



Upaya Peningkatan Penatalaksanaan Perilaku CERDIK Lansia Hipertensi di Kelurahan Tanjungrejo, Kota Malang

Efforts to Improve Management of CERDIK Behavior of Elderly with Hypertensive in Tanjungrejo Village, Malang City

Putri, Rona Sari Mahaji; Devi, Hilda Mazarina; Rosdiana, Yanti

Rona Sari Mahaji Putri

putrirona@gmail.com

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungga Dewi, Indonesia

Hilda Mazarina Devi

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungga Dewi, Indonesia

Yanti Rosdiana

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungga Dewi, Indonesia

Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2776-5628

ISSN-e: 2776-5628

Periodicity: Bianual

vol. 3, no. 2, 2023

edofficejipm@myjurnal.poltekkeskdi.ac.id

Received: 12 October 2023

Accepted: 22 November 2023

URL: <http://portal.amelica.org/amei/journal/657/6574635002/>

DOI: <https://doi.org/10.36990/jipm.v3i2.1183>

Funding

Funding source: Nihil.

Corresponding author: putrirona@gmail.com

Authors retain the copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work authorship and initial publication in this journal and able to enter into separate, additional contractual arrangements for the non-exclusive distribution of the journals published version of the work (e.g., post it to an institutional repository or publish it in a book).



Ringkasan: Prevalensi kejadian hipertensi pada lansia semakin tinggi. Berbagai faktor resiko berperan penting terhadap kejadian hipertensi. Dengan mengetahui berbagai resiko, maka akan memudahkan dalam melakukan pencegahan hipertensi. Perlunya upaya para lansia untuk dapat menurunkan tekanan darah. Hipertensi dapat dicegah melalui pengendalian berbagai perilaku yang beresiko, Tujuan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan lansia melalui penatalaksanaan gerakan perilaku CERDIK lansia. Kegiatan telah dilaksanakan pada pada hari Sabtu, 15 April 2023, mulai pukul 13.10-15.00WIB, terhadap 48 lansia Karang Werda di Desa Tanjungrejo. Pengabdian terdiri dari 3 orang dosen, dengan dibantu 1 mahasiswa. Kegiatan yang dilaksanakan pada bulan Ramadhan ini dikemas menjadi 2 tahapan, yakni 1). penyuluhan (tema CERDIK) dengan media audiovisual (video dan PPT) baik dengan video, maupun PPT dan 2) senam tera. Upaya menurunkan hipertensi melalui CERDIK telah tersampaikan yakni cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress. Perilaku CERDIK sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah lansia.

Kata kunci: Pengabdian masyarakat, Cek kesehatan, Merokok, Aktivitas fisik, Stress, Lansia.

Abstract: The prevalence of hypertension in the elderly is increasing. Various risk factors play an important role in the incidence of hypertension. By knowing the various risks, it will be easier to prevent hypertension. The need for efforts by the elderly to lower blood pressure. Hypertension can be prevented by controlling various risky behaviors. The aim of community service is to increase the knowledge of the elderly through managing the elderly's SMART behavioral movements. The activity was carried out on Saturday, April 15 2023, starting at 13.10-15.00WIB, for 48 elderly Karang Werda in Tanjungrejo Village. The service consists of 3 lecturers, assisted by 1 student. The activities carried out in the month of Ramadan are packaged into 2 stages, namely 1). counseling (CERDIK theme) with audiovisual media (video and PPT) either with video or PPT and 2) tera gymnastics. Efforts to reduce hypertension through CERDIK have been achieved, namely regular health

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

checks, eliminating cigarette smoke, practicing physical activity, a healthy diet with balanced calories, adequate rest and managing stress. SMART behavior as an effort to lower the blood pressure of the elderly.

Keywords: Community service, Health checks, Smoking, Physical activity, Stress, Elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya secara kontinu dengan berbagai faktor penyebab, dan ditandai dengan nilai tekanan darah diastolik > 80 mmHg dan tekanan sistolik > 120 mmHg (Coca & Burnier, 2021). Hipertensi pada lansia memerlukan penanganan utama dan terutama jika terjadi dengan penyakit penyerta dan komplikasi (Muli et al., 2020). Kendati demikian, kasus hipertensi terus mengalami peningkatan.

Berdasarkan laporan Badan Kesehatan Dunia (WHO), penderita hipertensi pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 1,5 miliar, dan 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (World Health Organization (WHO), 2023). Sedangkan data riset kesehatan dasar tahun 2018 menemukan bahwa pada lansia usia 55-64 tahun (55,2%), sebanyak 45,3% lansia berusia 45-54 tahun serta 31,6% di usia 31-44 tahun (Tim Riskesdas 2018, 2019). Peningkatan kasus memerlukan tatalaksana yang komprehensif dan holisti (Ningrum, 2020) agar menungjang kualitas hidup lansia.

Manajemen hipertensi melalui pengendalian perilaku yang berisiko (Benetos et al., 2019), kontrol konsumsi garam, gula, lemak berlebih, diet yang tidak sehat, merokok, dan konsumsi alkohol. Meningkatkan asupan nutrisi dengan konsumsi buah dan sayur, melaksanakan aktivitas fisik, dan mengelola kondisi psikologis (Bilen & Wenger, 2020; Oliveros et al., 2019).

Sebagai upaya tatalaksana perilaku pada lansia yang merupakan salah satu komponen pentingnya adalah penguatan pengetahuan tentang hipertensi melalui modifikasi kegiatan kemasyarakatan (Devi & Putri, 2021). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk referensi ulang manajemen komprehensif CERDIK 'cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stres'.

METODE

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan permintaan tim pengabdian kepada Pemerintah Kecamatan Sukun, Kelurahan Tanjungrejo. Kelurahan Tanjungrejo mempunyai program CERDIK, dan penyuluhan ini dilakukan agar meningkatkan pengetahuan lansia, menyegarkan serta mengingatkan kembali ingatan lansia terkait pentingnya pola hidup sehat melalui CERDIK. Waktu pengabdian dilakukan pada bulan April 2023. Peserta kegiatan adalah lanjut usia Karang Werdha berjumlah 48 orang yang dipilih oleh mitra dari pemerintah Kecamatan Sukun.

Terdapat dua kegiatan utama yang dilaksanakan, penyuluhan tentang CERDIK dan senam lansia. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Kantor Kelurahan Tanjungrejo. Materi yang diberikan yaitu teman

AUTHOR NOTES

putrirona@gmail.com

CERDIK dengan poin utama 1) melakukan cek kesehatan secara berkala, 2) enyahkan asap rokok, 3) rajin beraktivitas fisik, 4) diet sehat dengan kalori seimbang, 5) istirahat yang cukup dan 5) kelola stress. Setelah penyuluhan, dilaksanakan senam lansia yang dipandu oleh pematari, dan menggunakan tiga iringan musik, yaitu senam *tera*, senam *siko bagi duo*, dan senam otak.

Dampak yang Diharapkan

Dampak yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah lanjut usia dapat mengetahui dan memahami pentingnya melakukan CERDIK secara rutin dalam kehidupan sehari-hari, sehingga terjadi perubahan sikap dan perilaku dalam melaksanakan hidup sehat.

Evaluasi dilakukan dengan wawancara secara langsung kepada lanjut usia.

HASIL DAN PEMBAHASAN



GAMBAR 1
Pelaksanaan Kegiatan

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v3i2.1183.g1224>

Kegiatan pengabdian masyarakat mulai dilaksanakan pada pukul 13.10-15.30 WIB. Unsur yang hadir adalah 48 lansia, 3 dosen pengabdian, dan 1 mahasiswa. Kegiatan dibuka langsung oleh Lurah Tanjungrejo (Gambar 1).



GAMBAR 2
Grafis CERDIK

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v3i2.1183.g1225>

Penyuluhan menggunakan media audiovisual, baik dengan video dan presentasi. Kegiatan penyuluhan CERDIK dengan menggunakan media audiovisual, baik dengan video, dan tayangan salindia (Gambar 2).

Pemaparan materi disampaikan dengan metode komunikasi dua arah, selain pemaparan materi diselingi tanya jawab langsung antara pengabdian dan lanjut usia. Selain itu, digunakan bahasa *awam* agar menyederhanakan maksud dari CERDIK dengan dialek Bahasa Jawa halus. Terdapat kajian yang

menyatakan bahwa bahasa pertama yang dimampui oleh masyarakat mengoptimalkan alih ilmu pengetahuan (Perkins & Zhang, 2022).

Pengabdi mengajak para lansia untuk rutin menerapkan CERDIK agar tekanan darah lansia dapat terkontrol dan memiliki raga yang sehat. Pemeriksaan kesehatan secara rutin bertujuan sebagai upaya kontrol terhadap penurunan kemampuan fisiologis lanjut usia (McGuffee et al., 2020), dan melalui penyuluhan CERDIK yang terus menerus dapat dilakukan kembali dengan mengupayakan peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap. Berdasarkan penelitian AL-Kahil et al. (2020) perilaku untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin tidak secara langsung berkorelasi pada pengetahuan, kendatipun terdapat pengetahuan yang baik tentang hal tersebut.

Penuaan yang mempengaruhi organ lanjut usia diperburuk oleh perilaku berisiko di masa lalu. Perilaku merokok yang terus menerus dapat mempengaruhi kesehatan sistem saluran pernapasan (Rouatbi, 2022) dan meningkatkan risiko perburukan pada hipertensi, baik pada perokok aktif maupun yang berstatus pasif (Jaakkola, 2002). Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar 2018 bahwa masyarakat pada kelompok umur lanjut usia (60-65 +) dengan persentase perilaku merokok setiap hari pada kisaran 25 persen, dan 10 persennya adalah mantan perokok (Tim Riskesdas 2018, 2019).

Poin utama CERDIK lainnya adalah pengelolaan gaya hidup sehat. Perilaku hidup seimbang melalui aktivitas fisik yang cukup, konsumsi makanan lengkap gizi, istirahat dan kelola stress dapat dikemas dengan kegiatan rutin oleh pemerintah kecamatan. Pada penelitian Chia et al. (2023) melalui intervensi selama delapan minggu dengan adanya korelasi positif antara perilaku hidup sehat dan promosi gaya hidup sehat.



GAMBAR 3
Senam Bersama Lanjut Usia

DOI: <https://doi.org/10.36990/jipm.v3i2.1183.g1226>

Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Banyak lansia yang secara langsung melontarkan pertanyaan disela paparan, dan langsung diapresiasi baik oleh Pengabdi. Pengabdi menjawab pertanyaan lanjut usia dengan Bahasa Jawa halus agar mudah dipahami. Berbagai pertanyaan yang dilontarkan oleh pengabdi dijawab oleh lansia. Para lansia saling sahut menyahut dalam menjawab pertanyaan, dengan sesekali diiringi tawa.

Lanjut usia tertawa lepas bersama karena melihat temannya yang salah gerakan saat senam otak (Gambar 3). Diakhir sesi kegiatan, lansia menyampaikan senang mengikuti kegiatan tersebut, dan berharap akan ada kegiatan serupa kedepannya.

KESIMPULAN

Kegiatan peningkatan penatalaksanaan perilaku CERDIK lansia terlaksana dengan baik. Perlu adanya pelaksanaan kegiatan serupa dengan frekuensi yang terjadwal.

Implikasi

Dampak dari kegiatan ini diharapkan lansia dapat menerapkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari.

Kekurangan

Tidak terdapat kuesioner awal dan akhir kegiatan sebagai bentuk evaluasi kegiatan. Evaluasi kegiatan hanya dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada lansia secara langsung.

MENGAKUI

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Tribhuwana Tunggaladewi yang telah memberikan banyak bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AL-Kahil, A. B., Khawaja, R. A., Kadri, A. Y., Abbarh, MBBS, S. M., Alakhras, J. T., & Jaganathan, P. P. (2020). Knowledge and Practices Toward Routine Medical Checkup Among Middle-Aged and Elderly People of Riyadh. *Journal of Patient Experience*, 7(6), 1310–1315. <https://doi.org/10.1177/2374373519851003>
- Benetos, A., Petrovic, M., & Strandberg, T. (2019). Hypertension Management in Older and Frail Older Patients. *Circulation Research*, 124(7), 1045–1060. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313236>
- Bilen, O., & Wenger, N. K. (2020). Hypertension management in older adults. *F1000Research*, 9, F1000 Faculty Rev-1003. <https://doi.org/10.12688/f1000research.20323.1>
- Chia, F., Huang, W.-Y., Huang, H., & Wu, C.-E. (2023). Promoting Healthy Behaviors in Older Adults to Optimize Health-Promoting Lifestyle: An Intervention Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1628. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021628>
- Coca, A., & Burnier, M. (2021). Editorial: Hypertension in the Elderly. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 8, 645580. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2021.645580>
- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Hipertensi melalui Pendidikan Kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), Article 2. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.399>
- Jaakkola, M. S. (2002). Environmental tobacco smoke and health in the elderly. *European Respiratory Journal*, 19(1), 172–181. <https://doi.org/10.1183/09031936.02.00270702>
- McGuffee, A. E., Chillag, K., Johnson, A., Richardson, R., Williams, H., & Hartos, J. (2020). Effects of Routine Checkups and Chronic Conditions on Middle-Aged Patients with Diabetes. *Advances in Preventive Medicine*, 2020, 4043959. <https://doi.org/10.1155/2020/4043959>
- Muli, S., Meisinger, C., Heier, M., Thorand, B., Peters, A., & Amann, U. (2020). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in older people: Results from the population-based KORA-age 1 study. *BMC Public Health*, 20(1), 1049. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09165-8>
- Ningrum, A. F. (2020). Penatalaksanaan holistik pada pasien hypertensive heart disease. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.53366/jimki.v8i1.45>
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2019). Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>

- Perkins, K., & Zhang, L. J. (2022). The Effect of First Language Transfer on Second Language Acquisition and Learning: From Contrastive Analysis to Contemporary Neuroimaging. *RELC Journal*, 00336882221081894. <https://doi.org/10.1177/00336882221081894>
- Rouatbi, S. (2022). Aging, tobacco use and lung damages. *La Tunisie Médicale*, 100(4), 295–302.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- World Health Organization (WHO). (2023). *Hypertension*. Fact Sheets. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

CATATAN KAKI

Editor Akademis: Ainul Rafiq (Poltekkes Kemenkes Kendari, INDONESIA).

Catatan Penerbit: Poltekkes Kemenkes Kendari menyatakan tetap netral sehubungan dengan klaim dari perspektif atau buah pikiran yang diterbitkan.