Rentan Alami Hipertensi*. Diambil kembali dari Halodoc: <https://www.halodoc.com/artikel/ini-alasan-lansia-rentan-alami-hipertensi>

- Kemenkes RI. (2020). *Hipertensi pada Lansia*. Diambil kembali dari Ayo Sehat Kementerian Republik Indonesia: <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-lansia/hipertensi-pada-lansia>
- Maulana, M. (2020). Bimbingan Agama Islam Dalam Membantu Menemukan Makna Hidup Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. 51.
- Ningsih, F. S. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Sinta Rangkang. *Jurnal Umpalankaraya*.
- RI, K. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Diambil kembali dari Kementerian Kesehatan RI: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/hipertensi-sipembunuh-senyap.pdf>