



SOSIALISASI, KONSULTASI DAN PELAYANAN FISIOTERAPI PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA KLAMPOK SINGOSARI

Oleh

Nur Fatihatul Faedah¹, Nungki Marlian Yuliadarwati², Ratna Vidya Amelia³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur

Email: 1faedahnurfatihatul@gmail.com

Article History:

Received: 20-09-2024

Revised: 08-10-2024

Accepted: 23-10-2024

Keywords:

Elderly, Hypertension, Blood Pressure

Abstract: Hypertension is a type of non-communicable disease that is chronic, lasts throughout life and is a silent killer, with a very high prevalence rate in the elderly. The problem encountered in the situation analysis in Klampok Village was that the elderly on average had hypertension. For this reason, it is necessary to socialize physiotherapy in recognizing and preventing the progression of hypertension and providing physiotherapy services for elderly people who have health problems in accordance with the realm of physiotherapy. The method used is socialization using leaflets, consultations and physiotherapy services. The results of the activity were carried out on Tuesday 24 October 2023 at the house of the Posyandu Arjuna Cadre, Klampok Village, starting from 09.00-13.00 WIB. The number of participants, namely elderly people with hypertension, was 24 participants. The conclusion was that the socialization activities, consultations and physiotherapy services went well and smoothly according to plans and objectives, the participants who attended understood and were enthusiastic when the presenters explained the material

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang bersifat kronis, berlangsung sepanjang hayat dan bersifat *silent killer*, dengan angka prevalensi yang sangat tinggi pada lansia (Samosir dan Triyulianti, 2021). Hipertensi adalah tekanan darah yang terlalu tinggi, yaitu ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke dan gagal ginjal (Kurniawan dan Sulaiman, 2019). Di tingkat dunia terutama negara maju, prevalensi hipertensi pada populasi lansia >60 tahun diperkirakan mencapai dua pertiga atau sekitar 60%-80%. Kecenderungan itu juga terjadi di Indonesia (Zulfitri et al., 2019).

Tahun 2025, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat sekitar 60% menjadi 156 juta orang (Beevers et al., 2014). World Health Organization (2014) menyatakan



bahwa hipertensi mempengaruhi 22% penduduk dunia dan telah mencapai 36% dari prevalensi hipertensi di Asia Tenggara. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) di Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 3,1%. Provinsi Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah sebesar 22,2% dan Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,1%. Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, Kabupaten Malang menduduki peringkat kedua tertinggi dengan kejadian hipertensi dari seluruh Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur (Kemenkes, 2018).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal (Pangaribuan dan Berawi, 2016). Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya seringkali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti (Suoth et al., 2014), namun demikian penyakit hipertensi ini dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat dengan asupan garam atau banyaknya kandungan natrium dalam makanan yang akan mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat (Purwono et al., 2020). Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah (Ramadhini et al., 2023).

Stress juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya tekanan darah pada penderita hipertensi (Kurniawan dan Sulaiman, 2019). Hal ini terjadi karena adanya tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan yang kemudian merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Wahyudi et al., 2023). Selain itu penyebab hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi (Makawekes et al., 2020). Semakin keras dan sering otot jantung harus memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Marleni et al., 2020).

Masih banyak masyarakat yang lupa akan pentingnya kesehatan dan tidak memeriksakan kesehatannya. Hal tersebut dialami oleh lansia dan mengakibatkan gangguan-gangguan kesehatan lainnya. Permasalahan yang ditemui dalam analisis situasi di Desa Klampok yaitu pada lanjut usia rata-rata mengalami hipertensi. Untuk itu, perlunya dilakukan sosialisasi fisioterapi dalam mengenali dan mencegah progresivitas hipertensi dan memberikan pelayanan fisioterapi untuk lansia yang memiliki keluhan atau masalah kesehatan sesuai dengan ranah fisioterapi. Upaya ini juga sekaligus untuk memperkenalkan fisioterapi kepada masyarakat serta memberi edukasi kepada masyarakat tentang latihan-latihan fisioterapi yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Pelaksanaan sosialisasi dan pelayanan fisioterapi pada lansia dimulai pada tahap persiapan dengan melakukan kunjungan ke salah satu rumah kader posyandu Lansia dengan melibatkan koordinasi dengan Perawat, Bidan dan Kader Posyandu Desa Klampok RW 2. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Di awal datang lansia melakukan absensi, penimbangan berat badan dan pengecekan tekanan darah. Media yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi yaitu berupa



leaflet.

Leaflet bertujuan untuk memudahkan lansia dalam memahami materi berupa gambar serta menambah pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Leaflet berisi tentang beberapa informasi mengenai bagaimana faktor pengaruh hipertensi, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan hingga contoh aktivitas fisik untuk penderita hipertensi. Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar kehadiran peserta. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat sosialisasi dengan melihat interaksi antara peserta dengan pemateri.

Berikut leaflet yang disebarakan ke peserta saat sosialisasi adalah:



Gambar 1. Leaflet Hipertensi

HASIL

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan mahasiswi Profesi Fisioterapi UMM dan peserta Posyandu Arjuna 2 RW 2 Desa Klampok. Kegiatan pelayanan fisioterapi dilakukan pada hari Selasa Tanggal 24 Oktober 2023 di rumah Kader Posyandu, dimulai dari pukul 09.00-13.00 WIB. Jumlah peserta kegiatan sosialisasi dan pelayanan fisioterapi pada lansia dengan hipertensi sebanyak 24 peserta, dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur (th)		
60-74 (<i>Elderly</i>)	18	75.0
>75 (<i>old</i>)	6	25.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	12.5
Perempuan	21	87.5

Pada tabel 1 didapatkan hasil dari 24 peserta, rata-rata berusia 60-74 tahun (75%) dan usia >75 tahun yaitu 6 orang (25%). Berdasarkan jenis kelamin, lebih banyak lansia



perempuan (87.5%) daripada laki-laki (12.5%). Data pengumpulan tekanan darah sistole dan diastole diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik Tekanan Darah

	Min	Max	Mean	SD
Sistole	130	210	157	21.93
Diastole	64	114	87	11.54

Nilai statistik tekanan darah lansia diperoleh tekanan darah rata-rata systole 157 mmHg, tekanan tertinggi 210 mmHg, terendah 130 mmHg dan standar deviasi 21,93. Sedangkan pada diastole rata-rata 87 mmHg, tekanan tertinggi 114 mmHg, terendah 64 mmHg dan standar deviasi 11,54.

Berikut beberapa foto yang berhasil didokumentasikan pada saat kegiatan berlangsung adalah:



Gambar 2a dan 2b: Peserta dan Kader di Desa Klampok



Gambar 3a, 3b dan 3c: Pelayanan Fisioterapi

Penulis mengambil data dalam bentuk subyektif dan observasi terkait interaksi dan antusiasme peserta saat sosialisasi berlangsung. Pemateri menanyakan ulang terkait materi-materi yang telah dipaparkan untuk melihat tingkat pemahaman peserta. Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat dipahami dengan baik dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri. Sebagai tolak ukur peningkatan pemahaman masyarakat adalah mereka paham bahwa sangat penting untuk memeriksakan



kesehatan dan mencegah progresivitas hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi, konsultasi dan pelayanan fisioterapi berjalan dengan baik dan lancar sesuai rencana dan tujuan, peserta yang hadir memahami dan antusias saat pemateri memaparkan materi. Interaksi saat sosialisasi dan konsultasi saat pelaksanaan pelayanan menunjukkan keberhasilan dan tercapainya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Beevers, D.G., Lip, G.Y., dan O'Brien, E.T. (2014). *ABC of Hypertension*. John Wiley & Sons.
- [2] Kemenkes, RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018: Online*. Diakses dari Url: http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materirakorpop_2018/Hasil%20Risksedas,202018.
- [3] Kurniawan, I. dan Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1): 10-17.
- [4] Makawekes, E., Suling, L., dan Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah pada Usia Lansia 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8 (1): 83-90.
- [5] Marleni, L., Syafei, A., dan Sari, M.T.P. (2020). Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15 (1).
- [6] Pangaribuan, B.B.P., dan Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Jurnal Majority*, 5 (4): 33-38.
- [7] Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., dan Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5 (1): 531-542.
- [8] Ramadhini, D., Arbaiyah, I., Ritonga, S.H., dan Ritonga, N. (2023). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8 (1): 163-169.
- [9] Samosir, N.R. dan Triyulianti, S. (2021). Pengaruh Pemberian Deep Breathing Exercise dan Slow Stroke Back Massage Efektif dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5 (2): 158-164.
- [10] Suoth, M., Bidjuni, H., dan Malara, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, 2 (1).
- [11] Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N.A., Poulter, N.R., Prabhakaran, D., dan Wainford, R.D. (2020). International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75 (6): 1334-1357.
- [12] Wahyudi, H., Utami, R.B., dan Shofiyana, K.I. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stress pada Lansia Hipertensi di Desa Mlandangan Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Sabhanga*, 5 (2): 136-142.
- [13] WHO. (2014). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases*. Geneva: WHO.
- [14] Zulfitri, R., Indriati, G., Amir, Y., dan Nauli, F.A. (2019). Pemberdayaan Keluarga Sadar Hipertensi (Gadarsi) dalam Peningkatan Gaya Hidup Sehat Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 9 (2): 182.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN