

EDUKASI PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI SEKOLAH LANSIA TANGGUH (SELANTANG) KELURAHAN JATIMULYO KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG

Marsaid

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Correspondence author's email: nsmarsaid@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a condition where a person's blood pressure is above normal, namely when systolic blood pressure is more than 139 mmHg and diastolic blood pressure is more than 89 mmHg. Management of hypertension is needed to prevent long-term target organ damage, thereby reducing complications and death. One of the complications that often occurs in hypertensive patients is stroke. Stroke is a cerebrovascular disease and is a worldwide problem. Stroke is a physical disorder that occurs suddenly caused by impaired blood circulation to the brain. In this regard, we conducted a community service activity (pengabmas) entitled "Education on Stroke Prevention in Hypertensive Elderly at the Resilient Elderly School, Jatimulyo Village, Lowokwaru District, Malang City". The community service activity was carried out on June 1, 2024 at the Resilient Elderly School, Jatimulyo Village, Lowokwaru District, Malang City. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly with hypertension about stroke prevention. The method used is to conduct an initial assessment of elderly knowledge about stroke prevention with a pre-test, provide education to elderly with hypertension, and conduct an evaluation with a post-test. The media used during education are power point presentations and videos. The target output of community service is an education module on stroke prevention in elderly with hypertension. The results of this community service activity are expected to increase the knowledge of elderly with hypertension about stroke prevention, so that it is expected to reduce the incidence of stroke in elderly with hypertension.

Keywords: *education, stroke, elderly, hypertension*

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan tekanan darah seseorang berada di atas normal yaitu ketika tekanan darah sistolik lebih dari 139 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 89 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi diperlukan untuk mencegah kerusakan organ target dalam waktu lama sehingga menurunkan terjadinya komplikasi dan kematian. Salah satu komplikasi yang sering terjadi pada pasien hipertensi adalah stroke. Stroke termasuk penyakit serebrovaskuler dan merupakan masalah di seluruh dunia. Stroke adalah suatu gangguan fisik yang timbul secara mendadak yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah ke otak. Berkaitan dengan hal tersebut maka kami melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) yang berjudul "Edukasi Pencegahan Stroke pada Lansia Hipertensi di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang". Kegiatan pengabmas dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2024 di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Tujuan pengabmas ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi tentang pencegahan stroke. Metode yang digunakan adalah melakukan pengkajian

awal pengetahuan lansia tentang pencegahan stroke dengan pre-test, melakukan edukasi kepada lansia dengan hipertensi, dan melakukan evaluasi dengan post-test. Media yang digunakan saat edukasi berupa presentasi power point dan video. Target luaran pengabmas adalah modul edukasi pencegahan stroke pada lansia hipertensi. Hasil dari kegiatan pengabmas ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi tentang pencegahan stroke, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian stroke pada lansia dengan hipertensi. *Kata kunci: edukasi, stroke, lansia, hipertensi*

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8 persen dan akan lebih tinggi pada lanjut usia. Penatalaksanaan hipertensi diperlukan untuk mencegah kerusakan organ target dalam waktu lama sehingga menurunkan angka kesakitan dan kematian. Komplikasi yang sering terjadi pada pasien hipertensi adalah stroke. Stroke adalah penyakit cerebrovaskuler dan merupakan masalah diseluruh dunia. Stroke disebabkan gangguan peredaran darah ke otak dan merupakan penyebab kematian dan kecacatan. Hasil survey pendahuluan populasi lansia hipertensi di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang pada bulan Januari 2019 sebanyak 100 orang dari jumlah tersebut 2 orang mengalami stroke. Untuk mencegah terjadinya peningkatan komplikasi stroke pada lansia dengan hipertensi perlu diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, penatalaksanaan hipertensi dan penyakit stroke. Hasil penelitian Suratun dkk, 2019, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna edukasi berbasis multimedia pada penatalaksanaan hipertensi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, tindakan responden pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok control tidak ada perbedaan yang bermakna. Berdasarkan hasil penelitian tersebut tim pengabmas melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Edukasi Pencegahan Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang"

Penyakit hipertensi di wilayah Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang cenderung mengalami peningkatan setiap tahunnya, maka penanganan masalah penyakit hipertensi menjadi prioritas untuk ditangani untuk mencegah terjadinya komplikasi. Upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi dengan memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, diet pada penderita hipertensi, aktivitas dan olah raga pada penderita hipertensi dan penyakit stroke dirasa perlu untuk dilaksanakan melalui pengabmas.

Luas wilayah, jumlah penduduk yang besar serta lokasi berada di kota menjadikan masalah hipertensi serta komplikasinya rentan terjadi. Upaya pencegahan stroke bagi penderita hipertensi dengan memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, diet hipertensi, aktivitas dan olah raga serta penyakit stroke dan pencegahannya dirasa perlu untuk dilaksanakan. Sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia

dengan hipertensi di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Adapun pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal 1 Juni 2024 dengan topik edukasi penyakit stroke, diet hipertensi.

Luaran yang ingin dicapai pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa Modul edukasi pencegahan stoke pada lansia hipertensi. Target yang ingin dicapai adalah Lansia dengan hipertensi di Wilayah Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dapat memahami pencegahan stroke.

METODE

Program pengabdian kepada masyarakat yang berjudul edukasi pencegahan stroke pada lansia hipertensi, dilaksanakan di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Waktu pelaksanaan Pengabmas meliputi 4 (empat) kegiatan sebagai berikut: 1) Pretest dan edukasi penyakit hipertensi, 2) Edukasi diet pada penderita hipertensi, 3) Edukasi aktivitas dan olah raga pada penderita hipertensi, 4) Edukasi penyakit stroke dan pencegahannya serta evaluasi kegiatan dengan Postest. Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabmas di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Kegiatan dimulai pukul 08.00 sampai dengan 13.00 WIB. Peserta kegiatan pengabmas adalah lansia dengan hipertensi, dengan usia antara 51 sampai 75 tahun. Jumlah peserta sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan saat pelaksanaan pengabmas diawali dengan pre test, pemberian edukasi penyakit stroke, edukasi diet hipertensi, edukasi aktifitas dan olah raga, edukasi penyakit stroke dan pencegahannya dan diakhiri dengan post test.

Tahapan kegiatan sebelum pelaksanaan pengabmas meliputi koordinasi dengan petugas puskesmas dan petugas posyandu, menyiapkan perlengkapan untuk edukasi, menyiapkan tempat edukasi bersama-sama dengan petugas puskesmas dan posyandu, melakukan pemeriksaan tekanan darah pada lansia, Kegiatan dilakukan secara bertahap dengan memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, diet pada penderita hipertensi, aktifitas dan olah raga, penyakit stroke dan pencegahannya, melakukan tanya jawab terkait materi edukasi yang diberikan dan melakukan evaluasi setiap kegiatan.



Gambar 1. Pembukaan Pengabmas



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabmas ini digambarkan berdasarkan karakteristik lansia dan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi tentang pencegahan stroke dengan memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, diet penderita hipertensi, aktifitas dan olah raga, penyakit stroke dan pencegahannya.

Tabel 1. Karakteristik Lansia Berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin dan Tingkat pendidikan di Kel. Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (n=30)

Variabel	Frekuensi	Prosentase
	N	%
Kelompok Umur		
1. <60 tahun	6	20.0
2. \geq 60 tahun	24	80.0
Jenis Kelamin		
1.Laki-laki	12	40.0
2.Perempuan		60.0
Tingkat Pendidikan		
1. Dasar (SD-SMP)	19	63,4
2. Menengah (SLTA)	8	26,6
3. Tinggi (D III &PT)	3	10.0

Hasil analisa data menunjukkan bahwa kelompok umur lansia mayoritas (80%) \geq 60 tahun., sebagian besar (60%) lansia berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar (63,4%) lansia dengan tingkat pendidikan dasar (SD-SMP).

Tabel 2. Analisis Pengetahuan Lansia tentang Pre test dan Post Test Di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (n=30)

Variabel	Nilai Pre Test		Nilai Post Test		Peningkatan Nilai
	N	%	N	%	
Pengetahuan					
3. Pengetahuan Baik	0	0.0	18	60	
4. Pengetahuan Kurang	30	100	12	40	
Nilai Rata-Rata	40.4		73.6		33.6
Nilai Terendah	27.0		60.0		20.0
Nilai Tertinggi	53.0		87.0		40.0

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai pengetahuan lansia pada saat pre test seluruhnya dengan pengetahuan kurang (100%) dengan nilai rata-rata 40,4, sedangkan pengetahuan lansia pada saat post test sebagian besar (60%) mendapatkan nilai pengetahuan baik dengan nilai rata-rata 73,7. Peningkatan nilai rata-rata 33,6

Tabel 3. Analisis Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sistolik Pre test dan Post Test Di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (n=30)

Variabel Tekanan Darah	Nilai Pre Test		Nilai Post Test		Penurunan TD
	N	%	N	%	
Tekanan Darah Sistolik					
1. 120-139 (Pre Hipertensi)	10	33.3	20	66.7	
2.140-159 (Hipertensi Stadium 1)	14	46.7	10	33.3	
3. >=160 (Hipertensi Stadium 2)	6	20.0	0	0.00	
Nilai Rata-Rata	149,8		131,8		18,1
Nilai Terendah	123		113		10
Nilai Tertinggi	169		155		14
Tekanan Darah Diastolik					
1. <80-89 (Pre Hipertensi)	27	90.0	30	100	
2. 90-99 (Hipertensi Stadium 1)	3	10.0	0.0	0.0	
3.>=100 (Hipertensi Stadium 2)	0	0.0	0.0	0.0	
Jumlah Total	30	100	30	100	
Nilai Rata-Rata	82.1		74.3		7.7
Nilai Terendah	67.0		62.0		5
Nilai Tertinggi	96.0		88.0		8

Hasil analisis tabel 3. menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik lansia pada saat pre test sebagian besar (46,7%) pada kelompok hipertensi

stadium 1, sedangkan tekanan darah sistolik pada saat post test sebagian besar (66,7%) pada kelompok Pre Hipertensi. Penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 18.1. Tekanan darah distolik lansia pada saat pre test sebagian besar (90%) pada kelompok pre hipertensi, sedangkan tekanan darah diastolik pada saat post test seluruhnya (100%) pada kelompok Pre Hipertensi. Penurunan tekanan darah diastolik rata-rata 7.7.

Hasil pengabmas menunjukkan bahwa kelompok umur lansia mayoritas (80%) \geq 60 tahun. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian Saputri, Y.I (2014) menyatakan bahwa mayoritas responden berumur 60-74 tahun. Hipertensi erat kaitannya dg umur, semakin tua seseorang semakin besar risiko terkena hipertensi (Sugiharto, 2007). TD meningkat karena terjadinya perubahan alami pada jantung dan berkurangnya elastisitas dari arteri, sehingga angka kejadian hipertensi lebih tinggi pada usia lanjut.

Hasil pengebmas menunjukkan bahwa lansia sebagian besar (60%) lansia berjenis kelamin perempuan hasil pengabmas ini sejalan dg hasil penelitian Mardhiah.A (2014) menyatakan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar (89,2%) berjenis kelamin perempuan. Demikian juga hasil penelitian haryani,S (2016) menyebutkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar (74,4%) perempuan. Hasil Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia perempuan cenderung lebih tinggi dari pada laki- laki.

Hasil pengabmas menunjukkan bahwa lansia sebagian besar (63,4%) dengan tingkat pendidikan dasar (SD-SMP). Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Haryani.S (2016) menyatakan bahwa pendidikan responden sebagian (53,3%) berpendidikan dasar (SD-SMP), demikian juga hasil penelitian Saputri.Y (2014) menyebutkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP. Riskesdas (2013) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi pada kelompok pendidikan lebih rendah akibat ketidaktahuan tentang pola makan yang baik dan sehat.

Hasil pengabmas menunjukkan bahwa nilai pengetahuan lansia pada saat pre test seluruhnya dengan pengetahuan kurang (100%) dengan nilai rata-rata 40,4, sedangkan pengetahuan lansia pada saat post test sebagian besar (60%) mendapatkan nilai pengetahuan baik dengan nilai rata-rata 73,7. Peningkatan nilai rata-rata 33,6. Hasil pengabmas ini sejalan dengan hasil penelitian Meidiana (2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil pengabmas ini juga sejalan dengan penelitian Ulya (2017) menyatakan bahwa adanya peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Hasil penelitian Mardhiah.A (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh penkes terhadap peningkatan pengetahuan dan terjadi peningkatan skor pengetahuan pada saat pretest 46,62 saat posttest menjadi 69,86. Hasil pengabmas ini menunjukkan bahwa edukasi dengan

memberikan leaflet dan modul sangat efektif meningkatkan pengetahuan lansia untuk pencegahan stroke dibandingkan dg pemberian edukasi tanpa menggunakan media. Hasil penelitian Wijoreni, (2014), menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan pada saat posttest pada kelompok intervensi dan ada perbedaan pengetahuan pada saat pre test dan posttest. Demikian juga penelitian yang dilakukan Kurniawan (2013) yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan seseorang terhadap obyek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Tingkat Pengetahuan meliputi: tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, S 2007).

Hasil pengabmas menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik lansia pada saat pre test sebagian besar (46,7%) pada kelompok hipertensi stadium 1, sedangkan tekanan darah sistolik pada saat post test sebagian besar (66,7%) pada kelompok Pre Hipertensi. Penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 18.1. Hasil pengabmas menunjukkan bahwa tekanan darah distolik lansia pada saat pre test sebagian besar (90%) pada kelompok pre hipertensi, sedangkan tekanan darah diastolik pada saat post test seluruhnya (100%) pada kelompok Pre Hipertensi. Penurunan tekanan darah diastolik rata-rata 7.7. Hasil pengabmas ini sejalan dengan penelitian Prak, et al (2010) menunjukkan bahwa setelah edukasi TD pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan dibanding kelompok control. Demikian juga hasil penelitian Nugraheny, B.S (2012) menyatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan penyuluhan terhadap perubahan penurunan TD sistolik dan diastolic. Beberapa factor yang dapat mempengaruhi TD diantaranya adalah gaya hidup yang dapat merugikan kesehatan dan meningkatkan risiko seseorang untuk menderita penyakit kardio vaskuler seperti kebiasaan merokok, konsumsi alcohol, minum kopi, konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi, jarang berolah raga, konsumsi natrium yang berlebih (Junaidi.I,2012). Gaya hidup modern yang mengagungkan sukses, kerja keras, dalam situasi penuh tekanan, dan stres yang berkepanjangan merupakan hal paling umum serta kurang berolahraga dan berusaha mengatasi stresnya dengan merokok, minum alkohol dan kopi, padahal semuanya termasuk penyebab yang meningkatkan risiko hipertensi (Muhammadun, 2010).

Hasil pengabmas ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan

pengetahuan lansia setelah di berikan edukasi tentang penyakit hipertensi, diet hipertensi, aktifitas dan olah raga serta penyakit stroke dan pencegahannya, terhadap perilaku pencegahan stroke. Hal ini dapat berdasarkan hasil posttes terjadi peningkatan nilai pengetahuan pencegahan stroke, dengan demikian terjadinya stroke dapat dicegah. Hal ini terbukti bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic setelah dilakukan edukasi. Faktor pendukung saat pelaksanaan pengabmas di Sekolah Lansia Tangguh Kelurahan Jatimulyo Kecamatan Lowokwaru Kota Malang meliputi adanya kerjasama yang baik antara petugas Puskesmas dan Posyandu sehingga kegiatan dapat terlaksana sesuai rencana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabmas dapat disimpulkan bahwa:

1. Umur lansia mayoritas pada kelompok umur ≥ 60 tahun, Jenis Kelamin lansia sebagian besar perempuan, sedangkan tingkat pendidikan lansia sebagian besar berpendidikan dasar (SD-SMP)
2. Hasil edukasi pencegahan stroke pada lansia, terdapat peningkatan nilai pengetahuan sesudah edukasi pencegahan stroke. Nilai pretest rata-rata 40,4, nilai terendah pretest 27, dan nilai tertinggi 53, sedangkan nilai posttest rata-rata 73,6, nilai terendah 60 dan tertinggi 87. Adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 33.6 nilai terendah 20 dan nilai tertinggi 40.
3. Hasil pemeriksaan tekanan darah mengalami penurunan setelah diberikan edukasi pencegahan stroke. Penurunan tekanan darah sistolik rata-rata dari 149,8 saat pretest menjadi 131,8 saat posttes, dengan selisih 18 mmHg, sedangkan penurunan tekanan darah diastolik rata-rata dari 82,1 saat pretest menjadi 74,3 saat posttest, dengan selisih 7,7 mmHg.
4. Peningkatan pengetahuan setelah edukasi dan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic dalam jangka waktu 4 bulan dari 22 Juni sampai 21 Oktober 2024, merupakan indikator keberhasilan lansia dapat menjaga tekanan darah tidak meningkat sehingga terjadinya stroke dapat dicegah.

SARAN

1. Lansia sebaiknya control tekanan darah dan berobat secara rutin minimal sebulan sekali ke pelayanan kesehatan terdekat, sehingga tekanan darah dapat terdeteksi sedini mungkin jika terjadi peningkatan tekanan darah.
2. Lansis dengan hipertensi menjalankan diet dengan baik dan melakukan olah raga secara teratur, sehingga tekanan darah stabil, dengan demikian stroke dapat dihindari.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta: CV Kiat Nasa
- Black JW, Howks. JH (2009). *Medical Surgical Nursing; Clinical Manajement For*

- Positive Outcome Eighth Edition*, Singapore:Elsevier Inc.
- Beck, Mary E. (2011). *Ilmu Gizi dan Diet; Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Novian.A (2013). *Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi: Semarang: Jurnal kesehatan masyarakat Universitas Negeri Semarang*.
- Kementerien Kesehatan RI (2013). *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tata Laksana Hipertensi*, Jakarta: Kemenkes RI
- Suratun, Manurung.M, Sumartini.M (2019). *Pengaruh Edukasi Berbasis Multimedia pada Penatalaksanaan Hipertensi Terhadap Perubahan Perilaku untuk pencegahan Stroke*. Hasil Penelitian Dosen Poltekkes Kemenkes Jakarta III, tidak di publikasikan.
- Udjianti, J (2010) *Keperawatan Kardiovaskuler*, Jakarta: EGC
- Wahyuningsih. R (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Stroke Terhadap perilaku Mencegah Stroke Pada Pasien Hipertensi di Kel. Jarum Kec. Bayat Klaten Jawa Tengah*, Yogyakarta: Prodi Ilmu Keperawatan STIK Aisyiyah. Digilib.unisayogya.ac.id.