

Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Menjelang Lansia Diera Perubahan Ekonomi Akibat Pandemi Pada Kelompok Difabel

Efforts To Improve Maternal Health To The Elderly In The Economic Changes Eradue To Pandemic On The Disabled Groups

Emi Nurlaela^{1*}, Ferida Rahmawati²

¹Prodi Sarjana Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

²Fakultas Tarbiyah Institute Agama Islam Negeri Pekalongan

*Corresponding Author: nurlaela_stikespkj@yahoo.co.id¹

ABSTRAK

Kata Kunci:

*Kesehatan Ibu;
Kelompok Difabel;
Pengabdian
Masyarakat*

Hipertensi sebagai penyakit penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dengan kejadian di Indonesia mencapai 31,7% dari total penduduk dewasa. Pengetahuan mengenai hipertensi perlu disampaikan kepada masyarakat diberbagai kelompok usia termasuk kelompok ibu pada masa menjelang lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan identifikasi kesehatan ibu dan meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu-ibu pada masa menjelang lansia mengenai penyakit hipertensi. Audiens dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kelompok difabel. Kelompok difabel sering terlupakan dalam berbagai kegiatan. Kelompok difabel merupakan salah satu kelompok yang beresiko pada kondisi pandemi covid 19. Kegiatan dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Hasil kegiatan tersebut menunjukkan 56 % audiens yang hadir dalam kategori hipertensi (tekanan darah tinggi baik pada systole dan dyastole: tekanan darah tinggi pada systole, tekanan darah tinggi pada dyastole) dan 44% dalam kondisi tekanan darah normal. Indeks Masa Tubuh Audiens menunjukkan 37 % dalam kategori gemuk dan 19% dalam kategori kurang. Sedangkan saturasi Oksigen 37% audies dalam kondisi kurang dari normal. Rata-rata nilai pengetahuan audiens sebelum penyuluhan 71 dan nilai rata-rata setelah penyuluhan 79. Hasil pemeriksaan kesehatan memerlukan tindaklanjut penanganannya oleh tenaga kesehatan. Saran : Rencanakan tindak lanjut kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengidentifikasi perubahan prilaku dalam mencegah dan mengatasi hipertensi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan.

ABSTRACT

Keywords:

*Community
Services; Disabled
Groups; Maternal
Health*

Hypertension is the third leading cause of death after stroke with incidence in Indonesia reaching 31.7% of the total adult population. Knowledge about hypertension needs to be conveyed to the public in various age groups including the mother group in the period leading up to the elderly. This activity was carried out with the aim of identifying maternal health and increasing public knowledge, especially mothers in the period leading up to the elderly regarding hypertension. The audience in this community service activity is a group of people with disabilities. Disable groups are often forgotten in various activities. The disabled group is one of the groups at risk during the COVID-19 pandemic. Activities are carried out through health checks and counselling. The results of this activity showed that 56% of the audience who attended were in the hypertension category (high blood pressure both in systole and dyastole: high blood pressure in systole, high blood pressure in dyastole) and 44% in normal blood pressure conditions. Audience Body Mass Index shows 37% in the fat category and 19% in the less category. While the oxygen saturation of 37% of the audience is in less than normal conditions. The

average value of audience knowledge before counselling was 71 and the average value after counselling was 79. The results of the health examination require follow-up handling by health workers. Suggestion: Plan a follow-up to community service activities to identify changes in behaviour in preventing and overcoming hypertension after health education is carried out.

PENDAHULUAN

Hipertensi kini telah menjelma sebagai penyakit penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis di negara ini. Jumlahnya mencapai 6,9% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. Kejadian di Indonesia telah mencapai 31,7% dari total penduduk dewasa. Penelitian Marlenywati & L. Jamaniah (2014) menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan ($p\ value = 0,004$), aktifitas fisik ($p\ value = 0,003$), pola makan ($p\ value = 0,005$) dan stress ($p\ value = 0,000$) dengan kejadian hipertensi pada wanita lansia. Wanita lansia yang memasuki usia menopause dapat mengalami hipertensi dipengaruhi oleh faktor hormonal serta beberapa faktor lain yaitu faktor keturunan, faktor lingkungan, usia, stres, gaya hidup, garam, merokok, kurang olahraga atau aktifitas, dan pola makan. Daherba (2017) berdasarkan riset yang dilakukan oleh Megan Coylewright dan koleganya menemukan bahwa wanita dalam masa menopause lebih tinggi tekanan darahnya ketimbang wanita pre-menopause. Hal tersebut dihubungkan dengan pengurangan pada estradiol dan penurunan perbandingan rasio estrogen dan testosteron yang mengakibatkan disfungsi endothelial dan menambah BMI yang menyebabkan kenaikan pada aktivasi saraf simpatetik. Aktivasi saraf simpatetik ini akan mengeluarkan stimulan renin dan angiotensin II. kenaikan angiotensin and endothelin dapat menyebabkan stres oksidatif yang berujung pada

hipertensi atau darah tinggi (Yantina and Ajeng Saputri, 2019). Kondisi lansia wanita dengan hipertensi telah dijabarkan, adapun solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini adalah identifikasi kondisi kesehatan termasuk identifikasi penyakit hipertensi, peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahapan pemeriksaan berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tekanan darah, dan saturasi oksigen. Selain itu kegiatan dilakukan dengan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, evaluasi kegiatan dengan menyebarkan kuesioner pengetahuan mengenai hipertensi

METODE

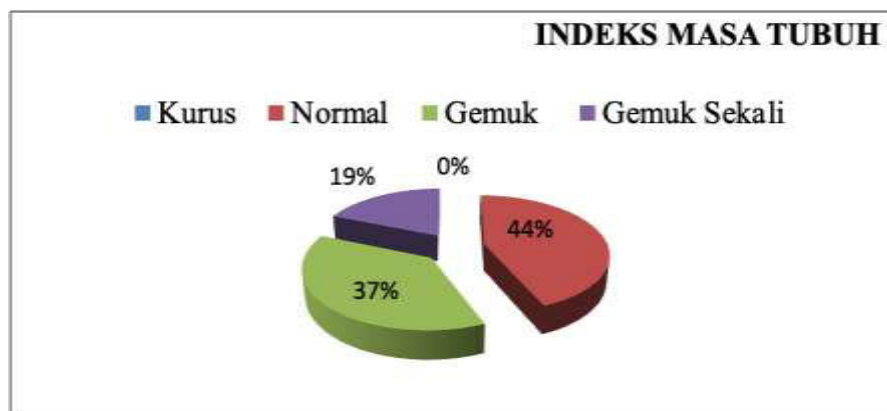
Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini merupakan kegiatan *promotif* dan *preventif* dalam mengatasi masalah kesehatan ibu dimasa lansia dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang dilakukan dalam pertemuan ibu-ibu menjelang lansia pada kelompok *difabel*. Metode kegiatan berupa ceramah dan tanya jawab. Kegiatan dengan sasaran ibu – ibu masa menjelang lansia pada kelompok *difabel* Pekalongan. Kegiatan dilakukan bersama antara tim dosen UMPP & IAIN Pekalongan dengan tim mahasiswa pengurus Ikatan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini adalah

Gerakan Peduli Anak Difabel (GPAD) Pekalongan. GPAD dalam aktivitas kegiatannya tidak hanya pada usia anak namun sasaran kegiatannya juga pada kelompok *difabel* dewasa. Kelompok *difabel* Pekalongan dalam kegiatan pengabdian masyarakat tersebut sebagai sasaran penyuluhan dimana dalam kegiatan tersebut disampaikan materi hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi diharapkan ibu-ibu menjelang lansia kelompok *difabel* mampu memahami konsep hipertensi, pencegahan dan penanganannya. Selain memahami mengenai hipertensi diharapkan mampu melakukan deteksi hipertensi dan memberikan dukungan tindak lanjut terhadap kondisi masyarakat yang mengalami hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 26 Desember 2021 bertempat di desa wonotunggal batang. Kegiatan yang semula akan dilaksanakan di SDLB Pekalongan, namun mengingat adanya kegiatan pada tempat tersebut akhirnya kegiatan dipindahkan ke balai pelatihan desa Wonotunggal Batang. Kegiatan berlangsung kondusif, dimulai dengan kegiatan pendaftaran, pemeriksaan berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, tekanan darah, saturasi oksigen. Kegiatan pemeriksaan kesehatan utamanya untuk mengetahui kondisi kesehatan ibu-ibu audiens khususnya tekanan darahnya. Hasil pemeriksaan kesehatan didapatkan gambaran sebagai berikut:

HASIL DAN PEMBAHASAN



Grafik 1. Hasil Pemeriksaan Indeks Masa Tubuh

Berdasarkan diagram *pie* tersebut dapat dilihat audiens dalam kategori normal (44%) indeksi masa tubuhnya dan kondisi gemuk sekali 19%. Kondisi gemuk maupun gemuk sekali beresiko besar mengalami hipertensi. Kartika (2021) hasil-hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kegemukan dengan kejadian hipertensi nilai $p < 0,05$. Pada penderita hipertensi, kegemukan

merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan semakin meningkatnya berat badan seseorang maka semakin meningkat juga jumlah lemak dalam tubuh. Kegemukan yang dialami dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi jumlah oksigen dan aliran darah yang akan membawa oksigen ke seluruh tubuh, hal itulah yang menyebabkan terjadinya

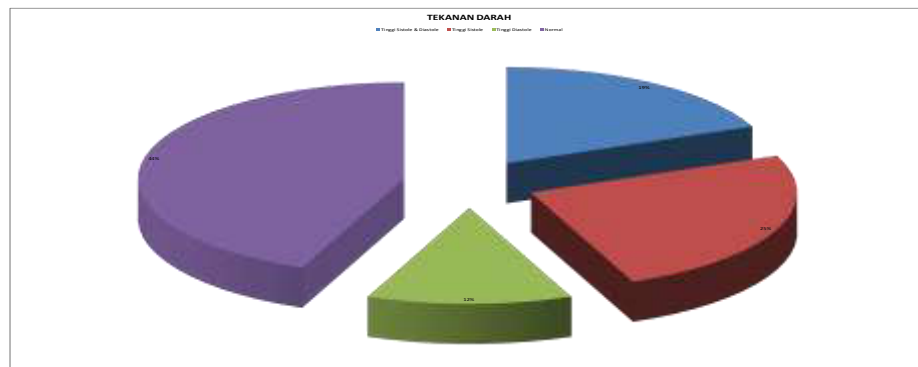
pembesaran pembuluh darah dan terjadinya peningkatan tekanan darah. Berat badan yang berlebih dapat mengakibatkan penambahan jaringan lemak meningkatkan aliran darah. Peningkatan kadar insulin berkaitan dengan retensi garam dan air yang meningkatkan volum darah. Laju jantung meningkat dan kapasitas pembuluh darah mengangkut darah berkurang.

Mekanisme pengaruh kegemukan/kelebihan berat badan terhadap tekanan darah erat kaitannya dengan timbunan lemak dalam tubuh. Orang gemuk, jantungnya bekerja lebih keras dalam memompa darah. Hal ini dikarenakan pembuluh darah orang-orang yang gemuk terjepit kulit yang berlemak. Disamping itu, orang gemuk, tubuhnya bekerja keras membakar lebih kalori yang masuk. Pembakaran kalori ini memerlukan suplai oksigen yang cukup. Semakin banyak kalori yang dibakar, semakin banyak pula pasokan oksigen dalam darah. Banyaknya pasokan darah menyebabkan jantung bekerja lebih keras sehingga tekanan darah orang yang gemuk cenderung lebih tinggi (Widharto, 2007 dalam Amelia, dkk. 2020).

Berbagai upaya dalam

mengatasi masalah kegemukan yaitu mengurangi berat badan dengan mengubah pola makan seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, mengonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol serta tinggi serat, vitamin, dan mineral serta mengikuti panduan diet DASH pada pasien hipertensi (Kartika, M. dkk, 2021).

Kondisi gemuk dan kegemukan yang terjadi pada audiens berdasarkan wawancara disebabkan adanya kurangnya aktivitas olah raga mengingat keterbatasan fisiknya yang mengalami difabel. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari kurang, aktivitas banyak dibantu dan difasilitasi keluarga yang tinggal bersamanya. Selain itu adanya kebiasaan ketika mengalami kondisi psikologis yang sedang tidak baik, mereka menjadikan banyak makan atau menambah makan cemilan sebagai coping terhadap stres yang dialaminya. Jenis makanan yang sering menjadi konsumsi disaat kondisi psikologisnya terganggu adalah makanan yang banyak mengandung lemak.



Grafik 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan diagram pie tersebut dapat dilihat bahwa tekanan

darah tinggi pada systole dan diastole hanya pada 19 % audiens. Sedangkan

tekanan darah tinggi systole pada 25% audiens dan tekanan darah tinggi diastole pada 12% audiens. Berarti 56 % audiens yang hadir dalam pengabdian masyarakat tersebut dalam kategori hipertensi dan 44% dalam kondisi tekanan darah normal.

Saat jantung berdetak, otot jantung akan berkontraksi untuk memompa darah melalui arteri ke seluruh tubuh. Kontraksi otot jantung tersebut kemudian akan menimbulkan tekanan pada arteri. Tekanan inilah yang disebut sebagai tekanan darah sistolik. Ketika kontraksi otot jantung telah berakhir, maka otot jantung pun akan menjadi rileks sehingga suplai darah ke aorta akan berhenti kira kira 1/10 detik. Pada saat inilah aorta akan kembali ke posisi semula dan tekanan darah pun menurun. Tekanan darah di dalam arteri ketika jantung sedang beristirahat/rileks (antar detak) inilah yang kemudian disebut dengan tekanan darah diastolik.

Menurut Kemenkes (2015) Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak diobati dengan baik dapat menimbulkan komplikasi dan kematian premature. Komplikasi komplikasi yang mungkin terjadi antara lain: penyakit serebrovaskular,

stroke iskemik dan haemorrhagik, gangguan kognitif, penyakit jantung koroner, infark miokard dan gagal jantung, penyakit ginjal kronik dan gagal ginjal, retinopathy (kerusakan retina) hingga kebutaan, penyakit pembuluh darah perifer termasuk impotensi. Setiap kenaikan tekanan darah sistolik (TDS) sebesar 2 mmHg akan menambah resiko kematian akibat stroke sebanyak 10% dan akibat penyakit jantung iskemik 7%, TDS >115 mmHg menyebabkan 62% penyakit serebrovaskuler dan 49% penyakit jantung iskemik, sehingga hipertensi dinyatakan sebagai faktor resiko nomor satu penyebab kematian di dunia, angka kejadian stroke di Indonesia sebanyak 12,1% kasus.

Penanganan hipertensi dengan berbagai macam diantaranya farmakologi dan farmakologi. Penanganan hipertensi dengan farmakologi yaitu dengan minum obat antihipertensi. Penanganan non farmakologi dengan berbagai macam diantaranya pengaturan makan rendah garam, hindari makan makanan berlemak, hindari santan, lakukan senam lansia, management stress (Yantina & Ajeng Saputri, 2018).



Grafik 3. Hasil Pemeriksaan Lingkar Lengan Atas

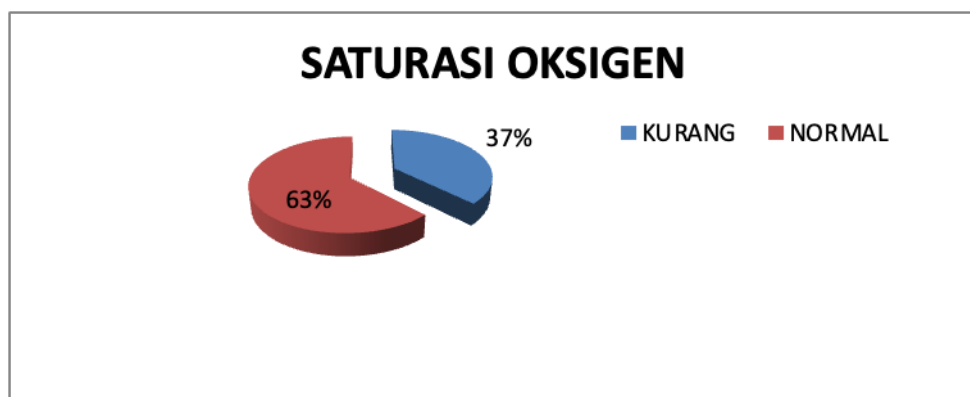
Berdasarkan diagram pie tersebut dapat dilihat bahwa lingkar

lengan atas audiens 94% dalam kondisi normal. Lingkar lengan atas

dikatakan normal 23,5 cm diukur di lengan yang tidak banyak melakukan aktivitas sehari-hari. Lingkar lengan atas (LLA) merupakan salah satu tanda kondisi status gizi seseorang. Penelitian Amila, dkk (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi berdasarkan lingkar lengan atas dengan tekanan darah sistolik, ($p=0,003$ $r=-0,437$) dan tekanan darah diastolik ($p=0,022$ $r=0,347$). Lingkar lengan atas merupakan salah satu tanda status gizi seseorang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan tekanan darah pada Masyarakat Desa Pante Raya Barat, terdapat hubungan sedang dan berpola positif antara status gizi (lingkar lengan atas)

dengan peningkatan tekanan darah pada responden.

Upaya menurunkan berat badan dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, latihan jasmani, diet dan pemakaian obat anti obesitas. Gaya hidup sehat pada pasien hipertensi berguna untuk pengelolaan dan pengendalian faktor resiko komplikasi yang mungkin terjadi dan juga mengurangi tingkat keparahan pada pasien yang sudah mengalami komplikasi. Gaya hidup sehat meliputi pengendalian berat badan, tidak merokok, tidak minum-minuman beralkohol dan berkafein, berolahraga dan memonitoring/mengecek tekanan darah secara teratur (Amelia, N. Utami, and A. S. Marbun, 2020)



Grafik 4. Hasil Pemeriksaan Saturasi Oksigen

Berdasarkan diagram pie tersebut dapat dilihat bahwa saturasi audiens yang hadir dalam pengabdian masyarakat tersebut 63 % dalam kondisi normal, namun ada 37 % dalam kondisi kurang dari normal. Saturasi oksigen (SpO_2) adalah rasio atau jumlah oksigen aktual yang terikat oleh hemoglobin terhadap kemampuan total hemoglobin darah mengikat oksigen (Djojodibroto, 2009 dalam Fadhilah, S.dkk, 2020).

Pada tekanan parsial oksigen yang rendah, sebagian besar

hemoglobin terdeoksigenasi, maksudnya adalah proses pendistribusian darah beroksigen dari arteri ke jaringan tubuh (Hidayat, 2007 dalam Fadhilah, S.dkk. 2020). Hasil penelitian Fadhilah menunjukkan adanya hubungan antara tekanan darah dengan saturasi oksigen (SpO_2). Gangguan tekanan darah yang bisa mempengaruhi nilai pada saturasi oksigen, yaitu hipertensi dimana hipertensi bisa menyebabkan ketidakmampuan jantung dalam memompa darah yang kembalinya ke

jantung dengan cepat mengakibatkan cairan terkumpul di paru, kaki dan jaringan lain sering disebut edema, stroke dapat terjadi pada hipertensi kronik apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertropi dan menebal, sehingga aliran darah ke daerah-daerah yang diperdarahinya berkurang, infark miokard dapat terjadi apabila arteri koroner yang aterosklerosis tidak

dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium atau apabila terbentuk trombus yang menghambat aliran darah melalui pembuluh darah dan gagal ginjal dapat terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler-kapiler ginjal, glomerulus (Pranata & Prabowo, 2017 dalam Fadhilah, 2020).



Gambar 1. Penyerahan Kenang-kenangan Produk Kegiatan Kelompok GPAD Oleh Ketua Kelompok GPAD Pekalongan



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan Kesehatan Mengenai Hipertensi Pada Masa Lansia & Berpikir Positif Menghadapi Pandemi Covid 19



Gambar 3. Kelompok Difabel Pekalongan Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan baik sesuai tujuannya yaitu mengidentifikasi kesehatan ibu dan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penyakit hipertensi. Kegiatan dengan sasaran ibu-ibu menjelang masa lansia pada kelompok difabel pekalongan. Kegiatan bekerjasama dengan GPAD Pekalongan, Ikatan Mahasiswa Sarjana Keperawatan maupun Institusi perguruan tinggi IAIN Pekalongan. Peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi disampaikan oleh dosen UMPP, pemeriksaan kesehatan oleh mahasiswa IMSAKA sedangkan peningkatan koping terhadap perubahan ekonomi akibat covid 19 disampaikan oleh dosen IAIN Pekalongan. Hasil pemeriksaan kesehatan memerlukan tindak lanjut penanganannya oleh tenaga kesehatan. Rencana tindak lanjut kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi perubahan perilaku dalam mencegah dan mengatasi hipertensi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, N. Utami, and A. S. Marbun. (2020). "Hubungan status gizi berdasarkan lingkaran lengan atas (LiLA) dengan tekanan darah pada pasien hipertensi". *Holistik J. Kesehatan.*, vol. 14 no.2, pp. 140–148, doi: [10.33024/hjk.v14i1.1851](https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1851).
- Fadlilah, S.N., H. Rahil, and F. Lanni. (2020) , "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2)," *J. Kesehat. Kusuma Husada*, Vol 11 No, pp. 21–30, doi: <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Kartika, M.S. Subakir, and E. Mirsiyanto. (2020) "Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh," *J. KESMAS Jambi*, vol. Vol 5 No 1, pp. 1–9, 2021, doi: <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>.
- Iswahyuni, Sri. (2017). "Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia".

PROFESI, vol. Vol: 14 No: 2,
doi:
<https://doi.org/10.26576/profesi.155>.

Marlenywati and L. Jamaniah. (2014).
“Hubungan Antara Pengetahuan, Aktifitas Fisik, Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wajok Hulu,”
J. Penelit. dan Pengemb. Pelayanan Publik, Vol: 1 No: 2,
doi:
<https://doi.org/10.51266/borneoakcaya.v1i2.72>.

Y. Yantina1 and Ajeng Saputril.
(2018) “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara” *J. Farm. MALAHAYATI*, vol. Vol 2 No 1, 2019, [Online]. Available:
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/farmasi/article/view/1549/1156>