



Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lanjut Usia Melalui Edukasi Perilaku CERDIK dan Gerakan PATUH

Efforts to Control Hypertension in the Elderly Through Education CERDIK Behaviour and PATUH Movement

Siti Hajrah*, Dewi Nurviana Suharto, Agusrianto

Prodi D-III Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Poso, Indonesia

*Email: sitihajrah1110@gmail.com

Article History:

Received : 05-12-2023

Accepted : 28-12-2023

Published : 29-12-2023

Kata Kunci:

Hipertensi;
Lansia;
Edukasi.

Keywords:

Hypertension;
Elderly;
Education.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh Lansia. Pengendalian hipertensi penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah komplikasi. Peran keluarga sangat penting dalam memberikan perawatan bagi lansia untuk mencegah hipertensi sehingga keluarga dan lansia harus memiliki pengetahuan yang baik tentang upaya pengendalian hipertensi. Program perilaku CERDIK dan gerakan PATUH merupakan upaya mengendalikan hipertensi pada lansia. Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi bagi keluarga tentang upaya pengendalian hipertensi pada lansia melalui perilaku CERDIK dan gerakan PATUH. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu kunjungan rumah, penyuluhan dan latihan. Hasil kegiatan menunjukkan setelah edukasi terjadi peningkatan pengetahuan peserta yaitu 66,7% pengetahuan baik sehingga diharapkan dengan pengetahuan yang baik keluarga dan lansia mampu melakukan upaya pengendalian hipertensi. Saran bagi Puskesmas agar meningkatkan kegiatan edukasi bagi keluarga agar mampu melakukan upaya pengendalian hipertensi secara mandiri.

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that is often experienced by the elderly. Controlling hypertension is important to improve the quality of life of the elderly and prevent complications. The role of the family is very important in providing care for the elderly to prevent hypertension so families and the elderly must have good knowledge about efforts to control hypertension. The CERDIK behavior and the PATUH movement program are efforts to control hypertension in the elderly. This activity aims to provide education for families about efforts to control hypertension in the elderly through CERDIK behavior and PATUH movements. The community service methods carried out are home visits, counseling, and training. The activity results showed that after education there was an increase in participants' knowledge, namely 66.7% good knowledge, so it is hoped that with good knowledge, families and the elderly will be able to make efforts to control hypertension. Suggestions for the Community Health Center to increase educational activities for families so that they can carry out efforts to control hypertension independently.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor resiko bagi penyakit berbahaya lainnya seperti penyakit kardiovaskuler diantaranya serangan jantung, penyakit ginjal, stroke, gagal jantung sampai pada kematian (Azizah et al., 2020). Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi (Sari & Putri, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer pembunuh diam-diam dapat menyerang siapa saja serta tidak memiliki tanda yang spesifik. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,72%. Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak terjadi di Sulawesi Tengah pada tahun 2020, yakni 105.602 kasus. Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sebesar 80% dan diperkirakan 1,15 miliar kasus ditahun 2025. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebesar 6-15% dan 50 % diantaranya tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi (Purwono et al., 2020).

Penyakit hipertensi membutuhkan kepatuhan perawatan dari penderitanya. Kepatuhan perawatan dapat mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang sering terjadi pada penderita hipertensi adalah 17,7% kematian karena stroke dan 10,0% kematian disebabkan oleh *Ischaemic Heart Disease* (Wibrata et al., 2023). Risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar seiring dengan bertambahnya umur, sehingga prevalensi hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi, yaitu sekitar 40%. Pada usia lanjut, hipertensi ditemukan hanya berupa kenaikan tekanan darah sistolik (Yusuf & Boy, 2023).

Kondisi hipertensi dapat dicegah sejak dini. Kesadaran masyarakat yang masih rendah terkait bahaya hipertensi menjadi permasalahan kompleks di masyarakat. Perlu membangun kesadaran untuk mandiri dalam melakukan upaya pencegahan termasuk melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri untuk deteksi dini risiko hipertensi dan komplikasinya (Oktaria et al., 2023). Kementerian Kesehatan telah membuat beberapa program dalam hal pencegahan penyakit termasuk hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan upaya pengendalian hipertensi. Perilaku CERDIK merupakan program kesehatan sebagai upaya dalam peningkatan status kesehatan khususnya lansia. CERDIK: Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress. Gerakan PATUH merupakan sebuah gerakan yang sangat berguna untuk para penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah. PATUH: Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman dan Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Perlu dilakukan upaya dalam deteksi dini dan pencegahan komplikasi hipertensi dengan melibatkan pasien maupun peran serta masyarakat (Sari & Putri, 2023). Menua merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari, menyebabkan perubahan pada memori, anatomis, fisiologis, biokimia pada jaringan tubuh, sehingga sering muncul masalah kesehatan pada lansia termasuk masalah hipertensi (Syarli & Arini, 2021).

Program perilaku CERDIK dan PATUH apabila diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah hipertensi dan menurunkan komplikasi akibat hipertensi. Masih banyak pasien yang menderita hipertensi yang tidak patuh dalam mengonsumsi obat antihipertensi (Novitri et al., 2021). Di Kelurahan Kayamanya masalah hipertensi masih tinggi

dan didapatkan data banyak lansia tidak melakukan pencegahan, seperti konsumsi makanan berlemak, tinggi garam dan tidak melakukan aktifitas fisik. Salah satu upaya mengatasi tingginya peningkatan hipertensi ialah meningkatkan pengetahuan khususnya pada lansia dalam menurunkan angka kejadian hipertensi dengan upaya pencegahan. Masih kurangnya pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada lansia menjadi penyebab banyak lansia yang menderita hipertensi. Pemberian informasi melalui konseling atau pemberian materi secara tulisan seperti booklet, brosur/leaflet dan poster dapat meningkatkan pengetahuan (Novitri et al., 2021).

Dipandang perlu untuk melakukan edukasi bagi keluarga karena keluarga merupakan support sistem terbaik dan terdekat bagi lansia dalam memelihara kesehatan. Edukasi dapat dilakukan melalui kunjungan rumah dengan memberikan penyuluhan tentang perilaku CERDIK dan Gerakan PATUH sebagai upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada keluarga untuk merubah perilaku mereka menjadi perilaku sehat dan bersedia untuk melaksanakan perilaku CERDIK dan gerakan PATUH dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Kayamanya dengan melakukan kunjungan rumah pada keluarga yang terdapat lansia dalam keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan implementasi praktik keperawatan keluarga mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Poso. Sebanyak 10 keluarga di kunjungi dengan jumlah partisipan sebanyak 32 orang yang terdiri atas anggota keluarga dan lansia sebanyak 14 orang. Keluarga diberi edukasi tentang penyakit hipertensi, dilanjutkan dengan diskusi bersama lansia dan anggota keluarga lainnya. Keluarga dimotivasi untuk melakukan perilaku CERDIK atau gerakan PATUH. Pengabdian memberikan contoh perilaku CERDIK dan melatih keluarga untuk mengukur tekanan darah secara mandiri. Media edukasi yang digunakan yaitu leaflet tentang pengendalian hipertensi melalui perilaku CERDIK dan gerakan PATUH. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan keluarga dan lansia tentang hipertensi dan pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang upaya pengendalian hipertensi melalui perilaku CERDIK dan gerakan PATUH merupakan program kesehatan yang sangat berguna untuk para penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di Kelurahan Kayamanya Kabupaten Poso dengan melakukan kunjungan rumah pada keluarga dengan lansia. Lansia beresiko menderita hipertensi sehingga dipandang perlu memberikan edukasi pengendalian hipertensi. Keluarga merupakan sasaran kegiatan ini karena keluarga merupakan orang terdekat yang akan memberi perawatan bagi lansia. Peran keluarga sangat penting dalam memberi perawatan dan mendukung pemenuhan kebutuhan sehari-hari bagi lansia, disamping itu lansia juga perlu memahami cara pengendalian hipertensi agar bisa mandiri dalam melakukan upaya pengendalian termasuk menepatkan perilaku CERDIK dan gerakan PATUH. Kegiatan dilakukan di rumah keluarga dengan memberikan penyuluhan terkait hipertensi menggunakan media leaflet (gambar 1).

Pengabdi menguraikan poin-poin penting yang harus dilakukan dan diterapkan oleh keluarga dan lansia. Pengabdi menjelaskan cara menerapkan perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress. Pengabdi memotivasi keluarga untuk melakukan pemeriksaan kesehatan ke Puskesmas atau Posyandu termasuk memeriksa tekanan darah secara mandiri setiap minggu di rumah. Anggota keluarga tidak merokok, melakukan aktifitas, mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang, perbanyak sayur dan buah, istirahat dan menghindari stress. Pengabdi memberikan contoh cara sederhana mengurangi stress yaitu relaksasi napas dalam, rajin beribadah dan komunikasi dengan anggota keluarga. Gerakan PATUH merupakan sebuah gerakan yang sangat berguna untuk para penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah. Gerakan PATUH: Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya. Apabila keluarga mampu menerapkan perilaku CERDIK berarti keluarga juga sudah melakukan gerakan PATUH. Setelah edukasi keluarga dilatih melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri (gambar 2) agar keluarga mampu melakukan deteksi dini masalah hipertensi pada anggota keluarga terutama lansia karena lansia rentan mengalami hipertensi.



Gambar 1. Memberikan penyuluhan kepada anggota keluarga tentang CERDIK dan PATUH untuk pengendalian hipertensi



Gambar 2. Melatih keluarga mengukur tekanan darah secara mandiri

Pada kegiatan ini anggota keluarga terlihat antusias mengikuti penyuluhan yang diberikan, pada sesi diskusi terjadi interaksi antara pengabdi dan anggota keluarga. Beberapa pertanyaan yang diajukan seperti makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi, apakah minuman herbal bisa dikonsumsi penderita hipertensi, apakah obat antihipertensi bisa dihentikan apabila tekanan darah sudah normal dan beberapa pertanyaan lainnya. Pengabdi menjawab setiap pertanyaan dengan baik menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peserta memahami upaya pencegahan hipertensi dengan perilaku CERDIK dan gerakan PATUH seperti yang digambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Pengetahuan Anggota Keluarag Sebelum dan Setelah Edukasi Perilaku CERDIK dan Gerakan PATUH untuk Pengendalian Hipertensi pada Lansia

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	F	%	F	%
Baik	2	6.7	20	66.7
Cukup	7	23.3	8	26.7
Kurang	21	70	2	6.7
Jumlah	30	100	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah edukasi pengetahuan peserta meningkat sebanyak (66,7%) memiliki pengetahuan yang baik. Edukasi yang dilakukan dengan melakukan kunjungan rumah efektif meningkatkan pengetahuan anggota keluarga. Dengan wawasan atau pengetahuan yang diberikan akan membantu lansia dalam melakukan upaya menjaga kesehatan secara lebih tepat (Balqis et al., 2022). Informasi mengenai perilaku CERDIK harus ditanamkan bagi lansia karena fenomena menunjukkan bahwa sulit untuk merubah perilaku lansia terutama dalam kebiasaan makan. Masih banyak keluarag yang menyediakan makanan bagi lansia tanpa menyadari bahwa makanan tersebut tinggi garam atau berlemak. Salah satu point CERDIK yaitu diet seimbang termasuk membatasi garam dalam makanan. Terdapat hubungan antara kebiasaan asupan garam dan makanan berlemak dengan kejadian hipertensi pada lansia (Imelda et al., 2020).

Pengetahuan mengenai hipertensi merupakan hal penting untuk ditingkatkan terutama pada kelompok lansia dengan tingkat pendidikan rendah (Istiqomah et al., 2022). Gerakan PATUH yang ditanamkan pada lansia sangat berguna untuk mengendalikan hipertensi termasuk pencegahan komplikasi. Kepatuhan perawatan dapat mencegah terjadinya komplikasi (Wibrata et al., 2023). Pencegahan hipertensi pada lanjut usia sangat penting, tidak hanya mengurangi faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke tapi juga insidensi terjadinya aritmia, gagal jantung kongestif dan kelainan kognitif (Suntara et al., 2021). Upaya pencegahan hipertensi dengan modifikasi pola hidup yang sehat dapat dimulai dengan menjaga berat badan seimbang, olahraga teratur, mengurangi asupan garam, menjaga pola makan dengan mengatur asupan kalori yang seimbang, membatasi makanan yang mengandung banyak lemak dan kolesterol. Selain itu, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol secara berlebihan juga menjadi sasaran pelaksanaan non farmakologis. Stres juga perlu diperhatikan karena stres mampu meningkatkan tekanan darah dan faktor resiko meningkatnya morbiditas pada penyakit kardiovaskular khususnya pada lansia yang lebih rentang terhadap penyakit (Hamria et al., 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi perilaku CERDIK dan gerakan PATUH sebagai upaya pengendalian hipertensi pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan anggota keluarga sehingga diharapkan dengan pengetahuan yang baik keluarga dapat memberikan perawatan yang baik bagi lansia dan lansia mampu menerapkan upaya

pengendalian hipertensi dengan benar. Disarankan bagi pihak Puskesmas agar meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk mengendalikan hipertensi melalui kegiatan Posyandu atau kunjungan rumah sehingga permasalahan kesehatan keluarga dapat terdeteksi sejak dini dan mendapatkan penanganan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Balqis, B., Sumardiyono, S., & Handayan, S. (2022). Hubungan Antara Prevalensi Hipertensi, Prevalensi DM dengan Prevelensi Stroke di Indonesia (Analisis Data Riskesdas dan Profil Kesehatan 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 10(1), 379–384. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i3.33243>
- Hamria, Mien, & Saranani, M. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21. <https://doi.org/P-ISSN: 2407-4810 | E-ISSN: 2686-2093>
- Imelda, Sjaaf, F., & T, P. puspita. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Novitri, S. A., Saibi, Y., & Muhtaromah, M. (2021). Kajian Metode Peningkat Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi: Telaah Literatur Sistematis. *Pharmaceutical and Biomedical Sciences Journal (PBSJ)*, 3(1), 17–30. <https://doi.org/10.15408/pbsj.v3i1.20357>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/120/69>
- Sari, M. T., & Putri, M. E. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 145–151. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.483>
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Inovasi Penelitian*, 1(10), 2177–2184. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/418/352>
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Wibrata, D. A., Fadilah, N., Wijayanti, D., & Kholifah, S. N. (2023). Persepsi tentang Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kepatuhan pada Klien Hipertensi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2), 135–140. <https://doi.org/10.33006/jikes.v6i2.529>
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>