



Penyuluhan Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi Pada Komunitas Lansia di Posyandu Mawar Balai RW 03 Kelurahan Dinoyo Kota Malang

Safira Friaviesta Maharani^{1#}, Nurul Aini Rahmawati², Lina Sriyatun³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Dinoyo

*e-mail: 920365safirafriaviestamaharani@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.58

Received : November 1st 2024 Revised : November 15th 2024 Accepted : November 25th 2024

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai the silent killer dan merupakan faktor risiko terbesar yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit hipertensi dapat menyerang pada semua kelompok usia dan yang paling sering dialami oleh kelompok usia lansia. Beberapa penyakit pemicu kematian di Indonesia salah satunya adalah hipertensi. 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). Metode Penelitian: Pemberian Penyuluhan tentang Edukasi dan penerapan terapi latihan ini dilakukan pada 19 Oktober 2024 jam 08.30-10.00 WIB di Posyandu Mawar Balai Rw.03, Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru. dengan 30 responden lansia. Kegiatan ini menggunakan poster dan leaflet sebagai media promosi kesehatan serta pengisian kuesioner yang terdiri dari 4 pertanyaan yang bernilai 25 poin pada setiap pertanyaan. Hasil : Tiap komponen pertanyaan pada pretest meliputi : definisi hipertensi (70%), definisi latihan pernapasan dan senam (45%), manfaat (67.4%), dan penerapan (0%) mengalami peningkatan rata-rata menjadi 100% tiap komponen pada posttest pemberian materi. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penyuluhan dan penerapan terapi latihan terhadap 30 responden komunitas lansia di Posyandu Mawar Balai Rw. 03 Kelurahan Dinoyo terdapat peningkatan pemahaman dan penerapan terkait Hipertensi untuk mengurangi resiko kematian, mengurangi semakin parahnya kondisi hipertensi yang dialami dan mengurangi terjadinya komplikasi.

Kata Kunci : edukasi, hipertensi, latihan pernafasan, senam

Abstract

Introduction : Hypertension or high blood pressure is often referred to as the silent killer and is the biggest risk factor that can cause death. Hypertension can attack all age groups and is most often experienced by the elderly. Several diseases that trigger death in Indonesia, one of which is hypertension. Hypertension is a condition where systolic blood pressure increases to more than 140 mmHg and diastolic blood pressure to more than 90 mmHg. Hypertension can be classified into two types, namely primary or essential hypertension whose cause is unknown and secondary hypertension which can be caused by kidney disease, endocrine disease, heart disease and kidney (drenal) disorders. Research Method: Providing educational counseling and application of sports therapy was carried out on October 19 2024 at 08.30-10.00 WIB at Posyandu Mawar Balai Rw.03 Dinoyo Village, Lowokwaru District. with 30 elderly respondents. This activity uses posters and leaflets as health promotion media as well as filling out a questionnaire consisting of 4 questions with 25 points for each question. Results: Each component of the questions in the pretest including: definition of hypertension (70%), definition of breathing exercises and gymnastics (45%), benefits (67.4%), and application (0%) experienced an average increase to 100% for each component in the posttest providing material. Conclusion: Based on the results of counseling and the application of exercise therapy to 30 elderly community respondents at Posyandu Mawar Balai RW. 03 Dinoyo Village has increased understanding and implementation regarding hypertension to reduce the risk of death, reduce the severity of the hypertension condition experienced and reduce the occurrence of complications.

Keywords: education, hypertension, breathing exercises, gymnastics

1. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah suatu 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.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi empat, yaitu: usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun, lanjut usia (old) 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun (WHO, 2015). Menurut UU No.13 tahun 1998 yang diperbaharui dari UU No.23 tahun 1992 dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Dalam aspek kesehatan diketahui semakin bertambah tua umurnya, maka lansia yang mengalami keluhan kesehatan akan semakin banyak. Sebanyak 37,11% penduduk pra lansia (45-59 tahun) pernah mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, sementara lansia muda (60-69 tahun) sebesar 48,39%), lansia madya (70-79 tahun) sebesar 57,65% dan lansia tua (80-89 tahun) sebesar 64,01% yang mengeluh kondisi kesehatannya (Depkes, 2015).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai the silent killer dan merupakan faktor risiko terbesar yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit hipertensi dapat menyerang pada semua kelompok usia dan yang paling sering dialami oleh kelompok usia lansia. Beberapa penyakit pemicu kematian di Indonesia salah satunya adalah hipertensi. Estimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 juta diantaranya umur 30 - 79 tahun dari total penduduk dunia di Negara berkembang dan menengah tahun 2021 (World Health Organization, 2021). Kementerian Kesehatan (2018) menyatakan bahwa prevalensi penderita hipertensi lebih banyak pada usia 55 - 64 Tahun (55,2%), 65 - 74 Tahun (63,2%) dan >75 Tahun (69,5%) di Indonesia (Nuraisyah and Kusumo, 2021). 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.

Banyak perubahan yang terjadi baik secara fisiologi maupun patologi pada saat seseorang bertambah usia. Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019) dalam (Ariyanti, Preharsini and Sipolio, 2020). Lansia juga merupakan salah satu golongan usia yang akan mengalami perubahan - perubahan tersebut sehingga dapat menyebabkan para lansia memiliki risiko mengalami penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif dapat terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring dengan perkembangan usianya dari waktu ke waktu. Proses penuaan pada seorang lansia akan mengalami perubahan dari fisik, psikis/mental, sosial ekonomi, dan fisiologi organ tubuh. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi.

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.

Senam lansia adalah upaya peningkatan fisik lansia yang diatur dalam serangkaian gerak nada yang teratur, terarah dan terencana (Mauk 2017). Penelitian oleh Astari, dkk tahun 2013 tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok senam lansia di Banjarkaja Sesetan Denpasar Selatan, hanya menggunakan satu kelompok sampel, pengukuran tekanan darah hanya dilakukan pada pertemuan pertama sebagai pretest dan pertemuan keenam sebagai post test, sehingga perlu meneliti keefektifan senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi (Astari 2013).

Respiratory Muscle Stretch Gymnastic (RMSG) merupakan latihan yang terdiri dari peregangan (*stretching exercise*) otot pernafasan dan *breathing exercise*. Latihan ini dirancang untuk menurunkan kekakuan pada dinding dada melalui aktivasi serabut otot diafragma sehingga mampu menurunkan derajat sesak nafas (Multazam et al., 2021). RMSG juga berfungsi untuk meningkatkan vital capacity (VC), menurunkan fungsional *residual capacity* (FRC) dan mengurangi sesak napas. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Fajriah, (2015) tentang latihan RMSG terhadap pasien *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* (COPD) menunjukkan hasil bahwa RMSG dapat meningkatkan mobilitas dinding dada sehingga terdapat pengurangan pada keluhan gejala hipertensi (Awachat et al., 2022).

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 Kecamatan Dinoyo yang bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai Hipertensi meliputi tanda gejala, pencegahan serta penanganannya kepada anggota posyandu lansia Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru RW 03.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang Hipertensi pada komunitas lansia dengan menggunakan poster dan leaflet 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 dan terapi latihan ini dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2024 jam 8.30-10.00 WIB pada komunitas lansia di Posyandu Mawar Balai Pertemuan Rw.03, Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur dengan 30 Lansia. Metode pengambilan data primer menggunakan kuesioner dengan metode pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman tentang hipertensi dan terapi latihan sebelum dan sesudah pemberian materi. Kuesioner tersebut memiliki 4 komponen pertanyaan meliputi: definisi, manfaat dan penerapan latihan pernapasan. Penilaian skor kuesioner dihitung berdasarkan masing-masing 4 komponen pertanyaan dengan satu komponen pertanyaan dihitung 25 poin apabila benar dan 0 apabila salah atau tidak menjawab sehingga apabila benar semua total poinnya adalah 100. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan, sedangkan latihan pernapasan diberikan dengan metode penerapan dan pendampingan. Kegiatan terdiri dari (1) Koordinasi; (2) Persiapan; (3) Edukasi; (4) Demonstrasi latihan pernapasan; (5) Diskusi.

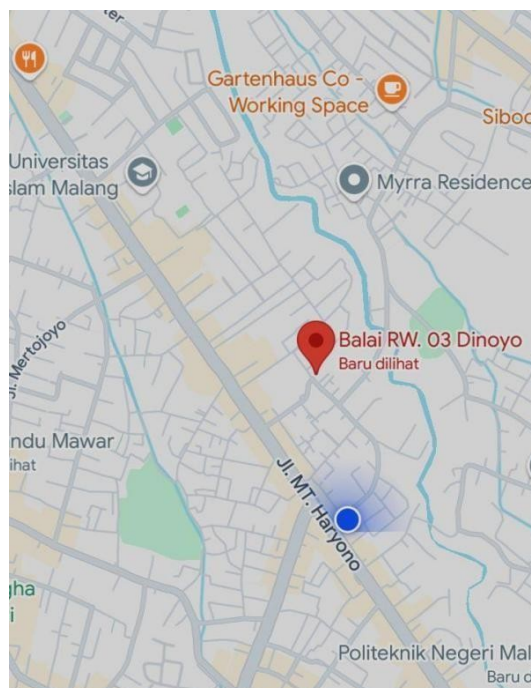
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada waktu kegiatan penyuluhan diawali dengan berkoordinasi kepada pihak penanggung jawab posyandu dari puskesmas Dinoyo terkait perizinan melakukan penyuluhan. Setelah itu peneliti melakukan persiapan meliputi pembuatan media promosi kesehatan berupa poster dan leaflet, kuesioner pretest dan posttest pemahaman hipertensi, latihan pernapasan dan penerapannya.

Kemudian peneliti melakukan penyuluhan pada bapak dan ibu lansia di posyandu mawar balai pertemuan RW.03 Dinoyo mengenai pengertian hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan, manfaat senam hipertensi serta latihan pernafasan untuk meningkatkan pemahaman para lansia. Hal tersebut akan mendorong para lansia untuk mempelajari dan menerapkan latihan pernapasan serta senam hipertensi sehingga dapat mencegah dan mengatasi gejala hipertensi.

a. Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di Balai Pertemuan RW.03 Posyandu Mawar pada Komunitas Lansia Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur.



Gambar 1. Lokasi Balai Pertemuan RW.03 Kelurahan Dinoyo

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 dan leaflet, melakukan demonstrasi dengan beberapa latihan peregangan dan diakhiri dengan sesi Tanya jawab. Materi yang disampaikan mengenai definisi, gejala, penyebab, penanganan dengan menggunakan Latihan pernapasan serta senam hipertensi yaitu untuk mengurangi gejala hipertensi. Dibawah ini merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Media Promosi Kesehatan

Pelaksana kegiatan mendemonstrasikan gerakan kepada para lansia Posyandu Mawar Balai RW. 03 Kelurahan Dinoyo dan meminta para lansia untuk mengikuti gerakan senam hipertensi dan latihan pernafasan.



Gambar 3. Penyuluhan pada komunitas lansia mengenai Hipertensi



Gambar 4. Demonstrasi Senam dan Latihan Pernapasan Terhadap Penderita Hipertensi

Pada akhir kegiatan, peneliti melakukan evaluasi sebelum dan sesudah mengenai pemahaman materi penyuluhan tentang hipertensi yang sudah diterapkan kepada para komunitas lansia Posyandu Mawar Balai Rw. 03 Kelurahan Dinoyo. Adapun peneliti memberikan kesempatan kepada para lansia untuk menanyakan perihal hipertensi bila masih ada yang kurang dipahami dengan baik.

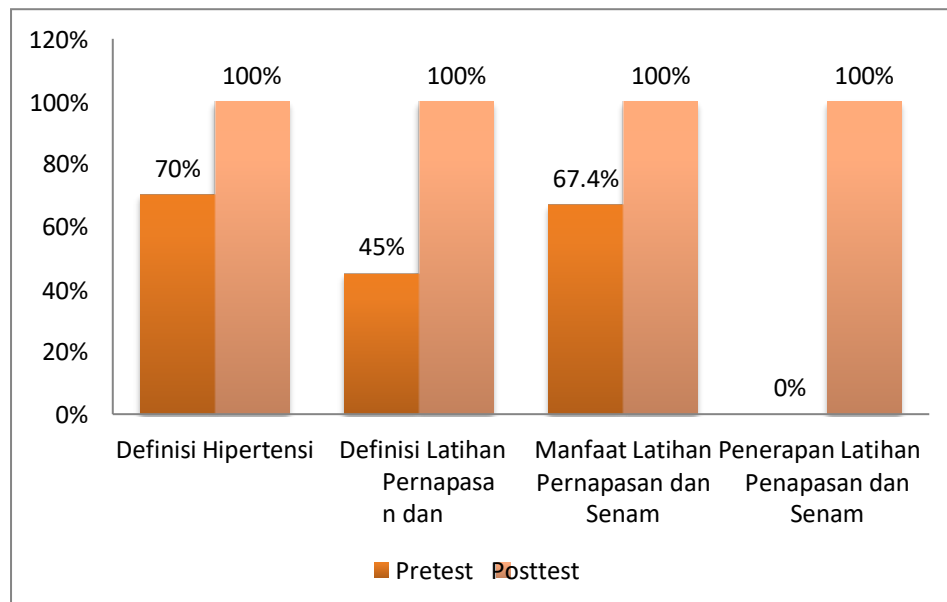


Diagram 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Latihan Pernapasan dan Senam

Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan posttest pemahaman materi berdasarkan diagram 1 didapatkan bahwa tiap komponen pertanyaan pada pretest meliputi: definisi hipertensi (70%), definisi latihan pernapasan dan senam (45%), manfaat (67.4%), dan penerapan (0%) mengalami peningkatan rata-rata menjadi 100% tiap komponen pada posttest pemberian materi. Kegiatan telah mencapai tujuan dalam meningkatkan

pemahaman hipertensi dan penerapan latihan pernapasan dan senam untuk mengurangi semakin parahnya kondisi hipertensi yang dialami dan mengurangi terjadinya komplikasi yang dapat terjadi pada komunitas lansia di Posyandu Mawar Balai Rw. 03 Kelurahan Dinoyo dan juga diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat untuk melakukan penatalaksanaan berupa terapi latihan yang baik pada diri sendiri maupun kepada keluarga dan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dan penerapan terapi latihan yang dilaksanakan terhadap 30 responden pada komunitas lansia di Posyandu Mawar Balai Rw. 03 Kelurahan Dinoyo terdapat peningkatan pemahaman hipertensi dan penerapan latihan pernapasan dan senam untuk mengurangi semakin parahnya kondisi hipertensi yang dialami dan mengurangi terjadinya komplikasi yang dapat terjadi pada komunitas lansia di Posyandu Mawar Balai RW. 03 Kelurahan Dinoyo.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A. and Sipolio, B. W. (2020). 'Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia'. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), p. 74. doi: 10.35914/tomaega.v3i2.369.
- Astari, et al. (2013). "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan". *ojs.unud.ac.id*. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/arti>.
- Awachat, A. C., Sahasrabudhe, P., Sancheti, P., & Shyam, A. (2022). Effect of Respiratory Muscle Stretch Gymnastics on Exercise Capacity in the Elderly - A Randomized Control Trial. *Indian Journal of Respiratory Care*, 11(2), 145-148. <https://doi.org/10.4103/ijrc.ijrc.163.21>.
- Depkes, RI. (2015). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20150527/3312383/pelayanan-dan-peningkatan-kesehatan-usia-lanjut/>
- Kemenkes. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi . *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1-10 .
- Mauk, K.L (2017). *Gerontological Nursing Competencies for Care (nd Ed)*. Sandbury: James and Bartlett Publisher.
- Multazam, A.,et al. (2021). Pemberian Kombinasi Respiratory Muscle Stretch Gymnastic (RMSG) dengan Latihan Pernapasan Buteyko dalam Meningkatkan Ekspansi Dada dan Arus Puncak Ekspirasi pada Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(2),101-107. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i2.19451>