

Pkm Peningkatan pengetahuan Lansia Tentang Manajemen Pencegahan Hipertensi Di Simpang Kubu Kabupaten Kampar

Erma Kasumayanti¹, Siti Hotna Siagian², Devina Yuristin³

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

erma.nabihan@gmail.com

Abstrak: Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer. Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes mellitus. Ketercapaian tujuan pengabdian pada masyarakat dapat dikatakan sangat baik (85%). Ada peningkatan pengetahuan dari lansia dan keluarga menangani hipertensi, gejala-gejala hipertensi faktor resiko dan pencegahan hipertensi. terjadi Peningkatan 80 % lansia untuk kontrol tekanan darah rutin menggunakan alat tensimeter digital dan yang terakhir terdapat peningkatan pengetahuan lansia dapat menangani hipertensi melalui teknik relaksasi otot progresif. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi peningkatan pengetahuan lansia tentang manajemen pencegahan hipertensi didesa Simpang kubu dapat berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil sesuai tujuan kegiatan yang diharapkan. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diukur dengan ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan sangat baik (85%). Semua materi disampaikan oleh tim pengabdian dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan tentang hipertensi mencakup pengertian hipertensi, gejala, faktor risiko dan pencegahan hipertensi, menjelaskan tahapan-tahapan pelaksanaan manajemen hipertensi dengan melakukan kontrol rutin tekanan darah dan melakukan praktek kegiatan relaksasi otot progresif dan dipraktikkan oleh pelatih dan diminta ulang satu persatu oleh lansia dan anggota keluarga yg ikut dengan didampingi oleh kader dan pelatih. Evaluasi dilakukan di akhir kegiatan., evaluasi dilakukan setelah pendampingan dilakukan. Hasil yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang peningkatan pengetahuan lansia dan keluarga mengenai hipertensi bagaimana melakukan manajemen pencegahan terhadap hipertensi dengan melakukan tahapan manajemen pencegahan terhadap hipertensi dengan cara rutin untuk melakukan pemantauan terhadap tekanan darah, kemudian mampu melakukan kegiatan tehnik relaksasi otot progresif .

Kata Kunci: Pengetahuan lansia , Hipertensi

Abstract: Hypertension is an increase in systolic blood pressure of about 140 mm Hg or diastolic pressure of about 90 mm Hg. Hypertension is a problem that needs to be watched out for, because there are no specific signs of hypertension and some people still feel healthy to carry out their usual activities. This makes hypertension a silent killer. Hypertension occurs because it is influenced by risk factors. Risk factors that cause hypertension are age, gender, obesity, alcohol, genetics, stress, salt intake, smoking, patterns of physical activity, kidney disease and diabetes mellitus. The achievement of community service goals can be said to be very good (85%). There is an increase in the knowledge of the elderly and their families regarding hypertension, symptoms of hypertension, risk factors and prevention of hypertension. there is an increase of 80% of the elderly for routine blood pressure control using a digital tensimeter device and finally there is an increase in the knowledge of the elderly how to treat hypertension through progressive

muscle relaxation techniques. The implementation of socialization activities to increase the knowledge of the elderly about the management of hypertension prevention in the Simpang Kubu village can run smoothly and obtain results according to the expected activity objectives. The purpose of this Community Service is measured. Achievement of material targets that have been planned can be said to be very good (85%). All material is delivered by a dedicated team for a limited time. The material that has been presented about hypertension includes the definition of hypertension, symptoms, risk factors and prevention of hypertension, explaining the stages of implementing hypertension management by carrying out routine blood pressure control and practicing progressive muscle relaxation activities and practiced by trainers and being asked to repeat one by one by the elderly and family members who come accompanied by cadres and trainers. Evaluation is carried out at the end of the activity. Evaluation is carried out after the assistance is carried out. The results obtained are an increase in knowledge and skills about increasing knowledge of the elderly and families regarding hypertension, how to carry out preventive management of hypertension by carrying out the stages of preventive management of hypertension in a routine way to monitor blood pressure, then being able to carry out progressive muscle relaxation techniques.

Keywords: Elderly Knowledge, Hypertension

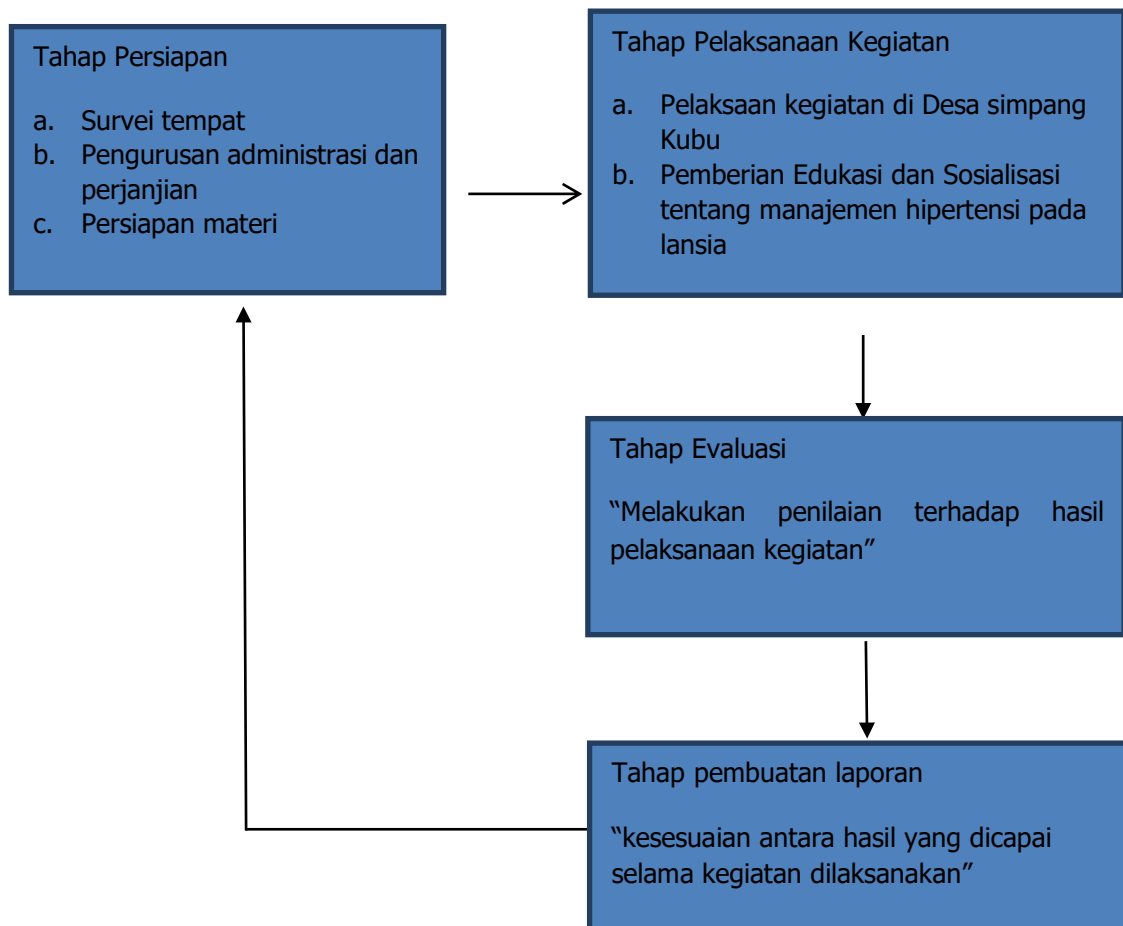
Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2018).

Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015). Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Desa simpang kubu diketahui bahwa adanya kejadian Hipertensi pada lansia dan belum adanya kegiatan manajemen yg dilakukan pada lansia untuk pencegahan terhadap kejadian hipertensi tersebut, dari hasil wawancara terhadap 8 orang lansia yg mengalami hipertensi didapatkan sebanyak 5 orang (62,5%) belum mengetahui bagaimana pencegahan dan tindakan untuk mengurangi gejala hipertensi 3 (37,5 %) orang lainnya mengetahui gejala-gejala hipertensi tersebut. Dari 8 lansia terdapat 7 (87,5%) lansia yang belum tau tentang manajemen hipertensi dengan kontrol tekanan darah,. 7 (87,5%) lansia belum mengetahui manajemen hipertensi dengan melakukan tehnik relaksasi otot progresif. Oleh sebab itu penting bagi Tim Pengabdian Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan melakukan " Sosialisasi tentang peningkatan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi di desa Bukit Kemuning kecamatan Tapung Hulu Kabupaten Kampar".

Metode

Kegiatan PKM ini dapat memberikan pengetahuan bagi lansia dalam tehnik mengurangi dan meringankan gejala hipertensi. Dengan dilaksanakan kegiatan PKM ini dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan mencegah terjadinya lebih banyak lagi kasus hipertensi pada lansia sehingga lansia mencapai kesehatan yang optimal. Adapun proses yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut yaitu sebagai berikut:



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM dijabarkan dalam 2 tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan kegiatan pengabdian dilakukan beberapa hal yaitu :

1. Koordinasi dengan pihak Desa Simping Kubu Kabupaten Kampar Koordinasi kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan Kepala Desa dan pemuka masyarakat yang

mendukung kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan pada lansia.

2. Penetapan waktu pelatihan

Pelaksanaan Kegiatan sosialisasi peningkatan pengetahuan lansia tentang Hipertensi di Desa Simpang Kubu Kabupaten Kampar berdasarkan kesepakatan dilakukan pada hari Selasa, tanggal 24 Desember 2022.

3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

Dari koordinasi dengan Pihak Desa maka sasaran pelatihan adalah lansia dan pihak keluarga lansia di Desa Simpang Kubu Kabupaten Kampar

4. Perencanaan materi pelatihan

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian yaitu terkait sosialisasi tentang peningkatan pengetahuan lansia terhadap pencegahan hipertensi adapun cakupan materinya yaitu: Pengertian hipertensi, tanda-tanda dan gejala hipertensi, faktor-faktor yang memperburuk kejadian hipertensi dan faktor-faktor yang meringankan hipertensi pada lansia.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Peningkatan pengetahuan lansia tentang dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2022 di Musholla nurul iman didesa simpang kubu Kabupaten Kampar.
2. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 27 orang yang terdiri dari lansia maupun keluarga lansia tersebut.
3. Para peserta sangat antusias dan aktif selama kegiatan pengabdian berlangsung. Peserta ikut serta dari awal kegiatan sampai kegiatan pengabdian selesai, peserta aktif bertanya tentang materi yang disampaikan oleh TIM PKM.
4. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu :(a) peningkatan pengetahuan dengan memberikan edukasi tentang hipertensi, tanda dan gejala pada hipertensi.
5. Melakukan praktek langsung terhadap lansia tentang manajemen pencegahan hipertensi dengan cara melakukan relaksasi otot progresif yang dibantu oleh kader posyandu lainnya.

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik yaitu peserta 85% peserta dapat menghadiri kegiatan sosialisasi ini.

2. Ketercapaian tujuan

Ketercapaian tujuan pengabdian pada masyarakat dapat dikatakan sangat baik (85%). Ada peningkatan pengetahuan dari lansia dan keluarga :

- a. Mengetahui mengenai hipertensi, gejala-gejala hipertensi faktor resiko dan pencegahan hipertensi.
- b. Peningkatan 80 % lansia untuk kontrol tekanan darah rutin menggunakan alat tensimeter digital.
- c. Peningkatan pengetahuan lansia dapat menangani hipertensi melalui teknik relaksasi otot progresif.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi peningkatan pengetahuan lansia tentang manajemen pencegahan hipertensi didesa simpang kubu dapat berjalan dengan lancar dan memperoleh hasil sesuai tujuan kegiatan yang diharapkan. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diukur. setelah dilakukan pelatihan dan penjelasan dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan di akhir kegiatan., evaluasi dilakukan setelah pendampingan dilakukan. Hasil yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang peningkatan pengetahuan terhadap lansia dan keluarga mengenai hipertensi bagaimana melakukan manajemen pencegahan terhadap hipertensi dengan melakukan tahapan manajemen pencegahan terhadap hipertensi dengan cara rutin untuk melakukan pemantauan terhadap tekanan darah, kemudian mampu melakukan kegiatan tehnik relaksasi otot progresif. Kegiatan sosialisasi manajemen pencegahan hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga dalam mengurangi dan mengatasi hipertensi, Kegiatan ini juga menambah pengetahuan lansia dan keluarga terkait pentingnya melakukan relaksasi otot progresif Teknik ini terbukti dapat menurunkan tekanan darah pasien. Hal tersebut disebabkan oleh saraf simpatik yang lebih dominan melakukan respon relaksasi, sehingga mengendorkan saraf yang tegang. Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan menghambat detak jantung sehingga dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan sangat baik (85%). Semua materi disampaikan oleh tim pengabdi dengan waktu yang terbatas. Materi yang telah disampaikan tentang hipertensi mencakup pengertian hipertensi, gejala, faktor risiko dan pencegahan hipertensi, menjelaskan tahapan-tahapan pelaksanaan manajemen hipertensi dengan melakukan kontrol rutin tekanan darah dan melakukan praktek kegiatan relaksasi otot progresif dan dipraktekkan oleh pelatih dan diminta ulang

satu persatu oleh lansia dan anggota keluarga yg ikut dengan didampingi oleh kader dan pelatih.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (80%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan praktek langsung melakukan gerakan tehnik relaksasi otot progresif mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian dan pelatih.

Kesimpulan

Secara keseluruhan kegiatan pelatihan "peningkatan pengetahuan lansia tentang manajemen pencegahan hipertensi di desa simpang kubu kabupaten Kampar" dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas. Hasil pelatihan rata-rata peserta dapat memahami materi yang disampaikan dan mampu mempraktikkan ulang tehnik relaksasi otot progresif dengan baik.

Referensi

- Adib, M., 2009, Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi Jantung dan Stroke, Dianlora, Yogyakarta.
- Anggara Dwi, F H., dan Prayitno, N., 2013, Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat, Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5 (1).
- Anggraini, D., Zulpahiyana, Mulyanti, 2015, Faktor Dominan Lansia Aktif Mengikuti Kegiatan Posyandu di Dusun Ngentak, Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 150-155.
- Anisa, D. N., 2012, Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun pada Anak Usia Sekolah di SD 2 Jambidan Banguntapan Bantul, Skripsi, STIKES AISYIAH Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ardiyah, S. N., 2015, Pengaruh Edukasi Dengan Modul Pembelajaran terhadap Kepatuhan Diet Penderita Hipertensi di Desa Rempoah Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas, Skripsi, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.
- Arikunto S, 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, PT Rineka Cipta, Jakarta
- Asosiasi Dietisien Indonesia, 2006, Penuntun Diet, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Baradero, M., Dayrit, W., dan Siswadi, Y., 2008. Klien Gangguan Kardiovaskular, EGC, Jakarta.
- Cant, M., dan Scheers, L.V., 2012, Identifying the Correlation between the Gender and Knowledge of the South African Consumer in the Selection of Grocery Products, 2nd International Conference on Economics, Trade and Development, 36.
- Chandra, B., 2009, Metodologi Penelitian Kesehatan, EGC, Jakarta