

OPTIMALISASI KADER LANSIA DALAM UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DAN *SELF CARE* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA CEPAKA

I GAA Sherlyna Prihandhani^{1*}, Putu Widiastuti², Made Oktaviani Bulan Trisna³

^{1,2,3}Stikes Bina Usada Bali, Badung, Indonesia

*Korespondensi: sherlynaprihandhani@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the causes of premature death because it is associated with the risk of cardiovascular disease. In Indonesia itself, the prevalence of hypertension is quite high, reaching 34.11% in the population over 18 years of age because it is related to the poor lifestyle of Indonesian people, such as eating daily food, rarely consuming fruits and vegetables that are rich in nutritional deficiencies, rarely exercising, smoking from an early age, frequently drinking alcoholic beverages, frequently experiencing severe stress, or hypertension sufferers who do not regularly take medication. This training is an intervention effort towards self-care and quality of life for cadres in Cepaka Village with the hope of improving the quality of life for the elderly. **Methods:** will be carried out face to face for one month in four meetings. The meeting consists of assessment activities before (pre test), lecture, video screening, distribution of booklets and assessment after (post test). **Results:** based on the pre-test results, the average was 67 and after the post-test the average participant score was 85, so that there was an increase in knowledge and an increase in the optimization of cadres in Cepaka Village. **Conclusion:** This PKM has been implemented by providing education through the delivery of material, and understanding of the material followed by participants. Participants consisted of elderly cadres from Cepaka Village.

Keywords: Hypertension, Optimizing of elderly cadres, self management

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian dini karena berkaitan dengan resiko penyakit kardiovaskuler. Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi cukup tinggi mencapai 34,11% pada penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun karena berkaitan dengan pola hidup masyarakat Indonesia yang kurang baik seperti makan makanan berlemak, jarang mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya akan zat gizi, jarang berolahraga, merokok sejak usia dini, sering minum minuman beralkohol, sering mengalami stres berat, ataupun penderita hipertensi yang tidak rutin meminum obat. Pelatihan ini merupakan upaya intervensi terhadap *self care* dan kualitas hidup kader di Desa Cepaka dengan harapan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. **Metode** Pelatihan ini akan dilaksanakan secara tatap muka selama satu bulan dalam empat kali pertemuan. Pertemuan terdiri dari kegiatan penilaian sebelum (*pre test*), ceramah, pemutaran video, pembagian booklet dan penilaian sesudah (*post test*). **Hasil:** berdasarkan hasil *pre test* rata-rata sebesar 67 dan setelah dilakukan *post test* nilai rata-rata peserta sebesar 85 sehingga didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan adanya peningkatan optimalisasi kade di Desa Cepaka **Simpulan:**

PKM ini telah terlaksana dengan pemberian edukasi melalui penyampaian materi, dan pemahaman materi yang diikuti oleh peserta. Peserta terdiri kader lansia Desa Cepaka.

Kata kunci: Hipertensi, Optimalisasi Kader lansia, Self Management

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian dini karena berkaitan dengan resiko penyakit kardiovaskuler. Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi cukup tinggi mencapai 34,11% pada penduduk dengan usia lebih dari 18 tahun karena berkaitan dengan pola hidup masyarakat Indonesia yang kurang baik seperti makan makanan berlemak, jarang mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya akan zat gizi, jarang berolahraga, merokok sejak usia dini, sering minum minuman beralkohol, sering mengalami stres berat, ataupun penderita hipertensi yang tidak rutin meminum obat (Wa Ode Sri Asnaniar, 2022). Prevalensi hipertensi semakin meningkat apabila penanganan hipertensi tidak dilakukan sejak dini. Individu yang mempunyai faktor risiko hipertensi harus waspada serta melakukan upaya pencegahan sedini mungkin. Individu dengan penyakit jantung disarankan untuk melaksanakan self-management sebagai salah satu manajemen penyakit dalam kehidupan sehari – hari (Prabasari, 2021).

Program manajemen diri (self management) dikembangkan untuk mendukung pasien dengan penyakit kronis, salah satunya penyakit hipertensi. Manajemen hipertensi yang efektif salah satunya dengan menghentikan kebiasaan merokok, mempertahankan diet yang sehat dan aktivitas fisik yang sehat. Modifikasi perilaku sangat bermanfaat untuk mengurangi atau menunda dampak buruk dari stroke (Isnaini & Lestari, 2018). Penerapan *self care* yang berkelanjutan pada pasien hipertensi bertujuan sebagai pembentuk cara hidup seseorang dalam mencegah, mengenali dan mengelola hipertensi sehingga di harapkan pelaksanaan *self care* yang baik dan benar dapat menekankan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup didefinisikan sebagai pandangan seseorang terhadap kemampuan fungsionalnya yang dapat direfleksikan dengan menilai bagaimana seseorang memenuhi atau mencapai kesejahteraan dalam aspek kehidupan, khususnya aspek fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Kualitas hidup menjadi suatu hal yang penting

dalam kesehatan karena kualitas hidup dapat menurun ketika individu mengalami penyakit dalam waktu yang lama sebagai dampak dari penggunaan terapi dan intervensi obat-obatan. Peran professional kesehatan dan individu sangat dibutuhkan untuk keberhasilan pengobatan atau intervensi guna meningkatkan kualitas hidup (Ida Suryawati et al., 2023).

Studi yang dilakukan di Desa Cepaka kepada seluruh kader yang ada di Desa Cepaka mengatakan bahwa belum pernah ada pelatihan mengenai *self care* dan kualitas hidup lansia yang dilakukan di Desa Cepaka, sehingga masyarakat belum mampu untuk mengontrol dirinya atas stress yang rasakan. Seratus persen kader mengatakan tidak pernah melakukan konsultasi di fasilitas kesehatan (Puskesmas terdekat) tentang *self care* dan kualitas hidup. Hasil wawancara dengan pemegang program kesehatan di Desa Cepaka diketahui belum ada program khusus terkait *self care* dan kualitas hidup pada kader di Desa Cepaka.

METODE

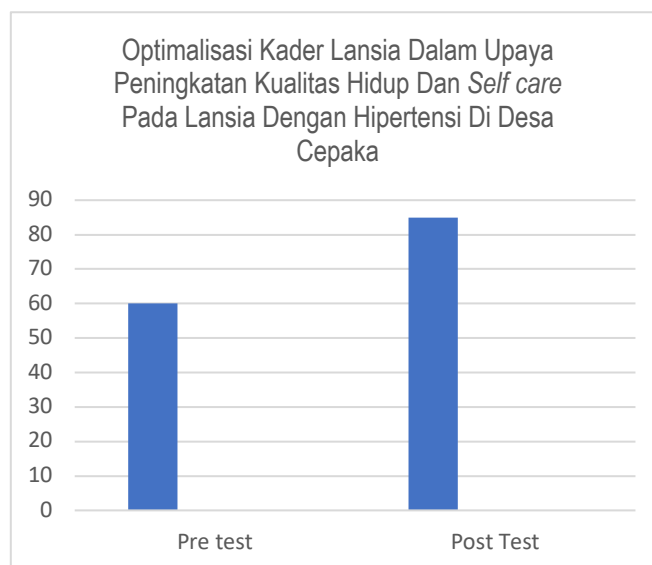
Pelatihan ini akan dilaksanakan secara tatap muka selama satu bulan dalam empat kali pertemuan. Pertemuan terdiri dari kegiatan penilaian sebelum (*pre test*), ceramah, pemutaran video, pembagian booklet dan penilaian sesudah (*post test*). Sebelumnya tim mempersiapkan dan melakukan uji coba video manajemen *self care* dan kualitas hidup yang digunakan sebagai media edukasi dalam pelatihan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Cepaka mempunyai wilayah sebanyak 7 banjar yang terdiri dari 2 bagian. Sebelah timur sungai Yeh Penet sebanyak 3 Banjar yaitu: Banjar Cepaka, Banjar Lalangpasek, Banjar Batanduren, Sebelah barat sungai Yeh Penet sebanyak 4 Banjar yaitu: Banjar Tegal Kepuh, Banjar Dangin Uma, Banjar Dangin Pangkung, Banjar Gamongan. Penduduk desa Cepaka sampai dengan tahun 2016 berjumlah 2.221 jiwa terdiri dari 1.124 laki-laki dan 1.097 perempuan dengan 102,46.



Gambar 1 Pelaksanaan Optimalisasi Kader Lansia di Desa Cepaka



Gambar 1 Hasil Kuesioner *Pre Test* dan *Post Test*

Prioritas masalah mitra yang ingin diselesaikan adalah kurangnya layanan kesehatan, baik itu pendampingan maupun penyelenggaraan posyandu pada masyarakat. Rencana penyelesaian dari masalah tersebut adalah melalui pemberian pelatihan kelompok pendukung mengenai *self care* dan kualitas hidup kader di Desa Cepaka. Pelatihan ini akan memberikan khazanah ilmu pengetahuan yang meliputi jenis, manfaat, dan pembuktian ilmiah tentang *self care* dan kualitas hidup kader di Desa Cepaka. Pelatihan terhadap kelompok pendukung ini menjadi strategi penyelesaian, dikarenakan masyarakat sendiri sudah memiliki keyakinan dan pandangan yang positif tentang *self care* dan kualitas hidup kader di Desa Cepaka, sehingga langkah penyelesaian yang dapat dilakukan adalah dengan

menguatkan kelompok pendukung yang ada. Pelatihan ini merupakan upaya intervensi terhadap *self care* dan kualitas hidup kader di Desa Cepaka dengan harapan meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

SIMPULAN

PKM ini telah terlaksana dengan pemberian edukasi melalui penyampaian materi, dan pemahaman materi yang diikuti oleh peserta. Peserta terdiri kader lansia Desa Cepaka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti ucapkan kepada Perbekel Desa Cepaka karena telah membantu proses penelitian dan pemberian ijin melakukan penelitian di Desa Cepaka.

DAFTAR PUSTAKA

- Benner, P., Tanner, C. A. and Chelsa CA. Expertise in nursing practice: caring, clinical judgment, and ethics. second. Nursing Ethics. New York: Springer Publishing; 2010.
- Casey A, Wallis A. Effective communication: Principle of Nursing Practice E. Nurs Stand. 2011 Apr;25(32):35-7.
- Goleman D. An EI-Based Theory of Performance. 1998;1-18.
- Ariyanti, R. (2023). Pengelolaan Data Screening Risiko Jatuh Pada Lansia. *Selaparang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 07(01).
- Greenhalgh, T., Wherton, J., & Shaw, S. (2020). Video consultations for covid-19. *BMJ*, 998(March), 1-2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m998>
- Ida Suryawati, Yudi Akbar, & Cut Sri Wahyuni. (2023). Prilaku Self Care Dengan Kualitas Hidup. *Jurnal Assyifa Ilmu Keperawatan Islami*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.54460/jifa.v7i1.53>
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.725>
- Prabasari, N. A. (2021). Self Efficacy, Self Care Management, Dan Kepatuhan Pada Lansia Hipertensi (Studi Fenomenologi) Self Efficacy, Self Care Management, And Adherence To Elderly Hypertension (Fenomenology Study). *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1-

10.

<http://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/115%0Ahttps://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/download/115/89>

Wa Ode Sri Asnaniar, Nur Wahyuni Munir, Akbar Asfar, Safruddin, Wan Sulastri Emin, Samsualam, Yutia Ferianti Yunus Padu, Nur Intan Ana Sofyan, J. N. D. (2022). Optimalisasi Self Care pada Penderita Hipertensi melalui Edukasi Latihan Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 161–165. <https://journals.sagamediaindo.org/index.php/jpmsk/article/view/101>