

Gerakan Lansia Patuh Pemberdayaan Lansia Sehat Mandiri Dan Produktif Di Desa Sumberjo Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro

Ahmad Zainal Abidin¹, Errix Kristian Julianto², Adhe Anniza Pramesti³

^{1,2,3} Institut Sains Teknologi dan Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ahmad Zainal Abidin

E-mail: ahmadzainalabidin14@gmail.com

Abstrak

Edukasi kesehatan merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan derajat kesehatan dengan beragam bentuknya. Masyarakat yang menderita penyakit hipertensi membutuhkan edukasi mengenai pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi. Program yang sekarang diterapkan yakni program PATUH, program patuh ini meliputi pemeriksaan kesehatan, atasi penyakit dengan pengobatan tepat dan teratur tetap diet seimbang, upayakan aktivitas fisik aman dan nyaman, hindari asap rokok yang memiliki tujuan agar para penderita hipertensi dapat memiliki kualitas kesehatan yang optimal. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di Desa Sumberjo dengan mengikutsertakan 16 lansia binaan dengan hipertensi dalam kegiatan PERSAGA (perawat sahabat keluarga). Desain kegiatan yang dilakukan adalah dengan melakukan edukasi terkait program PATUH. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi untuk dapat mengelola kesehatan. Hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan adanya peningkatan status kesehatan dan kemandirian yang awalnya "pra sehat kurang mandiri" menjadi "sehat mandiri", selain itu juga adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan lansia tentang program PATUH yang awalnya kisaran 60-70% menjadi 72,5-83,1%, serta adanya peningkatan kemandirian lansia dalam pengelolaan kesehatan yang sangat mereka harapkan untuk bisa mengelola sebagai bentuk pencegahan atas resiko komplikasi hipertensi yang ada pada dirinya

Kata kunci - PATUH, Hipertensi, Lansia

Abstract

Health education is a technique that can be used to develop health status in various forms. People who suffer from hypertension need education regarding the prevention and management of hypertension. The program currently being implemented is the PATUH program, this compliant program includes health checks, treating disease with appropriate and regular treatment, maintaining a balanced diet, trying to do safe and comfortable physical activity, avoiding cigarette smoke with the aim of ensuring that hypertension sufferers can have optimal health quality. This community service activity was carried out in Sumberjo Village by involving 16 assisted elderly people with hypertension in PERSAGA (family friend nurse) activities. The design of the activities carried out is to provide education related to the PATUH program. This activity is expected to increase the knowledge of elderly people with hypertension to be able to manage their health. As a result of this community service, it was found that there was an increase in health status and independence, from "pre-healthy, less independent" to "healthy, independent", apart from that, there was also an increase in the knowledge and skills of the elderly regarding the PATUH program, which was initially in the range of 60-70% to 72.5-83.1%, as well as an increase in the independence of the elderly in managing their health which they really hope to be able to manage as a form of prevention of the risk of hypertension complications that exist in them.

Keywords - PATUH, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Perawat Sahabat Keluarga (PerSaGa) merupakan program inisiasi ISTEK ICSada untuk memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Kegiatan ini telah dilaksanakan sejak tahun 2016 oleh ISTEK ICSada dengan pendekatan keluarga binaan. Hingga saat ini Program PerSaGa dengan pendekatan keluarga binaan telah memberikan pendampingan kesehatan pada lebih dari 400 keluarga di berbagai kecamatan di Bojonegoro dan Tuban. Program pendampingan ini juga mendapat apresiasi berupa kerjasama dengan beberapa perusahaan multinasional. Kegiatan yang telah berjalan lebih dari 6 tahun ini tidak lepas dari izin dan pengawasan dinas Kesehatan Bojonegoro.

Salah satu kasus yang juga menjadi perhatian khusus yaitu tentang hipertensi, hal tersebut merupakan kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh darah arteri meningkat secara terus-menerus. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan beban tambahan pada jantung dan pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan serius, termasuk serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah lainnya. Tekanan darah diukur dengan dua angka: tekanan sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) dan tekanan diastolik (tekanan saat jantung beristirahat antara kontraksi) (Hajrah et al., 2023). Ada beberapa pemicu terjadinya hipertensi yaitu jenis kelamin, keturunan dan usia. Bertambahnya usia merupakan salah satu faktor perubahan kognitif dari seseorang. Fenomena ini banyak terjadi pada lansia. Lansia akan mengalami perubahan kognitif salah satunya yaitu pada proses berpikir. Sehingga dalam proses berpikir menurun akan menyebabkan pengetahuan yang dimiliki lansia akan menurun.

Penderita hipertensi banyak diderita oleh penduduk Indonesia salah satunya yaitu daerah kabupaten Bojonegoro, pada tahun 2022, jumlah usia lanjut (usia lebih dari 60 tahun) sebanyak 208.872 orang dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 174.359 orang atau 83,5%. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan meningkat setiap tahunnya (Profil kesehatan Bojonegoro, 2022). UPTD puskesmas Trucuk Kabupaten Bojonegoro merupakan puskesmas dengan jumlah pasien hipertensi laki-laki berjumlah 8,587 dan Perempuan berjumlah 10,213 kasus hipertensi (Profil Kesehatan Bojonegoro, 2022). Dari data diatas kasus terjadinya hipertensi sangat perlu diperhatikan sehingga perlu diterapkannya edukasi kesehatan.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan derajat kesehatan dengan beragam bentuknya. Masyarakat yang menderita penyakit hipertensi membutuhkan edukasi mengenai pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi (Susanti dkk, 2019). Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi sehingga pemerintah membuat beberapa program yakni Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif) yang tertuang dalam Rencana Aksi Nasional (RAN) Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019 yang dikuatkan dalam permenkes No. 25 Tahun 2016, GERMAS (gerakan masyarakat sehat), PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat). Program yang sekarang diterapkan yakni program PATUH, program patuh ini meliputi periksa kesehatan, atasi penyakit dengan pengobatan tepat dan teratur tetap diet seimbang, upayakan aktivitas fisik aman dan nyaman, hindari asap rokok yang memiliki tujuan agar para penderita hipertensi dapat memiliki kualitas kesehatan yang optimal.

Pendekatan yang digunakan dalam program ini adalah dengan pendampingan keluarga. Langkah pertama adalah pengukuran tekanan darah dan edukasi kesehatan. Diharapkan dengan informasi kesehatan yang adekuat akan tercipta perilaku yang baik sebagai bentuk upaya pengelolaan kesehatan dengan status hipertensi. Salah satu pihak yang ikut memberikan support pada kegiatan kami adalah Yatim Mandiri. Yatim Mandiri merupakan Lembaga amil zakat nasional milik masyarakat yang berkhidmat mengangkat harkat social kemanusiaan yatim duafa. Kesehatan Keliling merupakan salah satu upaya YM dalam meningkatkan status Kesehatan bagi yatim dan duafa meliputi pemeriksaan gratis dan pemeberian support PMT. Program KesLing (Kesehatan Lingkungan) dirasa sangat pas untuk dikolaborasikan dengan PerSaGa. Hal ini diharapkan memberikan dampak yang lebih efisien untuk kedua belah pihak. Terlebih penerima manfaat akan merasakan dampak yang lebih

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

baik tentunya untuk peningkatan kesehatan dan kemandirian keluarga. Sehingga program pengabdian ini memiliki beberapa tujuan yaitu berupa; pertama untuk meningkatkan status kesehatan dan kemandirian keluarga binaan, kedua untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia tentang program PATUH, ketiga untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam pengelolaan kesehatan

METODE

Metode yang dilakukan adalah dengan memberikan sosialisasi terlebih dahulu ke mahasiswa sebagai pelaksana atau tim yang akan terlibat dalam program abdimas serta mapping lokasi yang akan menjadi sasaran keluarga binaan. Kemudian mengurus surat perijinan yang dilakukan oleh Koordinator Pengabdian kepada masyarakat serta dilanjutkan dengan koordinasi dengan pihak desa dan puskesmas setempat. Kemudian dalam pelaksanaan kegiatan dilakukan pendampingan keluarga dengan mengawal status kesehatan keluarga pre-program sampai post program. Waktu pendampingan dilakukan berdasarkan dengan PoA yang telah disusun oleh tim beserta dengan pembimbing akademik. Program atau kegiatan yang diberikan menyesuaikan dengan hasil pengkajian yang didapat oleh mahasiswa sebagai tim Kemudian akan dilakukan evaluasi dari kegiatan serta akan dilakukan follow up kegiatan.

Pendampingan keluarga binaan di lakukan di desa Sumberjo kecamatan Trucuk kabupaten Bojonegoro. Keluarga yang akan didampingi sejumlah 16 keluarga binaan. Pelaksanaan pendampingan keluarga binaan akan dilaksanakan berdasarkan POA (*Planning Of Action*) yang telah dibuat. Dosen bersama mahasiswa akan mengunjungi keluarga binaan sesuai dengan kontrak waktu yang telah disepakati sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian masyarakat yang dikemas dalam keluarga binaan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa di desa Sumberjo, Kabupaten Bojonegoro bertujuan untuk memberikan pemecahan masalah tentang problem kesehatan dan kemandirian di 16 keluarga binaan dalam perawatan dan pencegahan penyakit. Pada tahap awal akan dilakukan pengkajian profil kesehatan keluarga dan status kemandirian keluarga selanjutnya pemecahan masalah/rencana tindak lanjut dan rekomendasi untuk keluarga.



Gambar 1.

Pengkajian profil kesehatan dan status kemandirian awal

Pada kegiatan ini, berfokus pada penggalian data kesehatan para lansia serta kondisi kemandirian lansia dalam melakukan pengelolaan kesehatannya. Dari kegiatan ini, didapatkan bahwa rata-rata kisaran 60-70% memiliki status kesehatan dan pengetahuan akan kesehatan terbilang kategori "Pra Sehat" dengan kemandirian kesehatan kategori "kurang mandiri". Tentu dari hasil tersebut

sangat membutuhkan sentuhan dalam wujud program kesehatan untuk bisa menstimulasi para lansia untuk bisa memaksimalkan potensi upaya kesehatannya.



Gambar 2.
penyampaian materi kepada para lansia

Pada kegiatan ini berfokus pada sharing informasi kepada para lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya tentang hipertensi, seorang lansia harus benar-benar memperhatikan resiko kesehatan yang mengancam baik yang sudah berstatus hipertensi dan juga resiko. Oleh karena itu, setiap lansia harus pandai dan cakap dalam mengelola kesehatannya agar terhindar dari perburukan kondisi hipertensi yang telah dideritanya. Dengan bentuk informasi ini yang adekaut, lansia bisa mempunyai bekal dasar untuk pengelolaan kesehatannya seperti yang tertuang dalam GERAKAN LANSIA PATUH yaitu selalu aktif dalam memeriksakan kesehatannya kepada tenaga layanan kesehatan dan mengikuti anjuran yang telah ditetapkan, menjaga diet seimbang sesuai kebutuhan, menjaga aktivitas fisik yang aman dan nyaman,serta mampu menghindari asap rokok serta zat-zat berbahaya lainnya untuk kesehatan. Dalam kegiatan ini, para lansia aktif dalam proses interaksi diskusi edukasi kesahatan yang telah dijalankan.



Gambar 3.
Pemberian tips aktivitas fisik yang aman dan nyaman

Pada kegiatan ini, para lansia dikumpulkan dalam satu tempat untuk diberikan tips aman dan nyaman dalam menjalankan aktivitas fisik harian. Karena sangat penting sekali pada lansia yang sudah mengalami hipertensi untuk menjaga pola aktivitasnya tetap aman dan nyaman. Aman dalam artian aktivitas yang tidak menimbulkan resiko cedera seperti terjatuh yang berujung pada kondisi stroke dan kondisi fatal lainnya. Selain itu kondisi nyaman dalam artian adalah dengan tetap mempertahankan aktivitas yang nyaman, diharapkan lansia akan lebih semangat untuk tetap menjalaninya karena aktivitas yang dilakuakn menyenangkan dan tidak monoton sehingga secara bertahap akan mampu menjaga kebiasaan lansia untuk tetap melakukan gerak fisik sebagai bentuk pencegahan dan pengelolaan kesehatan di kondisi hipertensi tersebut.



Gambar 4.

Pemantapan informasi kesehatan tentang hipertensi

Pada kegiatan ini, adalah menitikberatkan pada penekanan kembali tentang pentingnya mengelola kesehatan di usia lanjut khususnya pada lansia yang sudah mengalami lansia dengan program PATUH seperti yang sudah diinformasikan sebelumnya. Ini merupakan komponen yang mendasar dilakukan oleh tim karena dengan memperhatikan kondisi usia lanjut yang membutuhkan bimbingan dan arahan yang tidak sederhana, sehingga perlunya dan dirasapenting untuk memberikan informasi tidak hanya sekali. Pada kegiatan ini, para lansia angkat antusias karena merasa sangat diperhatikan akan kesehatannya, diamna hal ini belum pernah meraka dapatkan sebelumnya.



Gambar 5.

Evaluasi profil kesehatan dan status kemandirian

Pada kegiatan ini, merupakan bentuk kegiatan akhir yang dilakukan untuk melihat sejauh mana program GERAKAN LANSIA PATUH mempunyai dampak yang nyata dan positif dalam menstimulasi kesehatan, pengetahuan dan kemandirian lansia hipertensi dalam mengelola kesehatannya. Dan hasil yang didapatkan adalah adanya status yang mengalami perbaikan dan

peningkatan dalam pengelolaan kesehatan dibuktikan dengan rata-rata kisaran 72,5-83,1% memiliki status kesehatan dan pengetahuan akan kesehatan terbilang kategori "Sehat" dengan kemandirian kesehatan kategori "mandiri". Tentu dari hasil tersebut sangat diharapkan untuk bisa menjadi bekal dalam keberlanjutan pengeolaan kesehtan lansia kedepan dengan pendekatan dan program-program lainnya untuk bisa lebih melengkapai dalam mengoptimalkan kesehatan lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kegiatan pengabdian mengenai ; gerakan lansia PATUH "pemberdayaan lansia sehat mandiri dan produktif" di desa sumberjo kecamatan trucuk kabupaten bojonegoro dapat dikatakan berhasil dan terlaksana secara efektif serta memberikan dampak yang baik untuk lansia yang menderita hipertensi. Adapun keberhasilan tersebut adanya peningkatan status kesehatan dan kemandirian yang awalnya "pra sehat kurang mandiri" menjadi "sehat mandiri", selain itu juga adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan lansia tentang program PATUH yang awalnya kisaran 60-70% menjadi 72,5-83,1%, serta adanya peningkatan kemandirian lansia dalam pengelolaan kesehatan yang sangat mereka harapkan untuk bisa mengelola sebagai bentuk pencegahan atas resiko komplikasi hipertensi yang ada pada dirinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) dan ISTEK ICSada Bojonegoro yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui skema hibah pengabdian internal serta dari pihak mitra yaitu desa dan juga pengelola Yatim Mandiri sebagai lembaga sosial kemasyarakatan yang turut serta dalam mengelola kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. Z. (2019). Analysis of Compliance with Repairs of Hypertension Reviewed from Health Care Function and Implementation of Family Health Information Package. *Journal for Quality in Public Health*, 3(1).
- Abidin, A. (2019). Combat "Communication Behavior Treatment" Pemberdayaan Masyarakat Sehat Berbasis Keluarga Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di Desa Sumberagung Kecamatan Dander Bojonegoro. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTEK ICSada Bojonegoro)*, 4(2), 62-67.
- Abidin, A. Z. (2020). Pelaksanaan Fungsi Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Dengan Pengetahuan Terapi Komplementer Pada Penderita Hipertensi Di Balenrejo Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 66-75.
- Abidin, A. Z., Julianto, E. K., & Efendi, Y. (2022). BHARATA "Be Healthy Of Family & Community Approach Therapeutic Treatment" Di Desa Pungpungan Kalitidu Bojonegoro. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTEK ICSada Bojonegoro)*, 7(2), 56-63.
- Abidin, A. Z. (2023). Analisis Kepatuhan Berobat Hipertensi ditinjau dari Fungsi Pemeliharaan Kesehatan Keluarga dan Respon Spiritual di desa Kadungrejo Baureno Bojonegoro. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(2), 262-270.
- Al Faqih, M. R., Sulisty, A. A. H., Abidin, A. Z., & Mufidah, A. (2023). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Community Based Hypertension Control Program. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTEK ICSada Bojonegoro)*, 8(1), 16-21.
- Budiono., Pertami, S.U. (2016). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : Bumi Medika
- Dinas Kesehatan Bojonegoro. (2022). *Profil Kesehatan tahun 2022*. Bojonegoro
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021*. Surabaya

- Drummond, G. R., Vinh, A., Guzik, T. J., & Sobey, C. G. (2019). Immune mechanisms of hypertension. *Nature Reviews Immunology*, 19(8), 517-532.
- Kasron dkk. (2016). *Teori Keperawatan dan tokohnya*. Jakarta : CV Trans Info Media
- Khayudin, B. A., & Abidin, A. Z. (2023). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Karangsono. *Journal of Health Sciences Leksia (JHSL)*, 1(1), 10-17.
- Kodim, Yulianingsih. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Maryunani, Anik. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor : In media
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237.
- Nursalam. (2012). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Profesional. SalembaMedika. Jakarta
- Tarwoto & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medik