



Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi pada Komunitas Lansia di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki

Jihan Saihar Banu^{1#}, Safun Rahmanto², Gamar³

¹⁻³Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

*e-mail: *e-mail: jihansaiharbanu03@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.32

Received : September 1st 2024 Revised : September 25th 2024 Accepted : October 1st 2024

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya, dan hipertensi sekunder yang diakibatkan oleh penyakit seperti ginjal, endokrin, jantung, atau gangguan adrenal. Meskipun sering tanpa gejala, tekanan darah tinggi yang berlangsung lama dapat menyebabkan komplikasi. Kegiatan fisioterapi komunitas pada 21 Oktober 2023 di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki berjalan dengan baik, dengan hasil evaluasi menunjukkan 80% peserta (18 dari 23 orang) mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan cara melakukan latihan untuk mengurangi gejalanya.

Kata kunci: edukasi, fisioterapi komunitas, hipertensi

Abstract

Hypertension is a condition in which systolic blood pressure reaches or exceeds 140 mmHg and diastolic pressure reaches or exceeds 90 mmHg. Hypertension is divided into two types: primary hypertension, where the cause is unknown, and secondary hypertension, which is caused by diseases such as kidney, endocrine, heart, or adrenal disorders. Although it often presents without symptoms, prolonged high blood pressure can lead to complications. A community physiotherapy event held on October 21, 2023, at the Meeting Hall of RW 8, Karang Besuki Village, ran smoothly, with evaluation results showing that 80% of participants (18 out of 23 people) experienced an increase in knowledge about hypertension. This event also aimed to enhance the elderly's understanding of hypertension and teach them how to perform exercises to reduce its symptoms.

Keywords: education, community physiotherapy, hypertension

1. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (elektroterapis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. (Kemenkes, 2015). Salah satu bentuk intervensinya dalam upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan adalah fisioterapi komunitas dalam penyuluhan.

Masyarakat yang menjadi sasaran kelompok kami yaitu lanjut usia atau yang biasa disebut

dengan sesepuh di dalam kehidupan bermasyarakat. Lansia merupakan proses bertambah usia yang mengalami penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki diri sehingga menimbulkan permasalahan psikologis, kemunduran fisik, mental, dan sosial ekonomi. Dalam kehidupan sehari-hari kita memerlukan kesehatan tubuh untuk beraktivitas, salah satunya adalah bagian punggung untuk menopang tubuh saat beraktivitas.

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (adrenal). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi.

Diagnosis terjadinya hipertensi dapat ditegakkan jika TDS ≥ 140 mmHg dan/atau TDD

≥ 90 mmHg pada pengukuran di klinik maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Menurut PERHI, 2019 bahwa mereka yang berusia ≥ 65 tahun pencapaian target tekanan darah lebih rendah dari panduan sebelumnya, tetapi tidak lebih rendah dari 120/70 mmHg, serta khusus usia < 60 tahun target kendali TD adalah sama yaitu $< 140/90$ mmHg dan usia ≥ 60 tahun adalah $< 150/90$ mmHg menurut Guideline JNC 8. Tekanan darah yang meningkat dan berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat mengakibatkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) serta otak (menyebabkan stroke) jika tidak dideteksi secara awal dan mendapat pengobatan yang memadai. Angka prevalensi hipertensi akan meningkat seiring dengan adanya peningkatan usia. Prevalensi hipertensi pada geriatri menurut penelitian epidemiologi di USA dan Eropa berkisar antara 53%-72%. Menurut hasil penelitian dari Supraptia B (2014) bahwa di Indonesia berdasarkan data Poli Geriatri RSUD Dr. Soetomo Surabaya dikatakan 64,6% pasien berjenis kelamin wanita dan hampir 51% kasus hipertensi ditemukan pada kelompok usia "young-old" (66-74 tahun).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang dengan hipertensi di seluruh dunia, dua pertiga kasus berada di negara dengan penghasilan menengah ke bawah. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya dan pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 1,5 Miliar kasus, serta angka kematian akibat hipertensi dan komplikasinya diperkirakan dapat mencapai 9,4 juta orang setiap tahunnya. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan sebesar 34,1% angka hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun. Sebesar 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun, dan sebesar 55,2% pada umur 55-64 tahun. Dari 34,1% masyarakat dengan hipertensi, hanya 8,8% masyarakat yang terdiagnosis hipertensi, sebanyak 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak mengkonsumsi obat, dan 32,3% orang yang menderita hipertensi tidak mengkonsumsi obat secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat banyak penderita hipertensi yang belum mendapatkan pengobatan yang seharusnya didapatkan.

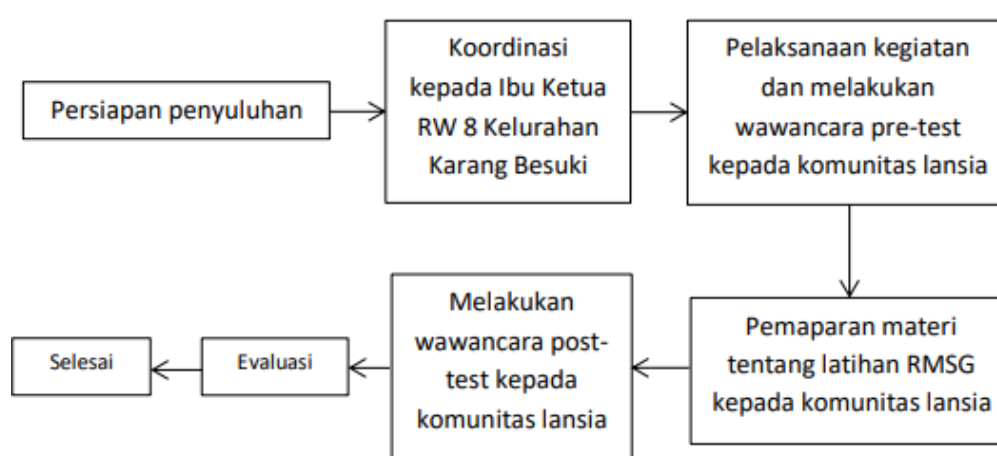
Hipertensi belum diketahui faktor penyebabnya, namun ditemukan beberapa faktor risiko. Banyak faktor yang dapat memperbesar risiko atau kecenderungan seseorang menderita hipertensi, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin dan suku, faktor genetik serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya. Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi biasanya tidak berdiri sendiri, tetapi secara bersama-sama. 2,6 Sesuai dengan teori mozaik pada hipertensi esensial. Teori tersebut menjelaskan bahwa terjadinya hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang saling mempengaruhi, dimana faktor utama yang berperan dalam patofisiologi adalah faktor genetik dan paling sedikit tiga faktor lingkungan yaitu asupan garam, stres, dan obesitas.

Peran fisioterapi dalam kegiatan ini melakukan tindakan preventif dan promotif kepada komunitas lansia yakni memberikan pencegahan dan arahan apabila lansia mengalami gejala hipertensi untuk segera melakukan pemeriksaan. Pada kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait Hipertensi yang dilakukan pada komunitas posyandu lansia Kelurahan Karang Besuki yang bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai Hipertensi meliputi tanda gejala, pencegahan serta penanganannya kepada anggota posyandu lansia Kelurahan Karang Besuki.

2. METODE

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang Hipertensi pada komunitas lansia dengan menggunakan poster sebagai media promosi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada para lansia guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa latihan pernafasan guna membantu mengurangi keluhan yang dialami lansia dan memberikan penyuluhan tentang latihan pernafasan. Juga memberi edukasi untuk membantu dalam mencegah peningkatan tekanan darah pada komunitas lansia di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Sabtu, 21 Oktober 2023 di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki Kecamatan Sukun Kota Malang. Sasaran yang dituju yaitu semua lansia yang hadir di Balai Pertemuan. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki.



Bagan 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan :

- a. Persiapan penyuluhan dengan menyiapkan poster, kertas kuesioner serta beberapa materi yang akan disampaikan.
- b. Koordinasi kepada Ibu ketua RW 8 Kelurahan Karang Besuki, guna untuk menjaga ketertiban serta kelancaran dalam keberlangsungan acara
- c. Pemberian kuesioner pre test pada komunitas lansia RW 8 Kelurahan Karang Besuki, guna untuk melihat seberapa banyak pengetahuan lansia tentang materi yang akan disampaikan
- d. Pemaparan materi, guna untuk memberikan informasi pengetahuan tentang materi yang disampaikan
- e. Pemberian kuesioner post test, guna untuk melihat apakah adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan paparan materi serta edukasi terkait materi yang telah disampaikan
- f. Evaluasi, guna untuk melihat apa yang perlu diperbaiki dalam proses berlangsungnya penyuluhan

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan Tentang Hipertensi

No	Pertanyaan	Poin	Poin
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda tahu apa itu hipertensi atau darah tinggi?	20	0
2.	Apakah anda tahu faktor penyebab dari hipertensi?	20	0
3.	Apakah anda tahu cara pencegahan agar tidak terjadi hipertensi?	20	0
4.	Apakah anda pernah merasakan gejala hipertensi?	20	0

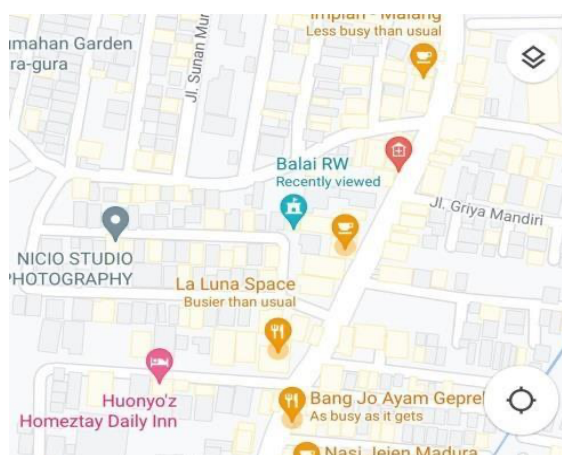


Gambar 1. Media Edukasi Poster

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur.



Gambar 2. Lokasi Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki

b. Pelaksanaan

Pada kegiatan ini pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan tentang pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan terhadap hipertensi dengan cara melakukan penyuluhan, media yang digunakan yaitu dengan menggunakan poster, melakukan demonstrasi dengan beberapa latihan peregangan dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mengenai definisi, gejala, penyebab, penanganan dengan menggunakan Latihan RMSG, yaitu untuk mengurangi gejala hipertensi. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi tentang hipertensi di balai pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki berjalan baik dan lancar. Pada saat penyuluhan mendapatkan respon yang baik dari para peserta yang berhadir pada saat acara berlangsung dengan jumlah peserta sekitar 23 orang lansia. Para peserta mendengarkan dengan seksama terhadap materi-materi, yaitu definisi, gejala, penyebab, penanganan serta pencegahan hipertensi. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan karena sebelumnya materi tersebut masih belum mereka ketahui. Selain itu materi yang disampaikan menjadi sangat menarik karena didukung dengan adanya gambar pada poster serta pendemonstrasian latihan untuk pencegahan terkait hipertensi. Kemudian setelah itu dilakukan diskusi tanya jawab antara pelaksana dan peserta. Peserta merasa senang dan menambah pengetahuan mereka tentang bagaimana cara penanganan dan pencegahan hipertensi.

Penyuluhan mengenai penatalaksanaan fisioterapi pencegahan dan penanganan hipertensi yang dapat dilaksanakan mandiri dirumah dengan latihan RMSG. Efek terapeutik pada latihan MRSG ini mampu mengurangi gejala hipertensi. Untuk dosis penatalaksanaan setiap gerakan dilakukan dengan menarik napas lalu dihembuskan secara perlahan dan dilakukan 4 kali repetisi setiap gerakan.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah pemberian edukasi sebagaimana disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan peserta sebelum dan Sesudah diberikan Materi

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
Pengetahuan tentang definisi hipertensi	10%	80%
Pengetahuan tentang penyebab hipertensi	0%	80%
Pengetahuan tentang pencegahan hipertensi	0%	80%
Pengetahuan tentang gejala hipertensi	0%	80%

Dari hasil evaluasi pada tabel 2 yaitu sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pada seluruh anggota komunitas lansia Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki sebanyak 23 orang didapatkan hasil bahwa dapat meningkatkan pengetahuan bagi para komunitas lansia Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki dengan hasil nilai persentase dari pemahaman definisi sebelum dilakukan penyuluhan sebesar 10%, setelah diberikan penyuluhan berupa pengetahuan tentang definisi hipertensi didapatkan peningkatan nilai persentase sebesar 80%. Kemudian untuk pemahaman pengetahuan tentang penyebab, pencegahan, dan latihan tentang hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan di dapatkan nilai persentase sebesar 0% dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan dengan nilai persentase sebesar 80%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman, dan diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan deteksi dini hipertensi yang baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan fisioterapi komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2023 di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki dapat disimpulkan acara berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Dimana dari hasil evaluasi dari 23 orang peserta diperoleh 18 orang terdapat adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dengan persentase 80%. Selain itu kegiatan ini akan mengembangkan pengetahuan para lansia Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki mengenai hipertensi. Manfaat penyuluhan yang telah dilakukan adalah meningkatnya pengetahuan pada lansia tentang hipertensi serta mengetahui bagaimana cara memberikan latihan untuk mengurangi gejala hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Haendra, Prayitno N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni Cikarang Barat tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.2013; 5(1):20-5.
- Kuswardhani RAT. Penatalaksanaan hipertensi pada lanjut usia. *Jurnal Penyakit Dalam*. 2006; 7(2):135-40.
- Nuraima A. Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di Desa Kabongan Kidul kabupaten Rembang [Laporan Penelitian]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2012.
- Agrina, Rini SS, Hairitama R. Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi. *Jurnal keperawatan Universitas Riau*. 2011; 6(1): 46-53.
- Infodatin. Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; 2014. Suhardjono, 2014. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam : Geriatri dan gerontologi; Hipertensi pada Usia Lanjut. Jakarta: Pusat penerbitan Ilmu Penyakit Dalam; Edisi ke-6; 3855-58.
- Indonesia, K. K. R. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. 151, 10–17.