

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Gereja Paroki Sant Antonius Purbayan, Surakarta

Sulistiyani Prabu Aji^{*1}, Noviyati Rahardjo Putri², Syarifah³

¹ Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gombong

² Kebidanan, Universitas Sebelas Maret Surakarta

³ Ortotik Prostetik, Poltekkes Kemenkes Surakarta

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang dikenal sebagai “silent killer” karena dapat muncul tanpa tanda dan gejala atau peringatan apa pun, sehingga banyak orang yang tidak menyadarinya. Pencegahan dan pengendalian hipertensi merupakan hal yang penting, dan mengingat kejadian dan dampak hipertensi semakin meningkat, maka diperlukan kesadaran dan upaya pencegahan agar lansia tanpa hipertensi dapat terhindar dari hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada kelompok lansia. Metode pelaksanaan pengabdian lansia kesehatan dan pemeriksaan lansia di Gereja Paroki Sant Antonius Purbayan Surakarta berupa edukasi diskusi tanya jawab terkait pengertian, faktor penyebab, tanda gejala dan pencegahan dan pengendalian komplikasi hipertensi. Kegiatan ini melibatkan para lansia sebanyak 101 peserta yang berada di Gereja Purbayan. Berdasarkan hasil wawancara bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi sebelum dan setelah kegiatan. Perubahan ini memiliki dampak positif pada peningkatan pengetahuan lansia yang berarti kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk kelompok lansia di Gereja Purbayan, Surakarta.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyakit Degeneratif, Lansia

Abstract

Hypertension is a degenerative disease known as a "silent killer" because it can appear without any signs and symptoms or warnings, so many people are not aware of it. Prevention and control of hypertension is important, and considering the increasing incidence and impact of hypertension, awareness and prevention efforts are needed so that elderly people without hypertension can avoid hypertension. This activity aims to provide health education about

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

hypertension in the elderly group. The method of implementing elderly health service and elderly examination at the Sant Antonius Purbayan Surakarta Parish Church is in the form of education, discussion, questions and answers related to the definition, causative factors, signs and symptoms, and prevention and control of hypertension complications. This activity involved 101 elderly participants at the Purbayan Church. Based on the results of the interview, there was a significant difference in the level of knowledge of the elderly about hypertension before and after the activity. This change has a positive impact on increasing the knowledge of the elderly, which means that this community service activity is beneficial for the elderly group at the Purbayan Church, Surakarta.

Keywords: *Hypertension, Degenerative Disease, Elderly*

*Koresponden : Sulistyani Prabu Aji

*Email : prabuajisulistyani@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Pada populasi lansia (umur ≥ 60 tahun) prevalensi untuk hipertensi sebesar 65,4%. Sering juga disebut sebagai silent killer (pembunuh diam-diam) karena tidak bergejala (Istichomah, 2020). Tanda pasti dari hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah secara rutin. Keluhan penyerta yang juga bisa dirasakan klien yaitu sakit kepala, rasa berat di tengkuk dan sering emosi (Brunner, L. S., Smeltzer, S. C. O., & Suddarth, 2010). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 tentang penyakit tidak menular menunjukkan hipertensi terjadi peningkatan dari 25,8 % pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Dari total pasien hipertensi yang rutin mengonsumsi obat sebanyak 54,4%.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronik jangka panjang yang membutuhkan perilaku pencegahan dampak lanjut hipertensi (Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, 2019). Hal ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi dalam melakukan perawatan hipertensi. Pengetahuan yang bagus dapat melahirkan perilaku hidup yang sehat (Dafriani, P., & Dewi, 2019). Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan kepada pasien hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang perawatan hipertensi pada lansia di Gereja Purbayan Surakarta.

II. METODE

Metode pengabdian masyarakat berupa edukasi kepada lansia wanita dengan keluhan hipertensi. Pertama, perlu dilakukan identifikasi calon peserta yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah melalui survei atau pemeriksaan awal^[26]. Hal ini penting untuk memastikan bahwa edukasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta.

Kedua, perlu disusun materi edukasi yang mencakup penjelasan^[27]. Materi edukasi dapat disajikan dalam bentuk presentasi, leaflet, atau booklet yang menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, demonstrasi langsung mengenai faktor hipertensi, komplikasi hipertensi, dan CERDIK perlu diberikan agar peserta lebih memahami penerapannya dalam aktivitas sehari-hari^[28].

Ketiga, pelaksanaan edukasi dapat dilakukan dalam bentuk seminar, workshop, atau kelas kecil yang interaktif^[29]. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya, berbagi pengalaman, di bawah bimbingan tim pengabdian masyarakat.

Keempat, perlu dilakukan tindak lanjut setelah edukasi untuk memastikan bahwa peserta menerapkan *pencegahan* dalam aktivitas sehari-hari^[30]. Tindak lanjut dapat berupa kunjungan ke rumah peserta, pemantauan melalui telepon atau media sosial, atau pertemuan berkala untuk berbagi pengalaman dan kendala yang dihadapi.

Terakhir, evaluasi keseluruhan program pengabdian masyarakat perlu dilakukan untuk menilai dampak edukasi hipertensi pada peserta^[26]. Hasil evaluasi dapat menjadi masukan untuk perbaikan program di masa mendatang. Dengan metode pengabdian masyarakat yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

terstruktur dan komprehensif, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam menerapkan pencegahan hipertensi untuk mencegah dan mengurangi keluhan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki target supaya terjadi peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi. Hasil dari pengabdian masyarakat akan dipublikasikan dalam jurnal pengabdian kepada masyarakat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Gereja Paroki Sant Antonius Purbayan Jln. Arifin no.1 Surakarta, Jawa Tengah 57125. Kegiatan diawali dengan memberikan pengenalan dan memberikan informasi terkait akan diadakannya pemeriksaan kesehatan terutama tentang nyeri *pada low back pain*.



Gambar 1. Peta Lokasi Aula Gereja Sant Antonius Purbayan Jln.Arifin no.1 Surakarta

- b. Tahapan Kegiatan
 - 1) Sosialisasi dan koordinasi awal dengan lansia Gereja Purbayan.
 - 2) Test Kesehatan.
 - 3) Penyuluhan interaktif mengenai: Faktor Hipertensi, Pencegahan Hipertensi, Penyakit komplikasi Hipertensi.
 - 4) Diskusi dan tanya jawab sebagai bentuk evaluasi pemahaman peserta.
- c. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dimulai dengan pembagian leaflet mengenai pencegahan hipertensi pada lansia. Leaflet ini bertujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai penyebab, gejala, serta cara-cara untuk mencegah hipertensi,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

yang seringkali menjadi masalah kesehatan yang mengganggu kenyamanan hidup lansia (Gambar 1)



Gambar.2. Leaflet hipertensi Pada Lansia

Setiap peserta yang menerima leaflet terkait pencegahan LBP juga diberikan sesi edukasi secara langsung agar informasi yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami dan diterapkan sesuai dengan kondisi individu masing-masing (Gambar 2). Pendekatan ini lebih interaktif, di mana peserta diberi kesempatan untuk bertanya langsung tentang masalah kesehatan yang mereka alami. Menurut Suranadi et al., (2023), pendekatan edukasi personal secara langsung terbukti lebih efektif karena prinsip behavioristiknya yang memungkinkan perhatian lebih dari masyarakat dan adanya umpan balik positif. Selama sesi edukasi, peserta dijelaskan secara lebih mendalam mengenai penyebab dan gejala hipertensi yang sering dialami oleh lansia, serta diberikan langkah-langkah praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegahnya.



Gambar 3. Edukasi Lansia secara mendalam

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Setelah pembagian leaflet, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan yang lebih mendalam mengenai LBP pada lansia (Gambar 3).



Gambar 4. Penyampaian materi LPB

Hipertensi (Wijayanti & Mulyadi, 2019). Pengetahuan merupakan faktor yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Melalui penyuluhan diharapkan perilaku Kesehatan warga juga berubah untuk mendukung penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di sisi lain pendidikan kesehatan juga sebagai tindakan pencegahan terhadap seseorang yang memiliki risiko dan potensi terjangkit penyakit hipertensi. Berbagai cara dalam menyampaikan informasi, diantaranya melalui penyampaian pendidikan kesehatan dengan penyuluhan. Penyuluhan dengan metode ceramah adalah cara yang paling sering dilakukan (Ariestantia & Utami, 2020). Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku ini, salah satunya adalah sikap dan pengetahuan. Pengetahuan dan sikap ini dapat ditingkatkan dengan memberikan penyuluhan atau edukasi kesehatan (Fitriani et al., 2022). Penyuluhan merupakan suatu proses pembelajaran kepada masyarakat guna mencapai tujuan yang diharapkan. Penyuluhan merupakan usaha untuk mengubah pengetahuan, sikap, kebiasaan dan keterampilan dengan membantu, mempengaruhi dan memotivasi masyarakat sehingga dapat meningkatkantaraf hidupnya. Penyuluhan merupakan pendidikan yang diselenggarakan secara sistematis ditujukan pada masyarakat agar mau, mampu dan berswadaya dalam memperbaiki atau meningkatkan kesejahteraan keluarganya dan masyarakat luas (Avessina et al., 2018).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terutama saat sesi demonstrasi postur dan gerakan. Banyak peserta menyadari bahwa kebiasaan lama mereka (misalnya membungkuk saat mengangkat anak) ternyata salah secara ergonomis. Diskusi juga mengungkap bahwa sebagian besar peserta belum pernah mendapatkan informasi serupa sebelumnya. Pentingnya edukasi berulang tentang Hipertensi dalam komunitas lansia, ibu rumah tangga atau ibu balita.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran *lansia ibu/ Bapak Lansia Purbayan Surakarta*, mengenai pencegahan hipertensi. Dengan edukasi yang tepat, diharapkan keluhan hipertensi dapat ditekan dan kualitas hidup peserta meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ankrum, D. R. (2000). *Questions to ask when evaluating studies on sitting and low back pain. In Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* (Vol. 44, No. 6, pp. 6-10). SAGE Publications
2. Pynt, J., Higgs, J., & Mackey, M. (2001). *Seeking the optimal posture of the seated lumbar spine. Physiotherapy Theory and Practice*, 17(1), 5-21.
3. Straker, L. M. (2003). *A review of research on techniques for lifting low-lying objects: 2. Evidence for a correct technique. Work*, 20(2), 83-96.
4. Dul, J., & Weerdmeester, B. (2008). *Ergonomics for beginners: a quick reference guide*. CRC press.
5. Gordon, R., & Bloxham, S. (2016). *A systematic review of the effects of exercise and physical activity on non-specific chronic low back pain. Healthcare*, 4(2), 22.
6. Shiri, R., Karppinen, J., Leino-Arjas, P., Solovieva, S., & Viikari-Juntura, E. (2010). *The association between obesity and low back pain: a meta-analysis. American journal of epidemiology*, 171(2), 135-154.
7. Desouzart, G., Matos, R., Melo, F., & Filgueiras, E. (2016). *Effects of sleeping position on back pain in physically active seniors: A controlled pilot study. Work*, 53(2), 235-240.
8. Kamper, S. J., Apeldoorn, A. T., Chiarotto, A., Smeets, R. J. E. M., Ostelo, R. W. J. G., Guzman, J., & van Tulder, M. W. (2015). *Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain: Cochrane systematic review and meta-analysis. BMJ*, 350.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

9. Parreira, P., Heymans, M. W., van Tulder, M. W., Esmail, R., Koes, B. W., Poquet, N., ... & Maher, C. G. (2017). *Back Schools for chronic non-specific low back pain*. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8).
10. Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2017). *Non-specific low back pain*. *The Lancet*, 389(10070), 736-747.
11. Wang YX, Wang JQ, Kaplar Z. Increased low back pain prevalence in females than in males after menopause age: evidences based on synthetic literature review. *Quant Imaging Med Surg*. 2016;6(2):199-206.
12. Hoy D, Brooks P, Blyth F, Buchbinder R. *The epidemiology of low back pain*. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2010;24(6):769-81.
13. Katonis P, Kampouroglou A, Aggelopoulos A, Kakavelakis K, Lykoudis S, Makrigiannakis A, et al. *Pregnancy-related low back pain*. *Hippokratia*. 2011;15(3):205-10.
14. Ramond-Roquin A, Bodin J, Serazin C, Parot-Schinkel E, Ha C, Richard I, et al. *Biomechanical constraints remain major risk factors for low back pain*. Results from a prospective cohort study in French male employees. *Spine J*. 2015;15(4):559-69.
15. Steffens D, Maher CG, Pereira LS, Stevens ML, Oliveira VC, Chapple M, et al. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2016;176(2):199-208.
16. McGill S. *Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation*. 3rd ed. Human Kinetics; 2015.
17. O'Sullivan PB, Caneiro JP, O'Sullivan K, Lin I, Bunzli S, Wernli K, et al. Back to basics: 10 facts every person should know about back pain. *Br J Sports Med*. 2020;54(12):698-699.
18. Coenen P, Gouttebarger V, van der Burght AS, van Dieën JH, Frings-Dresen MH, van der Beek AJ, et al. The effect of lifting during work on low back pain: a health impact assessment based on a meta-analysis. *Occup Environ Med*. 2014;71(12):871-877.
19. Kelly GA, Blake C, Power CK, O'Keefe D, Fullen BM. The association between chronic low back pain and sleep: a systematic review. *Clin J Pain*. 2011;27(2):169-181.
20. Robertson MM, Ciriello VM, Garabet AM. Office ergonomics training and a sit-stand workstation: Effects on musculoskeletal and visual symptoms and performance of office workers. *Appl Ergon*. 2013;44(1):73-85.
21. Martimo KP, Verbeek J, Karppinen J, Furlan AD, Takala EP, Kuijter PP, et al. Effect of training and lifting equipment for preventing back pain in lifting and handling: systematic review. *BMJ*. 2008;336(7641):429-431.
22. Searle A, Spink M, Ho A, Chuter V. Exercise interventions for the treatment of chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clin Rehabil*. 2015;29(12):1155-1167.
23. Benson H, Proctor W. *Relaxation Revolution: The Science and Genetics of Mind Body Healing*. Scribner; 2011.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

24. Steffens D, Maher CG, Pereira LS, Stevens ML, Oliveira VC, Chapple M, et al. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2016;176(2):199-208.
25. O'Keefe M, George SZ, O'Sullivan PB, O'Sullivan K. Psychosocial factors in low back pain: letting go of our misconceptions can help management. *Br J Sports Med.* 2019;53(13):793-794.
26. Rahmawati D, Rohaedi S, Sumartini S. Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Teknik Body Mechanic Pada Aktivitas Menyusui. *Journal of Nursing and Health.* 2019;2(2):44-51.
27. Braggins S. *Back Care: A Clinical Approach.* Edinburgh: Churchill Livingstone; 2000.
28. Sandhu HS. *Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation.* 4th ed. Philadelphia: Elsevier; 2019.
29. Damayanti MN, Sukrama IDM, Manuaba IBAP. Pengaruh Pelatihan Body Mechanics Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Pekerja Laundry Di Kecamatan Denpasar Selatan. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health.* 2020;4(2):95-105.
30. Rosmala I, Sahar J, Wiarsih W. Pengaruh Penerapan Body Mekanik Dalam Asuhan Keperawatan Lansia Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Ilmu Keperawatan.* 2012;1(1):35-48.
31. Koesdarto S, Sumantri A. *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat.* Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
32. Waddell G. Low back pain: A twentieth century health care enigma. *Spine (Phila Pa 1976).* 1996;21(24):2828-34. doi: 10.1097/00007632-199612150-00013.
33. Nordin M, Frankel VH. *Basic Biomechanics of the Musculoskeletal System.* 4th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2001.
34. Czaplicki A, Williams G. Use of mobile applications for postural training: A review. *Phys Ther Rev.* 2019;24(1):1-10. doi: 10.1080/10833199.2018.1534897.
35. Sembiring J, Syamsuddin M. Efektivitas yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada wanita. *Jurnal Keperawatan Indonesia.* 2021;24(3):178-185.
36. Douhal H, Jarrah S, Masa'deh R, Shudifat R. Nurses' Knowledge and Practice of Appropriate Techniques of Body Mechanics and Non-specific Back Pain. *Cureus.* 2024 Mar 19;16(3):e56478. doi: 10.7759/cureus.56478. PMID: 38638724; PMCID: PMC11025875.
37. Nazan Kilic Akca, PhD,RN , Gokoen Aydin, RN , Kenan Gumus, PhD,RN .Effect of Body Mechanics Brief Education in the Clinical Setting on Pain Patients with Lumbar Disc Hernia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Caring Sciences.* September-December 2017 Volume 10 Issue 3 Page 1498. ISSN: 1792-037X. www.internationaljournalofcaringsciences.org