



Diseminasi Pengolahan Pisang Ambon dan Skrining Kesehatan pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Kota Padang

Tomi Jepisa^{1✉}, Rischa Hamdanesti², Fadhilatul Hasnah³, Linda Wati⁴, Weni Mailita⁵, Husni⁶
STIKes Alifah Padang, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Bagian Patologi Klinik dan Kedokteran Laboratorium, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Indonesia⁶

E-mail : tomikhalis@gmail.com¹ rischa.hamdanesti@yahoo.com² fhasnah5@gmail.com³
lindawati.akbid@gmail.com⁴ wenimailita@yahoo.com⁵ husnisppk@gmail.com⁶

Abstrak

Risiko terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi) akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Berkisar 2 dari 3 orang berusia di atas 75 tahun diperkirakan mengidap hipertensi. Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat, mandiri aktif dan produktif secara sosial dan ekonomi sehingga untuk mewujudkan hal tersebut pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan kelompok lanjut usia. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan Disiminasi Pengolahan Pisang Ambon yang berguna untuk mencegah hipertensi dan skrining kesehatan pada lansia Hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Kota Padang. Kegiatan ini dapat dikatakan mendapatkan apresiasi yang baik dari peserta yang ditandai dengan tingginya tanggapan peserta sesi diskusi yang telah disediakan dengan optimal serta antusias lansia dalam mengkonsumsi rebusan pisang ambon.

Kata kunci: hipertensi, lansia, pisang ambon, skrining

Abstract

The risk of high blood pressure (hypertension) increases with age. Approximately 2 out of 3 people over the age of 75 years are estimated to have hypertension. Efforts to maintain health for the elderly are aimed at keeping the elderly healthy, independent, active and productive socially and economically, so to realize this, the government is obliged to ensure the availability of health service facilities and facilitate the development of the elderly group. This activity was carried out to provide Ambon Banana Processing Dissemination which is useful for preventing hypertension and health screening for the elderly with hypertension in Lubuk Buaya Village, Padang City. This activity can be said to get a good appreciation from the participants which is marked by the high response from the discussion session participants that have been provided optimally and the enthusiasm of the elderly in consuming Ambon banana stew.

Keywords: hypertension, elderly, Ambon banana, screening

Copyright (c) 2022 Tomi Jepisa, Rischa Hamdanesti, Fadhilatul Hasnah, Linda Wati, Weni Mailita, Husni

✉ Corresponding author

Address : STIKes Alifah Padang

Email : tomikhalis@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i5.687>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Usaha Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) dalam Wirakusumah (2000), pada Tahun 1980 UHH adalah 55,7 tahun, angka ini meningkat pada tahun 1990 menjadi 59,5 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan UHH menjadi 71,7 tahun.

Meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menetapkan, bahwa batasan umur lansia di Indonesia adalah 60 tahun ke atas (Depsos RI, 2004). Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 138 ayat 1 menetapkan bahwa Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Ayat 2 menetapkan bahwa Pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomis.

Indonesia merupakan negara dengan struktur penduduk tua (Aging Population), dimana populasi lanjut usia (lansia) saat ini diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% dari total penduduk Indonesia. Permasalahan kesehatan pada

populasi lansia antara lain sebanyak 63.5% lansia menderita Hipertensi, 5.7% lansia dengan Diabetes Mellitus, 4.5% lansia dengan Penyakit Jantung, 4.4% lansia dengan Stroke, 0.8% lansia dengan Gangguan Ginjal dan 0.4% lansia menderita Kanker (Risksdas 2018).

Risiko terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi) akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Berkisar 2 dari 3 orang berusia di atas 75 tahun diperkirakan mengidap hipertensi. Tekanan darah diukur berdasarkan kemampuan darah menekan dinding jantung, yaitu tekanan darah sistolik (saat jantung memompa darah) dan diastolik (saat jantung rileks). Lansia umumnya dianggap memiliki tekanan darah normal jika sistolik di bawah 120 dan diastolik kurang dari 80, atau dalam angka dinyatakan 120/80, sementara seseorang dinyatakan mengalami hipertensi jika memiliki sistolik/diastolik di atas 130/80. Penyebab umum hipertensi pada lansia umumnya berasal dari perubahan kondisi pembuluh darah, termasuk di bagian jantung. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah jadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat. Akibatnya, tekanan darah jadi meningkat. Selain itu, perubahan hormon setelah menopause juga bisa menyebabkan hipertensi pada wanita lansia. Kadar hormon estrogen yang menurun setelah menopause membuat pembuluh darah arteri mengeras dan tegang. Akibatnya, tekanan darah rentan melonjak.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Laporan Kemenkes RI menjelaskan sampai saat ini, hipertensi merupakan penyakit yang memiliki prevalensi tinggi sebesar 25,8% berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 dan naik menjadi 34,1%.

Dari berbagai penelitian telah ditemukan bahwa orang dewasa yang berumur di atas 50 tahun memiliki risiko untuk berkembangnya hipertensi. Kondisi pada lansia penderita hipertensi membutuhkan penanganan/terapi. Salah satu terapi non farmakologisnya dengan BBT (Biological Base Therapies).

BBT adalah salah satu jenis terapi komplementer yang menggunakan bahan alami seperti tanaman herbal. Pisang ambon merupakan salah satu tanaman yang dapat menurunkan tekanan darah. Pada lansia penderita hipertensi kandungan kalium dalam pisang ambon dapat melancarkan pengiriman O₂ ke otak (Smart, 2015). Berbagai penelitian membuktikan adanya pengaruh mengkonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah.

Tidak sedikit masyarakat yang beranggapan, jika hipertensi pada kelompok lanjut usia (lansia) adalah hal biasa. Penyakit ini seakan tidak perlu diobati karena dianggap tidak membawa pengaruh

bagi kehidupan. Asumsi itu tidak benar. Sebab, tekanan darah yang selalu tinggi bisa menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung atau stroke. Bahkan, kalau sudah berat dan menahun (kronis), penderita hipertensi lansia bisa mengalami penurunan kesadaran/koma (Dewi, 2014)

Perhatian pemerintah terhadap keberadaan lanjut usia ini cukup besar, yang diawali pada tahun 1996 dengan ditetapkannya tanggal 29 Mei yang diperingati setiap tahun sebagai Hari Lanjut Usia. Selanjutnya pada tahun 1998, perhatian ini diperkuat dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia sebagai landasan hukum keberadaan para lanjut usia, di bidang kesehatan, Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat dilaksanakan berdasarkan prinsip non diskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan. Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat, mandiri aktif dan produktif secara sosial dan ekonomi sehingga untuk mewujudkan hal tersebut pemerintah berkewajiban untuk menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi pengembangan kelompok lanjut usia.

Berdasarkan kondisi atau fakta dilapangan tersebut maka tim pengabmas memberikan Diseminasi Pengolahan Pisang Ambon dan skrining kesehatan pada lansia Hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Kota Padang.

METODE

Solusi yang ditawarkan terkait untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi lansia dimana ancaman di era covid-19 ini sangat berisiko maka sesuai dengan prioritas permasalahan adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan survey dan observasi awal terhadap lansia dengan mengobservasi dan mewawancarai para lansia
- b. Memberikan edukasi tentang hipertensi yang dialami lansia dengan ceramah dan FGD agar pemahaman lansia semakin baik dan meningkat tentang hipertensi
- c. Melakukan skrining kesehatan pada lansia berupa pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan kolesterol, pengukuran tinggi badan dan berat badan pada lansia.
- d. Diseminasi pemberian rebusan pisang ambon serta simulasi perebusan pisang ambon

Kegiatan ini dilakukan secara langsung melalui pertemuan pada 05 Juli 2022. Kegiatan diawali dengan pengenalan edukasi dan tanya jawab. Diakhir kegiatan, peserta diberikan brosur terkait informasi hipertensi dan cara pemanfaatan rebusan pisang ambon. Dari kegiatan ini didapatkan data peningkatan pengetahuan peserta lansia. Metode pelaksanaan yang telah dilakukan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan motivasi lansia di kelurahan Lubuk Buaya Kota Padang dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Survei dan observasi awal

Pada kegiatan ini, pelaksana kegiatan melakukan survei terhadap seluruh lansia yang tinggal di RT 03 RW IX serta wawancara dan menganalisis hasil laporan pengkajian mahasiswa bimbingan yang praktek profesi Ners. Data yang telah dikumpulkan, yang kemudian data ini dimanfaatkan sebagai baseline data untuk kegiatan selanjutnya. Tujuan pembentukan baseline data ini dimaksudkan sebagai data dasar, yang kemudian akan disinkronisasi dengan data milik mitra pada puskesmas wilayah kerja RT 03, sehingga mitra memiliki update data terkini tentang hipertensi, skrining kesehatan dan pemberian rebusan pisang ambon pada lansia,

- b. Simulasi pemberian pisang ambon
Kegiatan ini berupa ceramah dan FGD dengan lansia dan keluarga memberikan materi terkait pisang ambon serta bagaimana proses pembuatan dan cara mengkonsumsi pisang ambon tersebut. Penyampaian materi dilakukan di lokasi RT 03 (balai pertemuan) dengan durasi lebih kurang 20-30 menit.
- c. Pelaksanaan scrining kesehatan
Pengukuran TB/BB, pemeriksaan tekanan darah, cek gula darah
- d. Pembagian Leaflet / Poster
Leaflet/Poster dibagikan setelah penyuluhan selesai untuk dibawa pulang oleh lansia. Harapannya dengan sering terpapat materi atau pesan Kesehatan yang disampaikan pada poster tersebut membuat pengetahuan dan kesadaran lansia meningkat kedepannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran peserta merupakan seluruh lansia yang ada di RT 03 RW IX Kelurahan Lubuk Buaya secara umum. Kegiatan memberikan edukasi pada lansia tentang hipertensi, dimana tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi adalah beragam karena berasal dari tingkat Pendidikan yang berbeda. Tetapi, dikarenakan secara umum peserta telah lanjut usia, maka informasi mengenai hipertensi dan solusi mengatasi hipertensi secara tradisional peserta yang masih minim atas pengetahuan itu semua. Selain itu, informasi juga diberikan dengan Bahasa yang lebih umum, sehingga lansia dapat memahami informasi yang diberikan dengan mudah. Dengan meningkatnya pengetahuan dan pemahaman lansia, diharapkan lansia dapat dan mau untuk dilakukan vaksin booter itu sendiri.

Begitu halnya yang dilakukan Skrining Kesehatan lansia yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah lansia, tinggi badan, penimbangan berat badan, pengukuran tekanan darah, kadar glukosa darah Pembacaan hasil Hasil pemeriksaan dicatat pada kartu hasil yang kemudian di bacakan satu persatu kepada peserta tentang hasil tinggi badan, berat badan, tekanan darah, kadar glukosa darah.



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Pemberian atau simulasi rebusan pisang ambon Setelah proses hasil skrining dilanjutkan dengan proses edukasi yaitu dengan cara memberikan informasi tentang resiko komplikasi jika tekanan darah (Hipertensi), kadar glukosa darah, melebihi dari batas normal. Selain memberikan informasi tentang resiko komplikasi pada nilai diatas batas normal, setelah itu dijelaskan cara menanggulangi tekanan darah yang melebihi diatas normal dengan mengkonsumsi rebusan pisang ambon serta diseminasi cara pengolahan serta bersama-sama mengkonsumsi rebusan pisang ambon tersebut.



Gambar 2. Diseminasi Pengolahan Pisang Ambon

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan dengan judul “diseminasi pengolahan pisang ambon dan skrining kesehatan pada lansia hipertensi di kelurahan Lubuk Buaya” telah terlaksana pada hari Selasa tanggal 5 Juli 2022 pada pukul 09.00 sampai selesai. Jumlah peserta lansia yang hadir pada waktu pelaksanaan pendidikan tersebut berjumlah adalah 40 orang.

Informasi pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diberikan dalam bentuk ceramah dan diskusi. Terdapat dua topik yang diberikan yaitu mengenai diseminasi pengolahan pisang ambon yang disampaikan oleh Ns. Tomi Jepisa, S.Kep, M.Kep dan skrining kesehatan yang disampaikan oleh team pengabmas yang terdiri dari dosen Kebidanan, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan serta beberapa orang mahasiswa STIKes Alifah Padang.

Informasi ini diberikan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan cara menanggulangi hipertensi itu sendiri dengan mengkonsumsi pisang ambon. Melalui kegiatan

ini, peserta juga dilengkapi dengan brosur hipertensi untuk memudahkan peserta untuk membaca informasi terkait hipertensi dan diseminasi pengolahan pisang ambon ini lebih lanjut. Setelah sesi ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan tanya-jawab dan diskusi. Sesi ini memberikan kesempatan kepada lansia untuk menanyakan informasi yang masih belum dipahami atau meminta penjelasan lebih lanjut. Kegiatan ini dapat dikatakan mendapatkan apresiasi yang baik dari peserta yang ditandai dengan tingginya tanggapan peserta sesi diskusi yang telah disediakan dengan optimal serta antusias lansia dalam mengkonsumsi rebusan pisang ambon.

SIMPULAN

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan edukasi pada lansia tentang hipertensi, dimana tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi adalah beragam karena berasal dari tingkat pendidikan yang berbeda. Kegiatan ini dapat dikatakan mendapatkan apresiasi yang baik dari peserta yang ditandai dengan tingginya tanggapan peserta sesi diskusi yang telah disediakan dengan optimal serta antusias lansia dalam mengkonsumsi rebusan pisang ambon.

DAFTAR PUSTAKA

- Jannah, R. (2018). Pengaruh pemberian Pisang Ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di dusun mojogeneng desa mojokarang kecamatan dlanggu kabupaten mojokerto
Kementrian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease

- 828 *Diseminasi Pengolahan Pisang Ambon dan Skrining Kesehatan pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Lubuk Buaya Kota Padang – Tomi Jepisa, Rischa Hamdanesti , Fadhilatul Hasnah, Linda Wati, Weni Mailita, Husni*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i5.687>

(COVID-19). Kementerian Kesehatan RI; 2020 p. 18.

- Mandal, Wilkins, Dunbar M. Penyakit Infeksi : Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga; 2008
- Kementerian Kesehatan RI, 2016. Buku Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta
- Kementerian Kesehatan, 2019. KIE Hipertensi Tekanan Darah Tinggi The Silent Killer
- Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2020. Petunjuk Teknis Pelayanan Pelayanan Puskesmas Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta.
- Suliha, Uha. 2008. Pendidikan kesehatan dalam keperawatan. Jakarta: EGC Sunarti. 2012. Pro Kontra Imunisasi. Yogyakarta: Hangar Kreator.
- Yulianti, dkk. 2019 Pengaruh pemberian Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2019, 6.1: 070-076