



Pengabdian Masyarakat Berbasis Hasil Riset: Kelas Tensi (Kelompok Lansia Sadar Hipertensi) Sebagai Upaya Preventif Penyakit Jantung Koroner

Sidik Awaludin¹, Arif Setyo Upoyo², Iwan Purnawan³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman

Email: abifayza@yahoo.co.id

DOI: <http://dx.doi.org/10.15294/abdimas.v24i2.16741>

Received : 20 November 2018; Accepted: 5 Agustus 2019; Published: 30 September 2020

Abstrak

Kejadian hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Mayoritas penderitanya tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi berisiko terjadi penyakit jantung koroner bahkan serangan jantung. Permasalahan Posyandu lansia RW 01 dan kelompok hipertensi "Sehati" antara lain tidak menyadari sakit hipertensi, belum mengetahui cara pencegahan penyakit jantung koroner, belum mengetahui cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia, dan belum mengetahui cara menghilangkan nyeri kepala sebagai keluhan utama yang dirasakan penderitanya tanpa menggunakan obat kimia. Permasalahan tersebut diperlukan solusi yang tepat untuk mencegah terjadinya penyakit jantung koroner. Solusi yang ditawarkan yaitu (1) Menyadarkan lansia bahwa dirinya sedang mengalami hipertensi melalui pendidikan kesehatan tentang hipertensi, mendampingi dan coaching sadar hipertensi (2) Membentuk "Kelas Tensi" (Kelompok Lansia Sadar Tensi) (3) Pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia (4) Pendidikan kesehatan tentang cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi tanpa menggunakan obat kimia (5) Memberikan terapi komplementer (terapi humor) untuk menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi (6) pendidikan kesehatan tentang cara pencegahan penyakit jantung koroner. Target yang dicapai yaitu peningkatan sadar hipertensi 90%, Terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia dan cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi ($p < 0,01$) terbentuknya Kelas Tensi 100%, anggota kelas tensi menjalani terapi humor 100%. Terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik pada pemantauan awal dan akhir kelas tensi ($p = 0,012$). Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu leaflet sadar tensi, metode sadar tensi, paten kelas tensi.

Kata kunci : Hipertensi; lansia; terapi humor; jantung koroner

PENDAHULUAN

Kejadian hipertensi di Indonesia cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%, dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi pada usia 18 tahun ke atas. (Radar Banyumas, 2013). Hasil penelitian Awaludin dkk (2016) kejadian hipertensi pada lansia di RW 01 Kelurahan Mersi Purwokerto lebih dari 90%, sedangkan yang menyadari dirinya mengalami

hipertensi kurang dari 15 %. Hasil wawancara dengan warga RW 01 Kelurahan Mersi ada warga yang mengalami penyakit jantung dikarenakan tekanan darah tinggi. Lansia yang ada di kelurahan mersi belum semua bergabung pada kegiatan posyandu.

Posyandu lansia RW 01 adalah Mitra I, karena merupakan wadah kegiatan dan sebagai sarana pemeriksaan kesehatan lansia di RW 01 Kelurahan Mersi sehingga PKM berbasis riset ini sesuai sasaran dan dapat terselenggara sesuai dengan perencanaan. Posyandu lansia RW I memiliki kader kader yang aktif yang berjumlah 9 orang. Kader sebagian besar

berpendidikan rendah. Kegiatan Posyandu di RW 01 dilaksanakan setiap bulannya pada Kamis minggu pertama, namun program kerja posyandu dilaksanakan setiap minggu. Posyandu ini melayani para lansia yang lebih dari 90 % mengalami hipertensi, dan mayoritas tidak menyadarinya. Hasil wawancara dengan kader ada beberapa lansia yang meninggal tiba-tiba akibat serangan jantung, keluarga lansia tersebut tidak mengetahui penyakit lansia tersebut dan kurang mengetahui cara mencegah penyakit jantung koroner. Permasalahan posyandu lansia RW 01 antara lain tidak menyadari sakit hipertensi, belum mengetahui cara pencegahan penyakit jantung koroner, belum mengetahui cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia, dan belum mengetahui cara menghilangkan nyeri kepala sebagai keluhan utama yang dirasakan penderitanya tanpa menggunakan obat kimia.

Mitra II adalah kelompok hipertensi "Sehati" RW 01 Kelurahan Mersi Purwokerto, Kelompok hipertensi ini memiliki anggota 20 orang yang sebagian besar lansia, sehingga sangat sesuai dengan sasaran PKM berbasis riset ini. Kelompok hipertensi "Sehati" mempunyai masalah meskipun sudah pernah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, tetapi dari hasil wawancara anggota kelompok belum menyadari sepenuhnya bahwa dirinya mengalami hipertensi, sehingga belum mampu mengendalikan hipertensinya. PKM ini akan membantu para lansia dan kelompok hipertensi "Sehati" menyadari dirinya mengalami hipertensi sehingga akan selalu berupaya menurunkan tekanan darahnya dengan menggunakan terapi tanpa obat kimia, serta mampu menghilangkan nyeri kepala yang dialami penderitanya dengan terapi komplementer. Tekanan darah yang di kendalikan dapat mencegah lansia mengalami penyakit jantung koroner (Shapo *et al*, 2003).

PERMASALAHAN

Hasil diskusi dan observasi dengan kader Posyandu RW 01 Kelurahan Mersi dan Ketua kelompok hipertensi "Sehati" telah di temukan beberapa permasalahan mitra, antara lain sebagai berikut:

1. Kurang menyadari mengalami hipertensi
2. Kurang pengetahuan cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia
3. Kurang pengetahuan cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi
4. Kurang pengetahuan cara mencegah penyakit jantung koroner.

METODE DAN SOLUSI

Sebagai upaya untuk mengatasi mengatasi permasalahan mitra maka ada beberapa solusi yang akan di lakukan dalam PKM berbasis riset ini, yaitu:

1. Menyadarkan lansia bahwa dirinya sedang mengalami hipertensi melalui pendidikan kesehatan tentang hipertensi, mendampingi dan *coaching* sadar hipertensi. Metode yang akan digunakan dalam menyadarkan lansia bahwa dirinya menderita hipertensi yaitu pendidikan kesehatan tentang batasan hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, mengukur tekanan darah, mendampingi lansia dalam memantau tekanan darah, dan *coaching* sadar hipertensi.

Langkah langkah solusi ini yaitu:

1. Memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan tanda gejala yang dirasakan
 2. Mengajarkan pengukuran tekanan darah secara mandiri dengan tensimeter digital
 - a. Mendampingi dalam menurunkan tekanan darah
 - b. *Coaching* sadar hipertensi
 - c. Evaluasi kegiatan dengan tes lisan.
- Mitra sebagai peserta pendidikan kesehatan
2. Membentuk "Kelas Tensi" (Kelompok Lansia Sadar Tensi). Metode yang digunakan adalah dengan rekayasa masyarakat melalui pembentukan Kelompok "Kelas Tensi".
 Langkah-langkahnya:
 - a. Mengundang warga yang mengalami hipertensi di RW 01 Kelurahan Mersi
 - b. Menjelaskan tujuan pembentukan Kelas Tensi
 - c. Pembentukan pengurus Kelas Tensi
 - d. Pembuatan komitmen Kelas Tensi
 - e. Mitra membantu pembentukan "Kelas Tensi"
3. Memberikan pengetahuan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia. Metode yang digunakan yaitu pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia
 Langkah-langkah:
 - a. Mengundang lansia di RW 01 Kelurahan Mersi
 - b. Memberikan pendidikan kesehatan
 - c. Melakukan evaluasi pengetahuan

- melalui tes lisan. Mitra sebagai peserta pendidikan kesehatan
4. Memberikan pengetahuan cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi tanpa menggunakan obat kimia. Metode yang digunakan yaitu pendidikan kesehatan tentang cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi tanpa menggunakan obat kimia
Langkah-langkah:
 - a. Mengundang lansia di RW 01 Kelurahan Mersi
 - b. Memberikan pendidikan kesehatan
 - c. Melakukan evaluasi pengetahuan melalui tes lisan. Mitra sebagai peserta pendidikan kesehatan
 5. Memberikan terapi komplementer (terapi humor) untuk menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi. Metode yang digunakan yaitu memberikan video terapi humor yang dibuat oleh pengabdian kepada "Kelas Tensi"
Langkah-langkah:
 - a. Mengundang lansia di RW 01 Kelurahan Mersi
 - b. Menayangkan terapi humor
 - c. Membagikan VCD terapi humor untuk di gunakan di rumah bila ada tanda tanda kenaikan tekanan darah. Mitra langsung menggunakan terapi humor di rumah
 6. Memberikan pengetahuan cara pencegahan penyakit jantung koroner. Metode yang digunakan yaitu pendidikan kesehatan tentang cara pencegahan penyakit jantung koroner
Langkah-langkah:
 - a. Mengundang lansia di RW 01 Kelurahan Mersi
 - b. Memberikan pendidikan kesehatan
 - c. Melakukan evaluasi pengetahuan melalui tes lisan. Mitra sebagai peserta pendidikan kesehatan

HASIL

Pelaksanaan kegiatan penelitian tindakan berbasis hasil riset tahun ke-1 dimulai pada bulan Februari sampai dengan bulan Agustus 2018 di RW 01 Kelurahan Mersi Purwokerto Timur. Adapaun rincian kegiatan dapat dilaporkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan survey dan perijinan kegiatan

Kegiatan penelitian tindakan berbasis hasil riset dimulai dengan melakukan survey lapangan di Posyandu lansia RW01 dan Kelompok Lansia Sehati di RT05 RW01

Kelurahan Mersi. Hasil survei dapat dilaporkan bahwa lansia mayoritas (80 %) mengalami hipertensi. Para lansia yang mengalami hipertensi tersebut 90 % tidak menyadari kalo dirinya menderita hipertensi. Hasil wawancara pada 5 lansia diperoleh data bahwa 95% tidak merasakan tanda kalau dirinya tekanan darahnya tinggi, dan 5 % mengalami nyeri kepala saat tekanan darahnya naik.

Setelah melakukan survey dilanjutkan dengan mengurus surat perijinan kegiatan penelitian berbasis hasil riset. Perijinan dilakukan di Kelurahan Mersi dan RW01. Pihak RW dan Kelurahan Mersi sangat mendukung kegiatan penelitian tindakan berbasis hasil riset tersebut.

2. Menyadarkan lansia dengan hipertensi yang di alami

Setelah mendapatkan data hasil survey maka peneliti juga pengabdian memprioritaskan kegiatan pertama yaitu menyadarkan pada lansia bahwa dirinya mengalami hipertensi. Kegiatan menyadarkan lansia yang mengalami hipertensi dimulai dengan mengundang semua lansia yang mengalami tekanan darah tinggi di wilayah RW 01. Hasil undangan yang hadir sejumlah 18 orang. Kegiatan menyadarkan lansia dimulai dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi, dilanjutkan dengan pelatihan mengukur tekanan darah. Hasil evaluasi pendidikan tekanan darah 90 % mengetahui batas tekanan darah tinggi, 95 % mengetahui gejala hipertensi dan 90 % mengetahui bahaya tekanan darah tinggi. Setelah melakukan kegiatan pemeriksaan tensi secara mandiri 100 % lansia yang hadir menyadari kalau dirinya mengalami tekanan darah tinggi.

3. Pembentukan Kelas Tensi

Kesadaran lansia bahwa dirinya sudah mengalami hipertensi perlu dimonitoring secara mandiri dan mendapat dukungan dari rekan sependeritanya. Untuk mewujudkan kesadaran menurunkan tekanan darah tinggi dan rasa peduli terhadap sesama yang mengalami tekanan darah tinggi perlu dibentuk kelompok lansia sadar hipertensi (Kelas Tensi). Kelas tensi pertama dibentuk bulan Juli 2018. Ada 4 kelompok Kelas Tensi di RW 01 Kelurahan Mersi. Masing masing kelas terdiri dari Ketua kelas dan 3-6 anggota kelas. Ketua kelas disepakati oleh anggota kelas. Ketua kelas bertanggung jawab memonitor anggotanya untuk teratur melakukan pemeriksaan tekanan darah. Berikut daftar Kelas Tensi Di RW 01 Kelurahan Mersi pada tabel 1.

Pembagian Kelas tidak sama jumlah anggotanya karena pembagian tersebut berdasarkan lokasi yang berdekatan dengan ketua kelasnya masing-masing. Setelah 4 kelas terbentuk maka setiap ketua kelas diberikan 1 set alat tensimeter dan setiap anggota diberikan lembar pantau mingguan tekanan darah.

4. Pemantauan tekanan darah mingguan

Tugas kelas tensi adalah menyadari dirinya sendiri mengalami peningkatan tekanan darah tinggi, sehingga para anggota kelas secara bersama-sama melakukan monitoring tekanan darah minimal sekali seminggu ditambah jika merasakan dirinya mengalami peningkatan tekanan darah.

Berikut di jelaskan gambaran tekanan darah anggota Kelas Tensi setelah mendapat pendidikan kesehatan tentang sadar hipertensi.

a = uji paired test

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik pada pemantauan awal dan akhir kegiatan kelas tensi periode Agustus 2018

Berdasarkan tabel diatas adanya kegiatan pemantauan rutin tiap minggu melalui Kelas Tensi akan memberikan dukungan kelompok (*peer group support*) sehingga akan meningkatkan motivasi mematuhi pendidikan kesehatan yang sudah diberikan dan mau melakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin. Menurut Mathavan & Pinatih tahun 2017 kelompok merupakan faktor eksternal yang dapat meningkatkan motivasi, selain itu faktor jarak juga mempengaruhi kepatuhan untuk pengontrolan tekanan darah (Anisa, 2013), melalui kelas tensi faktor jarak dapat di hilangkan karena kelas tensi dibentuk oleh

warga yang berdekatan jarak rumahnya satu sama lain.

5. Pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat kimia

Pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat dilakukan pada akhir bulan Agustus 2018. Materi yang disampaikan pada saat itu yaitu menurunkan tekanan darah dengan terapi musik dan terapi doa. Hasil penilaian skor pengetahuan sebelum dan setelah pemberian materi pendidikan kesehatan tentang menurunkan tekanan darah tanpa obat dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna skor pengetahuan sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang sadar hipertensi.

6. Pendidikan kesehatan tentang cara menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi

Pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan tekanan darah tanpa obat dilakukan pada akhir bulan Agustus 2018. Materi yang disampaikan pada saat itu yaitu menurunkan tekanan darah dengan terapi humor. Hasil penilaian skor pengetahuan sebelum dan setelah pemberian materi pendidikan kesehatan dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna skor pengetahuan sebelum dan setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang cara menurunkan nyeri kepala.

Tabel 1. Kelas Tensi RW 01 Kelurahan Mersi tahun 2018

KELAS TENSI A	KELAS TENSI B	KELAS TENSI C	KELAS TENSI D
Umi Laila (Ketua)	Suswati (Ketua)	Wakhid (Ketua)	Ashari (Ketua)
Karso	Giri	Rosul	Bani
Sri Lestari	Warsini	Tauva	Nuning
	Darso	Komar	Kono
		Sugiarso	Syamsi
			Budi

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Pemantauan Awal dan Akhir Kelas Tensi

Variabel	Sebelum	Setelah	<i>p value</i>
Tekanan darah sistolik			0,012 ^a

Tabel 3. Uji Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Setelah Pendkes Cara Menurunkan Tekanan Darah tanpa Obat, n =18

Variabel	Sebelum	Setelah	<i>p value</i>
Skor pengetahuan	2 (1-4)	9 (8-10)	<0,01*

* = uji wilcoxon

Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Setelah Pendkes Cara Menurunkan Nyeri Kepala, n =18

Variabel	Sebelum	Setelah	<i>p value</i>
Skor pengetahuan	1,5 (1-3)	9 (8-10)	<0,01*

* = uji wilcoxon

7. Melakukan terapi komplementer (terapi humor) untuk menghilangkan nyeri kepala akibat hipertensi.

Setelah mendapatkan penjelasan terapi humor maka seluruh anggota kelas tensi secara bersama sama melakukan terapi humor dengan menonton video terapi humor. Terapi humor yang diberikan merupakan hasil karya peneliti yang sudah di HKI kan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, AFN, Wahiduddin, Ansar J. 2013. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Berobat Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Pattingalloang Kota Makassar. Universitas Hassanudin. Skripsi. Tidak dipublikasikan
- Awaludin, S., Purnawan, I., Alivian, G.N 2016. Pengaruh terapi humor untuk menurunkan nyeri kepala akibat hipertensi di Kelurahan Mersi Purwokerto.. Kumpulan Abstrak Semnas. LPPM Universitas Jenderal Soedirman.
- Cahan, A., Dov, I. Z. B., & Bursztyn, M. 2011. Association of heart rate with blood pressure variability: implications for blood pressure measurement. *American Journal of Hypertension*, 25 (3):13-318
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. 2010. Sepuluh Penyakit Terbanyak di Kabupaten Banyumas Tahun 2010. Banyumas : Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas.
- Erviana, A. 2000. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Hipertensi Di Desa Tulangan Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah. *Jurnal Ners* 1(2)
- Junaidi, Iskandar. 2010. *Hipertensi : Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kozier, B., et al 2004. *Fundamental of nursing : Concept, process and practice*, 7th edition. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Mathavan, J., Pinatih, N.I 2017. Gambaran tingkat pengetahuan terhadap hipertensi dan kepetuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Kintamani I, Bangli, Bali, *Intisari Sains Medis*, Vol 8, No.3:176-80
- Martuti, A. 2009. Merawat dan menyembuhkan hipertensi penyakit darah tinggi. Bantul : Kreasi wacana.
- Perry, A.G & Potter, P.A . 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik*.. Edisi 4, vol 2. St.Louis: Mosby.
- Price, S.A., Wilson, L.M. 2006. *Patofisiologi*. Volume 2. Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Radar Banyumas. 2013. Penderita Hipertensi di Bayumas Tinggi, 15 Agustus 2013.
- Riskesdas. 2007. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Shapo L, Pomerleau J, McKee M. 2003. Epidemiology of Hypertension and Associated Cardiovascular Risk Factors in Albania. *Journal Epidemiology Community Health* 5(7):734-739
- Sigarlaki, Herke J.O. 2006. Karakteristik dan Faktor Berhubungan dengan Hipertensi di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah. *Makara Kesehatan*. (10): 76-88.
- Smeltzer, Suzanne C. 2008. *Buku Ajar Medikal Bedah Brunner & Suddarth* / editor, Suzanne C. Smeltzer, Brenda G. Bare ; alih bahasa, Agung Waluyo....[et al] ; editor edisi bahasa

Indonesia, Monica Ester. – Ed. 8. Vol 2 –
Jakarta: EGC