

PEMBINAAN POLA HIDUP SEHAT “CERDIK” PADA LANSIA RISIKO DAN HIPERTENSI DI KELURAHAN PAJAJARAN KOTA BANDUNG

*(Healthy Living Patterns "Cerdik" In Elderly Risk And Hypertension
In Pajajaran Ward Bandung City)*

Supriadi^{1*}, Achmad Husni²

^{1*} Jurusan Keperawatan Poltekkes Bandung, supriadifalah@gmail.com

² Jurusan Keperawatan Poltekkes Bandung, achmadhusni@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension has killed 9.4 people worldwide every year. WHO estimates that the number of people with hypertension will continue to increase along with the growing population. In 2025, it is projected that around 29% of the world's population is affected by hypertension and currently the highest percentage is in developing countries. In Southeast Asia, 36% of adults suffer from hypertension. High blood pressure can be prevented by changing your lifestyle. The Ministry of Health seeks to increase self-awareness through the activities of the integrated non-communicable disease development post (Pos Bindu PTM). People are invited to behave smart, namely regular health checks, getting rid of cigarette smoke and other air pollution, diligent physical activity, healthy diet with balanced calories, adequate rest, and managing stress. The public can also know the risk factors, detection, treatment, and management of hypertension emergency response. In this regard, the Health Polytechnic of the Ministry of Health Bandung contributes to efforts to prevent and manage hypertension clients, so that their quality of life is better, namely through science and technology development programs for the community or community service as one of the three dharmas of higher education. After fostering a "CERDIK" healthy lifestyle, the elderly group at risk and hypertension increased their knowledge of the CERDIK healthy lifestyle, so that the elderly can enjoy their lives healthily. The method used is coaching through education. The results obtained Knowledge of elderly risk and hypertension about healthy lifestyle CERDIK mean score before coaching: 45.50 in RW 09 and 51.75 in RW 10, and the average score after coaching: 62.25 in RW 09 and 64.50 in RW 10. Outputs for fostering a "CERDIK" healthy lifestyle for the elderly at risk and hypertension in Posbindu, Pajajaran Village, Bandung City: a. elderly who do not have hypertension risk, and b. The elderly who had hypertension did not experience complications such as stroke or other disorders due to hypertension.

Key words: CERDIK, Elderly, Hipertension

ABSTRAK

Penyakit Hipertensi telah membunuh 9,4 jiwa warga dunia setiap tahunnya. WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat setiring dengan jumlah penduduk yang semakin besar. Pada Tahun 2025 mendatang diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi dan saat ini prosentase paling banyak terdapat di Negara berkembang. Di Kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita hipertensi. Penyakit darah tinggi bisa dicegah dengan merubah gaya hidup. Kementerian Kesehatan berupaya meningkatkan *self awareness* melalui kegiatan pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (Pos Bindu PTM). Masyarakat diajak berperilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok dan polusi udara lainnya, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Masyarakat juga bisa mengetahui faktor risiko, deteksi, pengobatan, dan tata kelola tanggap darurat penyakit hipertensi. Berkenaan dengan hal tersebut, maka Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung berkontribusi dalam upaya mencegah dan mengelola klien hipertensi, sehingga kualitas hidup mereka lebih baik, yakni melalui program pengembangan iptek bagi masyarakat atau pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu dari tri dharma Perguruan Tinggi. Setelah dilakukan pembinaan pola hidup sehat "CERDIK", kelompok lansia risiko dan hipertensi meningkat pengetahuannya dalam pola hidup sehat CERDIK, sehingga para lansia dapat menikmati hidupnya dengan sehat. Metode yang digunakan pembinaan melalui edukasi. Hasil yang diperoleh Pengetahuan lansia risiko dan hipertensi tentang pola hidup sehat CERDIK rerata skor sebelum pembinaan : 45,50 di RW 09 dan 51,75 di RW 10, serta rerata skor sesudah pembinaan : 62,25 di RW 09 dan 64,50 di RW 10. Keluaran (*output*) pembinaan pola hidup sehat "CERDIK" pada lansia risiko dan hipertensi di Posbindu Kelurahan Pajajaran Kota Bandung: a. lansia yang risiko tidak mengalami hipertensi, dan b. lansia yang telah mengalami hipertensi tidak mengalami komplikasi seperti penyakit stroke atau gangguan lain akibat hipertensi.

Kata kunci: Pola Hidup Sehat CERDIK, Lansia, Hipertensi

Pendahuluan

Saat ini di Indonesia selain dihadapkan pada penyakit menular (PM) juga pada penyakit tidak menular (PTM) diantaranya penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi). Penyakit Hipertensi telah membunuh 9,4 jiwa warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat setiring dengan jumlah penduduk yang semakin besar. Pada Tahun 2025 mendatang diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi dan saat ini prosentase paling banyak terdapat di Negara berkembang. Menurut Khancit Limpakarnjanarat, perwakilan WHO untuk Indonesia "Untuk pria maupun wanita terjadi peningkatan jumlah penderita, dari 18% menjadi 31% dan 16% menjadi 29%".

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 menemui lebih dari 25% orang Indonesia menderita hipertensi. Namun celakanya hanya 10% yang mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Mereka mengetahui melalui diagnosis tenaga kesehatan. "ini sangat mengawatirkan. Mengapa ? Angka kematian kasus (*fatality rate case*) penyakit cardiovascular yang sangat erat dengan hipertensi, yang dirawat di rumah sakit menpati urutan teratas dibandingkan dengan penyakit lainnya".

Tingginya kasus hipertensi ini dipicu oleh perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, bukan hanya mereka yang hidup di daerah perkotaan tetapi juga yang berada di pedesaan. Direktorat Penyakit Tidak Menular mengajak masyarakat berperilaku "CERDIK" dengan melakukan Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan

asap rokok dan polusi udara lainnya, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Perilaku "CERDIK" perlu terus ditingkatkan dan digencarkan terutama sosialisasi ke daerah-daerah sub-urban.

Penelitian-penelitian membuktikan bahwa variabilitas tekanan darah ternyata tidak kalah penting dalam memprediksi risiko. Namun berbagai rekomendasi *guideline* dalam diagnosis dan pengelolaan hipertensi masih berdasarkan pengukuran tekanan darah klinis secara terisolasi.

Penyakit darah tinggi tentu bisa dicegah dengan merubah gaya hidup. Kementerian Kesehatan berupaya meningkatkan *self awareness* melalui kegiatan pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (Pos Bindu PTM). Disini masyarakat diajak berperilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok dan polusi udara lainnya, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Masyarakat juga bisa mengetahui faktor risiko, deteksi, pengobatan, dan tata kelola tanggap darurat penyakit hipertensi.

Berkenaan dengan hal tersebut, maka seyogyanya Perguruan Tinggi Kesehatan, khususnya Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung berkontribusi dalam upaya menvegah dan mengalola klien dengan hipertensi, sehingga kualitas hidup mereka lebih baik, yakni melalui program pengembangan iptek bagi masyarakat atau pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu dari tri dharma Perguruan Tinggi.

Metode

Kegiatan pembinaan lansia risiko dan lansia yang telah mengalami hipertensi dilaksanakan melalui metode : 1) Mengidentifikasi faktor risiko hipertensi dan yang telah mengalami hipertensi dengan melakukan screening (usia, BB, TB, IMT, dan Tekanan Darah), 2) Melakukan pengukuran pengetahuan lansia tentang pola hidup sehat CERDIK dalam pengelolaan hipertensi sebelum dan sesudah dilaksanakan pembinaan pola

hidup sehat CERDIK, 3) Melakukan pembinaan pola hidup sehat CERDIK

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai dari pembinaan pola hidup sehat CERDIK pada lansia risiko dan hipertensi di Kelurahan Pajajaran Kota Bandung sebagai berikut :

1. Pengetahuan Lansia tentang pola hidup sehat CERDIK

Skor Pengetahuan Lansia tentang pola hidup sehat CERDIK :

- RW 09 sebelum pembinaan :49,50 dan sesudahnya ;62,25
- RW 10 sebelum pembinaan :51,75 dan sesudahnya ;64,50

Dari data tersebut terlihat ada kenaikan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pembinaan, hal ini mengandung arti bahwa walaupun dalam usia lanjut, masih ada sisi untuk menambah pengetahuan. Para peneliti menemukan bahwa usia lanjut menampilkan performa pengetahuan sama baiknya dengan orang dewasa, tapi untuk kewaspadaan yang kompleks performa lanjut usia biasanya menurun (Bucur & Madden, 2007).

2. Melakukan pembinaan pola hidup sehat "CERDIK"

Kegiatan Pembinaan Pola Hidup Sehat CERDIK di Kelurahan Pajajaran :

- Menjelaskan dan membahas materi pola hidup sehat CERDIK secara keseluruhan
- Mengajarkan dan melaksanakan senam hipertensi
- Menjelaskan dan membahas tentang diet dan pola makan seimbang
- Mengajarkan dan memperagakan manajemen stres dengan relaksasi progresif

Hipertensi merupakan kondisi kronis dimana tekanan darah meningkat. Penerapan pola hidup sehat mutlak diperlukan untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup klien hipertensi. Menurut Sustrani (2006), membiarkan hipertensi berarti membiarkan jantung bekerja lebih keras dan proses perusakan dinding

pembuluh darah berlangsung dengan lebih cepat.

Hipertensi meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali dan meningkatkan resiko stroke delapan kali dibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi. Selain itu hipertensi juga menyebabkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutaan. Penelitian juga menunjukkan bahwa hipertensi dapat mengecilkan volume otak, sehingga mengakibatkan penurunan

fungsi kognitif dan intelektual. Yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak.

Untuk menghindari komplikasi fatal hipertensi, penting untuk mengelolanya dengan baik yakni dengan melaksanakan pola hidup sehat CERDIK. yaitu : 1) Cek kesehatan secara berkala, 2) Enyahkan asap rokok, 3) Rajin aktivitas fisik, 4) Diet sehat dengan kalori seimbang, 5) Istirahat cukup dan 6) Kelola stress.



Kesimpulan

Terjadi peningkatan pengetahuan lansia risiko dan hipertensi tentang pola hidup sehat CERDIK, *output* pembinaan adalah: lansia yang risiko tidak mengalami hipertensi, dan lansia yang telah mengalami hipertensi tidak mengalami komplikasi seperti penyakit stroke atau gangguan lainnya.

Daftar Pustaka

- (1) Anderson, E.T. & J. McFarlane, 2000. *Community as Partner Theory and Practice in Nursing*, 3rd Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- (2) Bracht, N. (Ed.). 1990. *Health promotion at the community level*. Newbury Park, CA: Sage.
- (3) Community Health Nurses Association of Canada. 2003. *Canadian community health nursing standards of practice*. Ottawa: Author.
- (4) Departemen Kesehatan RI, *Pedoman Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Masyarakat di Puskesmas*, Jakarta, 2006
- (5) Departemen Kesehatan RI, *Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan di Kabupaten/Kota*, Jakarta, 2008
- (6) Depkes RI, 2006, *Kemitraan Dan Peran Serta, promosi kesehatan*, [mailto: webmaster@ promokes.qo.id](mailto:webmaster@promokes.qo.id).
- (7) Direktorat Bina Yankep Dirjen Yanmed, *Pedoman Kegiatan Perawat Kesehatan Masyarakat di Puskesmas*, Jakarta, 2006
- (8) Dinkes Provinsi Jawa Barat, *Pengelolaan Keperawatan Komunitas*, Bandung, 2006
- (9) Kementerian Kesehatan RI, *Undang Undang RI Nomor 38 tentang Keperawatan*, Jakarta, 2014
- (10) Kementerian Kesehatan RI, *Permenkes RI Nomor 75 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat*, Jakarta, 2014
- (11) Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI, *Permenristek Dikti RI Nomor 44 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*, Jakarta, 2015
- (12) Kementerian Kesehatan RI, *Kegiatan Kesehatan di Kelompok Lanjut Usia*, Jakarta, 2010
- (13) Notoatmodjo, S, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- (14) WHO, 2000, *Challenges And Opportunities For Partnership In Health Development*, Geneva