

**PENINGKATAN PEMAHAMAN DAN KESADARAN LANSIA
MENGONSUMSI OBAT ANTIHIPERTENSI PADA SENAM LANSIA
KLINIK KOSASIH GADINGREJO PRINGSEWU**

**Joko Sunowo, Clarissa Sauma Fitri, Farrel Darya Nyufal*, Fitriana Nanda
Shafira**

Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

* Email Korespondensi Penulis: farreldaryanyufal@gmail.com

ABSTRACT

This counselling aims to determine the improvement of understanding and awareness of the elderly regarding antihypertensive drug consumption through elderly gymnastics activities held at Kosasih Clinic, Gadingrejo, Pringsewu. This activity is designed to encourage elderly compliance in managing hypertension with proper and regular drug consumption. The methods used included lecture sessions, leaflet distribution, and evaluation with pre-test and post-test. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge, with an average pre-test score of 92.3% and post-test of 97%. Challenges faced included participants' limited hearing and comprehension, but these were overcome with the use of simple language and repetition of material. Overall, this activity succeeded in increasing the awareness and understanding of the elderly regarding hypertension management.

Keywords: counseling, elderly, hypertension, knowledge

ABSTRAK

Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan kesadaran lansia terkait konsumsi obat antihipertensi melalui kegiatan senam lansia yang diselenggarakan di Klinik Kosasih, Gadingrejo, Pringsewu. Kegiatan ini dirancang untuk mendorong kepatuhan lansia dalam mengelola hipertensi dengan konsumsi obat yang tepat dan teratur. Metode yang digunakan meliputi sesi ceramah, distribusi leaflet, serta evaluasi dengan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor pre-test 92,3% dan post-test 97%. Tantangan yang dihadapi antara lain keterbatasan pendengaran dan pemahaman peserta, namun hal ini dapat diatasi dengan penggunaan bahasa yang sederhana serta pengulangan materi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, lansia, pengetahuan, penyuluhan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada

penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Maulia & Hengky, 2021).

Kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang, yang mana angka tersebut menggambarkan 31% jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1% lebih besar dibanding prevalensi global pada tahun 2000-2010 (Bloch, 2016). Saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia karena prevalensi dan angka kematiannya yang tinggi, dimana angka proportional mortality rate mencapai 13% atau 8 juta kematian di setiap tahunnya (Anbarasan, 2015). Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia (lansia), usia diatas 60 tahun, dengan prevalensi mencapai 60% sampai 80% dari populasi lansia (Arifin *et al.*, 2016). Data Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat pada golongan umur lansia yaitu pada usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia diatas 75 tahun sebesar 69,5%.

Data *World Health Organization* (WHO) di tahun 2018 yaitu sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 berdasarkan data Riskesdas yaitu pada usia 55-64 (lansia) di dapatkan hasil 55,2% pada usia 75 tahun ke atas (lansia resiko tinggi) di dapatkan hasil sekitar 69,5% (Kemenkes, 2019).

Ketidakpatuhan minum obat antihipertensi pada lansia mengakibatkan berkurangnya manfaat terapeutik bagi pasien, meningkatnya kunjungan ke rumah sakit dan dokter karena perburukan kondisi medis, meningkatnya pengeluaran layanan kesehatan, dan bahkan pengobatan yang berlebihan. Serta menjadi faktor pemicu proporsi prevalensi hipertensi pada lansia berada pada angka tertinggi berdasarkan kelompok umur (Husen *et al.*, 2022).

Melihat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan rendahnya tingkat kepatuhan terhadap konsumsi obat antihipertensi secara benar dan teratur, diperlukan upaya edukatif yang tepat sasaran. Permasalahan ini diperparah dengan keterbatasan pendengaran dan daya tangkap pada sebagian besar lansia, yang

menyebabkan rendahnya pemahaman terhadap pentingnya pengobatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai konsumsi obat antihipertensi. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk penyuluhan yang terintegrasi dengan aktivitas senam lansia di Klinik Kosasih Gadingrejo dengan harapan pendekatan yang familiar dan praktis dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku kesehatan para lansia.

Penanganan pasien hipertensi dapat ditempuh dengan cara pelaksanaan pola hidup sehat dan patuh terhadap minum obat antihipertensi. Kepatuhan konsumsi obat dilakukan dengan cara mengonsumsi obat antihipertensi yang diresepkan dokter serta dosis yang tepat. Tindakan ini jika dilakukan dengan sesuai maka akan terlaksana pengobatan yang efektif (Suyamto *et al.*, 2023).

Olahraga yang teratur mampu menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada orang dengan hipertensi tingkat ringan. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah bersama dengan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan (BPJS) untuk mengendalikan PTM yaitu dengan membuat suatu program untuk pengelolaan penyakit kronis yang diberi nama akronim prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Senam Prolanis mempunyai pengaruh yang signifikan Terhadap keadaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Lansia yang mengikuti senam prolanis, maka tekanan darah sistolik dan diastolik nya menjadi turun (Lutfiasih & Nailul, 2018).

Prolanis merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya kesehatan yang efektif dan efisien (BPJS Kesehatan, 2014).

Senam prolanis meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan olahraga dapat menurunkan nilai tekanan darah rata rata 5-7 mmHg. Penurunan tekanan darah setelah berolahraga dapat berlangsung sampai 22 jam (Dalimartha, 2013). Hal ini sejalan dengan Hasanudin *et al.* (2018) dimana aktivitas fisik yang pelaksanaannya kurang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan sebelumnya, penulis memutuskan untuk mengangkat judul penyuluhan “Peningkatan Pemahaman dan Kesadaran Lansia dalam Mengonsumsi Obat Antihipertensi Melalui Kegiatan Senam Lansia di Klinik Kosasih Gadingrejo Pringsewu”.

MASALAH

Data Riskesdas 2018 di Lampung yaitu usia 65-74 (lansia) di dapatkan hasil 22,73%, dan pada usia 75 keatas di dapatkan hasil sekitar 33,43%. Prevalensi hipertensi khususnya wilayah Kabupaten Pringsewu sekitar 5,81% (Kemenkes, 2013). Melihat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan rendahnya tingkat kepatuhan terhadap konsumsi obat antihipertensi secara benar dan teratur, diperlukan upaya edukatif yang tepat sasaran.

Permasalahan ini diperparah dengan keterbatasan pendengaran dan daya tangkap pada sebagian besar lansia, yang menyebabkan rendahnya pemahaman terhadap pentingnya pengobatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai konsumsi obat antihipertensi. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk penyuluhan yang terintegrasi dengan aktivitas senam lansia di Klinik Kosasih Gadingrejo dengan harapan pendekatan yang familiar dan praktis dapat memberikan dampak positif terhadap perilaku kesehatan para lansia.

METODE

Kegiatan sosialisasi merupakan bagian dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat Program Studi S1-Farmasi Universitas Malahayati di Klinik Kosasih Gadingrejo, Pringsewu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2024 dengan total peserta senam lansia sejumlah 30 orang.

Adapun tahapan persiapan dan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Persiapan Awal

Persiapan kegiatan yang dilakukan sebelum melaksanakan program adalah berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait seperti kepada Supervisor Klinik Kosasih Gadingrejo dan Manajer HRGA & IT Klinik Kosasih Bandarlampung. Untuk menentukan tempat dan waktu kegiatan serta membicarakan tema yang

akan kami berikan terhadap penyuluhan masyarakat di Klinik Kosasih yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat.

2. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan meliputi penyampaian materi dengan metode ceramah. Materi yang disampaikan membahas tentang pentingnya mengonsumsi obat antihipertensi yang tepat dan benar. Dalam kegiatan sosialisasi ini juga terdapat pembagian leaflet pada setiap responden agar lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Sasaran program yakni peserta senam lansia di Klinik Kosasih Gadingrejo kabupaten Pringsewu. Target sasaran yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 30 orang.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan sebelum dan setelah penyampaian materi secara langsung. Responden diminta mengerjakan lembar kuisisioner yang sama berisi 10 butir pertanyaan dengan pilihan benar dan salah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat yang kami laksanakan berupa penyuluhan mengenai peningkatan pengetahuan lansia terkait penggunaan serta kesadaran dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Kegiatan ini dilakukan melalui sesi edukasi dalam rangkaian senam lansia di Klinik Kosasih, Gadingrejo, Pringsewu. Sosialisasi ini bertujuan untuk mendorong masyarakat yang memiliki hipertensi atau riwayat penyakit tersebut agar lebih disiplin dalam memeriksakan tekanan darah secara rutin serta mematuhi konsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran. Kegiatan ini diselenggarakan pada Sabtu, 14 Desember 2024, bertempat di Klinik Kosasih, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu.

Sasaran penyuluhan ini dilihat dari piramida penduduk di Klinik Kosasih Gadingrejo, jumlah penduduk pada usia lansia cukup banyak, oleh karena itu masyarakat pada umur lansia menjadi sasaran pada penyuluhan kali ini. Selain itu juga, kelurahan Gadingrejo memiliki posyandu lansia pada beberapa kelurahan, sehingga lebih mudah untuk mengetahui masalah-malasan yang dihadapi. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu menggunakan metode sosialisasi, wawancara dan pengisian kuesioner. Untuk mempermudah

penyampaian materi, dipergunakan alat bantu berupa Banner, Leaflet, Alat Pengeras Suara.

Penyuluhan dilaksanakan dengan cara pemaparan mengenai hipertensi dan bahaya hipertensi apabila tidak diobati dan perlunya mengonsumsi obat antihipertensi secara rutin dan patuh dengan menyebarkan leaflet. Sebelum dilakukannya penyuluhan warga juga akan mengerjakan pre test untuk melakukan pengukuran pengetahuan begitu selesai dilakukan penyuluhan akan dilakukan secara langsung pengerjaan post test untuk mengukur sejauh mana warga telah memahami materi penyuluhan.

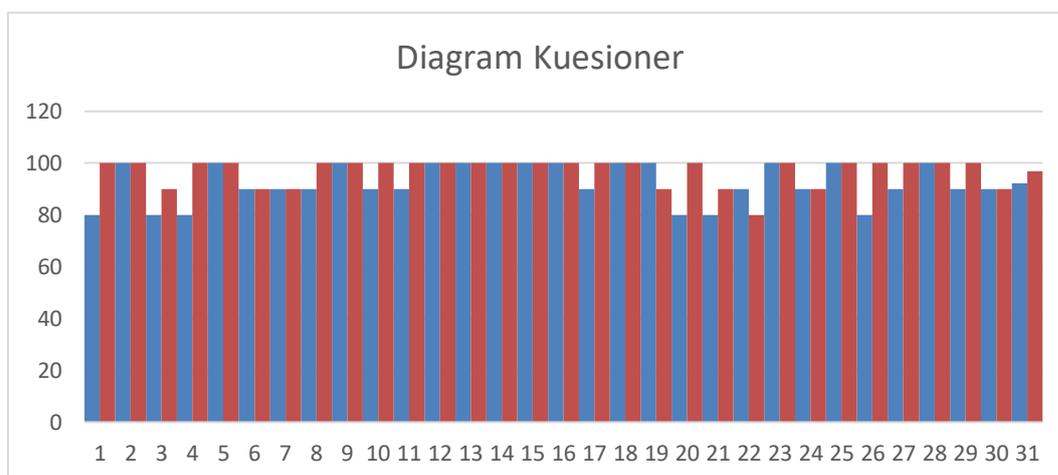
Penyuluhan berlangsung dengan baik dan lancar, meskipun terdapat beberapa kendala, terutama karena sasaran utama kegiatan ini adalah lansia. Hal ini mengharuskan kami untuk menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami serta mengulang penjelasan agar informasi dapat tersampaikan dengan jelas, mengingat beberapa peserta mengalami keterbatasan pendengaran. Untuk memastikan bahwa para lansia memahami materi yang disampaikan serta mengevaluasi keberhasilan program ini, kami melakukan sesi tanya jawab serta mengadakan *pre-test* dan *post-test* melalui pengisian kuesioner.

Saat pengisian kuesioner, para warga mengerjakannya dengan serius dan beberapa kali menanyakan maksud dari pertanyaan yang ada. Namun, terdapat beberapa kendala, di antaranya banyak lansia yang lebih memilih untuk mendengarkan pertanyaan dibacakan daripada membacanya sendiri, serta memberikan jawaban secara lisan tanpa langsung mengisi kuesioner. Oleh karena itu, kami perlu membantu mereka dalam proses pengisian agar data yang diperoleh tetap akurat.

Tabel 1. Nilai *Pretest* – *Posttest* Penyuluhan Pengetahuan Obat Antihipertensi

No	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	80	100
2	100	100
3	80	90
4	80	100
5	100	100
6	90	90
7	90	90
8	90	100
9	100	100

10	90	100
11	90	100
12	100	100
13	100	100
14	100	100
15	100	100
16	100	100
17	90	100
18	100	100
19	100	90
20	80	100
21	80	90
22	90	80
23	100	100
24	90	90
25	100	100
26	80	100
27	90	100
28	100	100
29	90	100
30	90	90
Rata-Rata	92.3	97



Gambar 1. Diagram Nilai Kuisisioner *Pretest – Posttest* Penyuluhan Pengetahuan Obat Antihipertensi

Hasil analisis terkait dengan *post test* dan *pre test*, diperoleh informasi bahwa rata-rata pengetahuan responden terkait dengan peningkatan pemahaman dan kesadaran lansia mengonsumsi obat antihipertensi di Kelurahan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu sebelum dilakukannya penyuluhan adalah 92,3 %. Setelah dilakukannya penyuluhan diperoleh rata-rata penilaian sebesar 97 %. Hasil yang

diperoleh menjadi penanda keberhasilan peneliti dalam melakukan penyuluhan yang ditandai dengan adanya penambahan informasi dan pengetahuan mengenai pemahaman penggunaan dan kesadaran mengonsumsi obat antihipertensi pada lansia di Kelurahan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan sarana bagi mahasiswa untuk berpartisipasi aktif di lingkungan masyarakat. Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan yaitu sebagai berikut:

1. Penyuluhan Peningkatan Pemahaman dan Kesadaran Lansia Mengonsumsi Obat Antihipertensi Pada Senam Lansia Klinik Kosasih Gadingrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Melalui penyuluhan ini, maka mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai kesadaran mengonsumsi obat antihipertensi dan bahaya apabila hipertensi tidak diobati dengan baik.
2. Terjadi peningkatan yang signifikan terkait Pemahaman dan Kesadaran Mengonsumsi Obat Antihipertensi sebelum dan sesudah penyuluhan pada lansia di Klinik Kosasih Gadingrejo. Hal ini terlihat dari hasil test sebelum penyuluhan sebesar 92.3% dan peningkatan yang signifikan ditandai dengan hasil tes sebesar 97%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. *et al.* 2016. *Buku Ajar Dasar Manajemen Kesehatan*. Banjarmasin: Pustaka Banua.
- Bloch, M. J., 2016. Worldwide prevalence of hypertension exceeds 1.3 billion. *Journal of the American Society of Hypertension*. 10(10): 753–754.
- BPJS, Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan*. Jakarta.
- Dalimartha, S., B.T. Purnama, N. Sutarina, Mahendra RD. 2008. *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Hasanudin, Ardiyadi, V. M., and Perwiraningtyas, P. 2018. Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*. 3(1): 787–799.

- Husen, L. *et al.* (2022) Pendampingan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Program Tonasi (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) Di Dusun Pidada Sintung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1): 1017-1022.
- Kemendes RI, 2013. Riset kesehatan dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
- Lutfiasih, R. & Nailul, A. (2018). Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan Tekanan darah pada lansia di desa glagahwero kecamatan panti kabupaten jember. *The Indonesian journal of health science*.
Doi:<http://dx.Doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1539>.
- Maulia, M. & Hengky, H. K. (2021). Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3): 324–331.
- Suyamto, Astuti, A. (2023). Budayakan Minum Obat Anti Hipertensi (Bumi Baper) Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*. 5(2).