

PEMBERDAYAAN KELUARAGA DALAM MENINGKATAN KEMANDIRIAN LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KOTA MAKASSAR

Hasifah¹

¹*. Sekolah Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin , Jln Perintis Kemerdekaan VIII No 24, Makassar , Indonesia, 90245

*e-mail: hasifajun@gmail.com

Abstrak

Jumlah populasi lansia di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 10,82% dan diperkirakan akan mencapai hampir 20% pada tahun 2045. Peningkatan jumlah lansia tersebut juga membawa dampak pada peningkatan masalah kesehatan yang berasal dari proses penuaan serta perilaku kesehatan yang tidak tepat. Statistik penduduk lanjut usia (2021) mencatat bahwa sekitar 43,22% lansia memiliki keluhan kesehatan. Sedangkan angka lansia yang mengalami hipertensi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan kemandirian keluarga dalam merawat lansia yang hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu melakukan penyuluhan kepada keluarga terkait apa yang dibutuhkan lansia penderita hipertensi dari *Activity of Daily Living* (ADL) sampai kandungan makanan yang di konsumsi oleh lansia penderita hipertensi serta melatih keluarga dan lansia dalam melakukan kegiatan secara mandiri. serta media powerpoint, leaflet, ceramah dan diskusi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang 5 tugas Kesehatan keluarga. Tahapan persiapan dari kegiatan penyuluhan edukasi dimulai dengan berkoordinasi dengan pihak pemerintah. Hasil pengabdian yang didapatkan yaitu peningkatan pengetahuan lansia dan keluarga dalam memandirikan lansia dalam ADL pada lansia yang penderita hipertensi

Kata Kunci: Keluarga, Lansia, Mandiri, Pemberdayaan, Hipertensi

Pendahuluan

Jumlah populasi lansia di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 10,82% dan diperkirakan akan mencapai hampir 20% pada tahun 2045 (Hakim, 2020). Peningkatan jumlah lansia tersebut juga membawa dampak pada peningkatan masalah kesehatan yang berasal dari proses penuaan serta perilaku kesehatan yang tidak tepat (Vibriyanti, 2018). statistik penduduk lanjut usia tahun 2021 mencatat bahwa sekitar 43,22% lansia memiliki keluhan kesehatan salah satunya Hipertensi. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup besar. Pada tahun 2015 data menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi. Kasus hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang menderita hipertensi, dan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Data di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36% (Hamzah B dkk, 2021).

Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh Provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3%, sedangkan untuk erdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar, hipertensi sebagai urutan kedua dari 10 penyakit terbanyak. Pada tahun 2018 terdapat kasus hipertensi sebanyak 59.967 dengan rincian jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 23.595 kasus dan perempuan 36.372 kasus.

Tingginya angka hipertensi menyebabkan tingginya angka kematian akibat hipertensi, angka hipertensi bisa menimbulkan berbagai komplikasi, terutama jika tingginya angka kejadian hipertensi berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang penanganan hipertensi secara baik. Sehingga diperlukan pemberdayaan keluarga dalam membentuk kemandirian lansia penderita hipertensi, dikarenakan keluarga merupakan kelompok terkecil dan terdekat dalam keluarga.

Keluarga merupakan elemen kunci dalam upaya mencapai kesehatan masyarakat yang terbaik karena terkait dengan masalah kesehatan, memiliki peran kunci dalam masyarakat dan institusi yang mempengaruhi kehidupan masyarakat (Kholifah, 2021). Menurut Ahsan et al (2018) bahwa keluarga yang tugas perawatan keluarganya baik mayoritas lansia mampu melakukan keseharian dan aktivitasnya secara mandiri sebesar 55%, dibandingkan keluarga yang tugas keluarganya kurang mayoritas tidak dapat melakukan keseharian dan aktivitas secara mandiri atau membutuhkan bantuan keluarga. Berdasarkan definisi tersebut, maka tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi kepada keluarga agar dapat mengetahui 5 peran keluarga dalam merawat lansia dengan tekanan darah tinggi.

Hal ini ditunjang dengan penelitian Kurniawan & Ratnasari (2018) bahwa didapatkan tugas perawatan keluarga yang baik diantaranya responden mampu mengenal masalah hipertensi pada lansia sebesar 87,5%, responden mampu mengambil keputusan dalam melakukan tindakan perawatan pada lansia sebesar 75%, responden mampu merawat lansia sebesar 62,5% dan responden mampu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada sebesar 62,5%. Tetapi, kemampuan responden dalam memodifikasi lingkungan disekitar lansia kurang sebesar 75%.

Program pos pelayanan terpadu Lansia di kota Makassar saat ini sudah berjalan. Melalui posyandu lansia ini dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sehingga status kesehatan lansia dapat selalu terpantau. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu lansia yang mengatakan bahwa lansia tidak sering mendatangi posyandu lansia karena tidak ada anggota keluarga yang mendampingi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan pengabdian untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang peran keluarga dalam perawatan kesehatan lansia dengan tekanan darah tinggi di Kota Makassar.

Metode

Pengabdian ini diikuti oleh masyarakat sebanyak 94 orang Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan edukasi menggunakan media powerpoint, leaflet, ceramah dan diskusi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang 5 tugas Kesehatan keluarga. Tahapan persiapan dari kegiatan penyuluhan edukasi dimulai dengan berkoordinasi dengan pihak pemerintah . Metode yang digunakan metode penyuluhan dan demonstrasi. Untuk mengukur keberhasilan dalam pengabdian ini digunakan lembar kuesioner *pretest* dan *posttest*. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam merawat anggota keluarga yang menderita penyakit Hipertensi. Pelaksana kegiatan melalui beberapa tahap yaitu:

1. Pelaksanaan Kegiatan Pada saat hari pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan mempersiapkan acara pembukaan, penyusunan tempat penyuluhan, dan pemasangan spanduk kegiatan. Kegiatan ini melibatkan Kader dan keluarga lansia. Sebelum masuk di penyampaian materi dilakukan terlebih dahulu *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan masing-masing peserta.
2. Penyampaian Materi dipandu oleh seorang moderator. Penyampaian materi dibagi menjadi 2 sesi dengan masing-masing durasi selama 30 menit. Jumlah pemateri dalam pengabdian ini sebanyak 2 orang. Sesi pertama ditekankan pada edukasi terkait pemberdayaan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga pada penyakit hipertensi. Sesi kedua dilanjutkan dengan demonstrasi untuk perawatan sederhana yang biasa dilakukan di rumah bagi penderita hipertensi dengan menggunakan buah semangka.
3. Diskusi dan Tanya Jawab, Setelah materi selesai disampaikan, moderator kemudian mempersilahkan kepada peserta untuk memberikan tanggapan ataupun pertanyaan. Terdapat satu orang peserta yang memberikan tanggapan terkait materi yang disampaikan.
4. Evaluasi dan Penutup Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan kuesioner *posttest* pada lansia. Penutupan acara dilaksanakan dengan melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan pengabdian

Hasil

Pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik, peserta dapat mengikuti kegiatan sampai akhir, baik penyuluhan serta demonstrasi. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik berkat kerjasama yang baik dengan pihak setempat

Tabel 1. Tabel distribusi frekuensi karakteristik peserta

Karakteristik responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	25,5
Perempuan	70	74,5
Umur		
60-64	62	66,0
65-69	32	34,0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	6	6,4
SD	73	77,7
SMP	8	8,5
SMA/SMK	6	6,4
S1	1	1,1
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	2	2,1
IRT	22	23,4
Petani	25	26,6
Pengrajin rotan	4	4,3
Pengrajin Purun	27	28,7
Pedagang	3	3,2

PNS	1	1,1
Swasta Penjahit	3	3,2
Pensiunan BUMN	1	1,1
Wiraswasta	1	1,1
Berwarung	4	4,3
		1,1
Jumlah	94	100

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest* pemahan kemandirian lansia

N	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
94	37	94
Total	37	94

Hasil penagidian dilakukan *pretest* dan *posttest* di dapatakan hasil yatu saat dilakukan *pretest* sebanyak 37 yang memahami terkait kemandirian lansia, kemudian dilakukan edukasi dan diberikan *posttest* tingkat pengetahuan keluarga an lansia dengan jumlah 94, kemudian dilihat dari 5 pertanyaan yang benar secara berurut adalah 41,67%, 12,5%, 0%, 8,3% dan 20,83 %. Berdasarkan hasil tersebut masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang tugas keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi. Outcome dari kegiatan ini adalah peserta mendapatkan informasi mengenai tugas perawatan kesehatan dalam merawat lansia dengan hipertensi. Antusiasme peserta dapat terlihat dari dijawabnya beberapa pertanyaan yang sudah diberikan sehingga dapat dijadikan indikator penilaian kesuksesan pengabdian ini. Terjadinya hipertensi pada lansia disebabkan karena faktor usia dimana seluruh responden berusia lansia yaitu usia >60 tahun. semakin tua usia seseorang akan mengalami berkurangnya kapasitas tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, khususnya jantung dan pembuluh darah. Penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga menyebabkan kekakuan pada dinding pembuluh darah dan membuat pembuluh darah menjadi lebih sempit dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Keluarga menjadi bagian yang paling dekat dan tidak terpisahkan dari lansia. Lansia akan merasa bahagia dan damai ketika memperoleh dukungan dan dan perhatian dari keluarganya, karena dukungan ini akan meningkatkan kepercayaan dirinya untuk mengatasi atau mengelola penyakitnya dengan baik (Friedman, 2020). Tingkat pengetahuan keluarga akan mempengaruhi perilaku keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan keluarga. Keluarga perlu mengetahui dan memahami masalah kesehatan pada lansia yang meliputi penyebab, faktor risiko dan cara penanganannya. Oleh sebab itu, keluarga yang tingkat pengetahuannya yang baik akan sanggup melaksanakan tugas kesehatan keluarga dengan baik (Senja & Prasetyo, 2019).

Biasanya tanpa tanda atau gejala tertentu. Sakit kepala, mimisan, vertigo, mual, muntah, perubahan penglihatan, kesemutan pada kaki dan tangan, sesak napas, kejang atau koma, dan nyeri dada merupakan tanda-tanda hipertensi berat (Riyadi, 2022). Tidak ada gejala khusus hipertensi. Secara fisik, penderita hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan. Jantung berdebar, pandangan kabur, sakit kepala dengan rasa berat di belakang leher, kadang disertai mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, dada nyeri, kelelahan, wajah memerah, dan mimisan adalah beberapa gejala yang lebih umum. Beberapa gejala, termasuk gangguan penglihatan, gangguan sistem saraf, gangguan jantung, gangguan fungsi ginjal, dan gangguan serebral (otak), biasanya menyertai hipertensi berat. Menurut Sari, (2022), gangguan otak ini dapat mengakibatkan kejang, pendarahan otak, kelumpuhan, gangguan kesadaran, bahkan koma.

Salah satu manfaat semangka adalah tidak menyebabkan hipokalemia. karena daging buah semangka memiliki kandungan potasium hingga 82 miligram per 100 gram. Namun, orang yang menghadapi efek samping pembesaran prostat juga harus memikirkan makan semangka. Selain itu, gula aren yang dapat mengakibatkan terbentuknya racun, sebaiknya tidak dikonsumsi bersama semangka. Air, protein, karbohidrat, lemak, serat, vitamin A, B, dan C, antioksidan seperti asam asetat, asam malat, asam folat, likopen, karoten, bromin, dan kalium, dan vitamin A, B, dan C juga ditemukan dalam semangka. fruktosa, sylvite, lisin, dekstrosa, dan sukrosa. Asam amino non-esensial citrulline dan arginine digunakan sebagai prekursor oksida nitrat (Shanti & Zuraida, 2020).

Flavonoid dalam semangka memiliki kemampuan untuk mengurangi aktivitas angiotensin I converting enzyme (ACE), yang terlibat dalam produksi angiotensin II, yang merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Angiotensin II menyebabkan penyempitan pembuluh dan meningkatkan tekanan darah. ACE inhibitor, sebaliknya, memperlebar pembuluh darah, memungkinkan lebih banyak darah mengalir ke jantung, yang menurunkan tekanan darah (Arianto et al., 2020).

Pada penelitian Nurleny (2019) ditemukan bahwa pasien dengan hipertensi memiliki tekanan darah yang lebih rendah setelah minum jus semangka setiap pagi dan sore hari selama tujuh hari. Bisa dikatakan pemberian jus semangka kepada penderita hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darahnya. asam amino arginin, asam amino arginin digunakan oleh sel-sel yang melapisi pembuluh darah untuk membuat nitrit oksida, nitrit oksida berfungsi untuk melonggarkan pembuluh darah sehingga dapat menurunkan denyut nadi. Mengubah lingkungan di sekitar lansia dengan hipertensi merupakan langkah selanjutnya dalam perawatan kesehatan keluarga.

Menurut Setiadi (2022), mendefinisikan modifikasi lingkungan sebagai sejauh mana keluarga menyadari sumber dayanya, keuntungan dan kerugian menjaga lingkungan, dan pentingnya kebersihan, kesehatan, dan keutuhan keluarga. Mengubah lingkungan dapat membantu merawat anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan dengan membersihkan rumah dan memberikan kenyamanan sehingga mereka dapat beristirahat dengan tenang tanpa gangguan dari sumber luar. Selain itu, menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang sangat penting. Ini terutama benar jika seseorang berkomitmen untuk melakukannya dan membuat perubahan pada lingkungan dan cara hidupnya sendiri. Hal ini membuat semakin penting bagi keluarga untuk menjaga kesehatan anggotanya.

Lansia yang menderita hipertensi perlu ke fasilitas kesehatan terdekat agar dapat memantau kesehatannya, terutama bagaimana tekanan darahnya meningkat. Yuniati & Dewi (2022) Pelayanan kesehatan lansia (usila) dapat ditemukan di Posyandu Lansia di wilayah tertentu. Posyandu Lansia ditujukan untuk pemeliharaan dan pemantauan kesehatan secara optimal. Karena lansia di Posyandu Lansia tidak aktif memanfaatkan pelayanan kesehatan, maka kondisi kesehatannya tidak dapat dipantau dengan benar.

Gambar 1. Dokumentasi kegiatan



Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan mendapati peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Melalui kegiatan pengabdian, ada lima tanggung jawab keluarga yang dapat diberikan kepada lansia penderita hipertensi. Perilaku keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan keluarga. Keluarga perlu mengetahui dan memahami masalah kesehatan lansia, meliputi penyebab, faktor risiko, dan pilihan pengobatan. Asupan makanan dan aktivitas fisik yang dianjurkan bagi lansia dengan tekanan darah tinggi harus dipahami. Salah satu bentuk perawatan di rumah pada lansia penderita hipertensi adalah mengkonsumsi buah semangka yang dibuat jus, yang diketahui mengandung beta karoten dan kalium, kandungan air dan asam amino. Tugas kesehatan keluarga selanjutnya dalam merawat lansia yang mengalami hipertensi adalah dengan memodifikasi lingkungan sekitar, memodifikasi lingkungan atau menciptakan suasana rumah yang sehat, serta rutin mengunjungi fasilitas kesehatan seperti posyandu lansia.

Rekomendasi

Direkomendasikan kepada pemerintah terutama institusi kesehatan untuk tetap rutin melakukan penyuluhan kepada lansia dan keluarga sebagai upaya mengoptimalkan status kesehatan dan memantau tekanan darah. Masyarakat terutama keluarga perlu meningkatkan peran dalam merawat lansia yang mengalami hipertensi melalui 5 peran kesehatan keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian ini terutama kepada pihak pemerintah dan tempat pengabdian serta teman-teman sejawat dan mahasiswa yang sudah terlibat dalam pengabdian masyarakat ini sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar

Daftar Pustaka

- Arianto, A., Purba, R., Ginting, D. S., & Sitio, S. S. (2020). Pemberian Jus Semangka Efektif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 22–29.
- Ahsan, A., Kumboyono, K., & Faizah, M. N. (2018). Hubungan Pelaksanaan Tugas Keluarga Dalam Kesehatan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.69>

- Friedman, M. (2020). *Keperawatan Keluarga*. Gosyen Publising.
- Hakim (2020). *Kaplan's Clinical Hypertension*, Ninth edition. Lippincott: williams & Willkins
- Hamzah B (2021) Pertimbangan dan Alasan Pasien Hipertensi Menjalani Terapi Alternatif Komplementer Bekam di Kabupaten Banyumas. Volume 5, No.2. *Jurnal Keperawatan Soedirman*
- Kholifah, S. N. (2021). *Keperawatan keluarga dan komunitas*. pusdik SDM kesehatan.
- Kurniawan, I., & Ratnasari, T. B. (2018). Gambaran Pelaksanaan Tugas Kesehatan Keluarga Pada Keluarga Yang Memiliki Lansia Hipertensi Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September 2018, 194. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1548>
- Nurleny, N. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>
- Riyadi, S. (2022). *Keperawatan Medikal Bedah*. Pustaka Pelajar
- Sari, Y. N. I. (2022). *Berdamai dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari (ed.)). Bumi Medika.
- Senja, A., & Prasetyo, T. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver* (Cetakan 1). Bumi Medika.
- Setiadi. (2022). *Konsep & proses keperawatan keluarga*. Graha Ilmu
- Shanti, N. M., & Zuraida, R. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Medical Journal of Lampung University*, 5(4), 117–123.
- Vibriyanti (2018). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Yuniati, F., & Dewi, Y. (2022). Pemanfaatan Posyandu Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Palembang*, 1, 30–33