

Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Lansia Dengan Hipertensi

Ni Luh Putu Suardini Yudhawati¹, Silvia Intan Wardani², Ni Made Wina Krisnayani³,
I Kadek Agus Dwija Putra⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan KESDAM IX/Udayana
yudhawatisebastian@gmail.com, 082144188887

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is feared to have a psychological impact on the community and someone in this case PKK mothers, new problems also arise from anxiety to stress due to depression, a problem that often occurs during the COVID-19 pandemic is the emergence of anxiety due to prolonged PPKM thus limiting the movement and activities of the community or PKK mothers, especially those who have hypertension due to limited access to outside the home or health facilities. Mrs. Pkk with hypertension in Tibu Beneng Village, North Kuta, so that the bad effects of anxiety and hypertension can be overcome. The method used is to give Health Education How to Overcome Anxiety in PKK mothers with deep breathing relaxation techniques. The target achievement of these community service activities can be measured with the results reaching 90% knowledge increases. The conclusion that by providing health education can increase the knowledge of PKK mothers about anxiety problems. It is recommended to PKK mothers to be more active in digging up information related to hypertension or how to deal with anxiety.

Keywords : *Pandemic, Hypertension, Health Education*

ABSTRAK

Pandemi covid -19 dikhawatirkan akan berdampak pada psikologis pada masyarakat maupun seseorang dalam hal ini ibu ibu PKK ,masalah baru pun muncul dari cemas sampai dengan stress akibat tertekan,permasalahan yang sering terjadi pada masa pandemic covid-19 adalah munculnya rasa cemas akibat PPKM yang berkepanjangan sehingga membatasi gerak dan aktivitas masyarakat atau ibu ibu PKK terutama yang sedang mempunyai penyakit hipertensi akibat terbatasnya akses keluar rumah ataupun kesarana Kesehatan.Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah sebagai media dalam menambah wawasan ataupun pengetahuan masyarakat,sharing informasi tentang Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu Pkk Dengan Hipertensi Di Desa Tibu Beneng Kuta Utara,sehingga dampak buruk akibat cemas dan penyakit hipertensi dapat di atasi.Metode yang digunakan adalah dengan memberikan Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas pada ibu ibu PKK dengan tehnik relaksasi nafas dalam. Pencapaian target dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dapat diukur dengan hasil mencapai 90% pengetahuan meningkat. Kesimpulan bahwa dengan memberikan pendidikan Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu ibu PKK tentang masalah kecemasan. Disarankan kepada ibu ibu PKK agar lebih aktif menggali informasi terkait penyakit hipertensi atau cara mengatasi cemas.

Kata kunci : Ibu – ibu PKK, Kecemasan, Hipertensi, Pendidikan Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 adalah pandemi dari virus corona yang pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, Cina (WHO, 2020). Pandemi COVID19 saat ini menuntut masyarakat untuk beradaptasi terhadap pandemi yang berlangsung, termasuk pada lansia yang banyak menderita hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat, dengan prevalensi kasus ke-7 terbanyak pada pasien yang rawat jalan di rumah sakit di Indonesia pada tahun 2009 (Kemenkes, 2010).

Masyarakat dengan hipertensi rawan untuk mengalami masalah psikososial dalam kehidupannya. Masalah psikososial kondisi pada pasien dengan hipertensi menimbulkan ketidaknyamanan. Hipertensi menjadi salah faktor risiko utama berkembangnya penyakit kardiovaskular dan stroke, berdampak signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan kondisi psikososial, sehingga berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup penderitanya (Giles et al., 2009).

Menurut Laporan Tahunan Riset Kesehatan Provinsi Bali prevalensi hipertensi usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah semakin meningkat dari tahun 2016 yaitu sebesar 22,69% dengan jumlah 782.849 penderita dari 3.449.993 jumlah penduduk dan pada tahun 2017 terdapat 36,81% dengan jumlah 966.291 penderita dari 2.624.778 jumlah penduduk (Dinkes Provinsi Bali, 2017).

Di Kota Denpasar prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah usia ≥ 18 tahun menurut jenis kelamin, kecamatan, dan puskesmas mengalami peningkatan dari tahun 2017 – 2018 sebanyak 2,14%..Dari 177.627 perkiraan penderita hipertensi di Kota Denpasar, 15,54% sudah mendapatkan pelayanan sesuai standar, capaian ini mengalami peningkatan bila dibandingkan tahun 2018 (7,6%).(Dinkes Denpasar Kota,2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kejadian hipertensi akibat pola hidup dan kurangnya aktivitas dan mengkomsumsi banyak makanan mengandung

garam. Penderita Hipertensi yang Mendapat Pelayanan Kesehatan di Kabupaten Badung Tahun 2020 sebanyak 7.835 orang (81,5%) dari estimasi jumlah penderita 9.611. Persentase penderita Hipertensi. (profil-kesehatan-badung-2020)

Desa Tibubeneng merupakan salah satu desa di Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali. Wilayah Desa Tibubeneng disebelah utara berbatasan dengan Desa Dalung, sebelah Timur dengan Kelurahan Kuta Utara, sebelah selatan dengan Samudra Indonesia, dan sebelah Barat dengan Desa Cangu. Letak desa Tibubeneng yang saat strategis di daerah wisata tentunya secara tidak langsung memberikan pengaruh bagi masyarakat terhadap perilaku dan pola hidup masyarakat setempat terkait dengan penyakit hipertensi.

Sehingga kedepannya perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan penemuan dan penanganan penderita hipertensi sehingga capaian pelayanan penanganan penderita hipertensi. Pendidikan Kesehatan ini diberikan untuk mempengaruhi perubahan pengetahuan keluarga membantu proses penatalaksanaan, menggugah kesadaran, memberikan dan meningkatkan pengetahuan yang menyangkut tentang pemeliharaan Kesehatan, peningkatan Kesehatan individu, kelompok, keluarga dan masyarakat.

Dampak negatif Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal(Bianti N,2015). Penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat, dengan prevalensi kasus ke-7 terbanyak pada pasien yang rawat jalan di rumah sakit di Indonesia pada tahun 2009 (Kemenkes, 2010). Hipertensi menjadi salah faktor risiko utama berkembangnya penyakit kardiovaskular dan stroke, serta berdampak signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas kardiovaskular. Kondisi tersebut menyebabkan penurunan kondisi psikososial, sehingga berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup penderitanya (Giles et al., 2009).

Hipertensi berdampak pada aspek fisik, psikososial, ekonomi yang dapat mengakibatkan stress. Namun disisi lain, pasien dengan

hipertensi dan dengan pengobatan serupa akan menunjukkan gambaran yang tidak sama disebabkan oleh stress yang dialami seseorang berbeda-beda. Kondisi ini akan menjadi buruk dengan adanya peningkatan tekanan darah. Maka tekanan darah pada penderita akan menjadi semakin tinggi (Sitepu, 2020).

Di masyarakat yang paling dekat dalam kehidupan adalah keluarga, yang mempunyai hubungan yang paling dekat tantara satu dan lain dalam lingkungan keluarga, perlu adanya saling mengingatkan bila ada anggota keluarga yang sakit terutama cemas di masa pandemi ini. Kecemasan merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang membuat resah atau rasa gelisah sebagai gejala umum dari ketidakmampuan mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman (Lumi et al., 2018). Upaya pencapaian target dalam dilakukan mulai dari diberikannya informasi atau penyuluhan tentang cara mengatasi cemas dan melakukan praktek tehnik nafas dalam yang benar.

Masyarakat khususnya ibu ibu PKK yang memiliki peran yang cukup berat sehingga terkadang muncul rasa cemas yang berkepanjangan akibat penyakit penyakit yang kronik terutama hipertensi. Akibat munculnya Kecemasan yang berlangsung lama menimbulkan akan menimbulkan stres dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Musa et al., 2015). Pembentukan sikap pada masyarakat terutama ibu ibu PKK dalam mengatasi cemas yang dimulai dengan sharing informasi. Dalam tim pengabdian masyarakat Stikes KESDAM IX/udayana menganggap perlu untuk diadakannya kegiatan sosialisasi masalah Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu Pkk Dengan Hipertensi serta dampak negatif dari kecemasan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara daring pada tanggal 24 Agustus 2021. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader posyandu dan orangtua di Desa Tibubeneng Kuta Utara Badung. Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan dan bincang interaktif tentang seputar masalah mengatasi cemas dengan tehnik nafas dalam dengan menggunakan media virtual

meeting, Laptop, video edukasi, pemaparan materi, sesi diskusi-tanya, dan evaluasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim dosen Stikes KESDAM IX/Udayana meliputi kegiatan Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu PKK Dengan Hipertensi,dampak negatif dari kecemasan yang dialami dan cara mengatasi bila cemas muncul atau upaya untuk mengatasi sehingga bila muncul dampak tersebut ibu ibu PKK diharapkan dapat mempunyai strategi cara meminimalkan perasaan cemas tersebut dengan cara berlatih tehnik nafas dalam maupun melakukan pemutaran video edukasi cara melakukan nafas dalam yang baik. Semua kegiatan pengabdian masyarakat tsb dilakukan secara virtual, hal ini dikarenakan wilayah Bali memberlakukan PPKM level 4 dimasa pandemi.

Agar informasi pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu PKK Dengan Hipertensi atau yang memiliki keluarga dengan hipertensi dapat tersebar lebih luas, maka bersama tim pengabdian masyarakat bekerja sama menyelenggarakan, menyusun rundown kegiatan, serta pembuatan flayer INSAN SEHAT (bINcang SANtai Seputar keseHATan) “Pendidikan Kesehatan Untuk Warga Tibubeneng”, Tim juga menyediakan doorprize berupa pulsa listrik 100rb dan pulsa Hp 50rb kepada peserta yang beruntung. Tujuan pemberian doorprize selain untuk menarik minat masyarakat, secara tidak langsung tim pengabmas ikut membantu meringankan kebutuhan masyarakat yang terdampak pandemik.

No	Waktu (WITA)	Kegiatan	Narasumber	Pemanti
1	09.00 - 09.05	Pembukaan (Pergantian masalah dan tujuan serta profil kampus secara singkat)		MC
2	09.05 - 09.10	Doa	Pemateri 1	MC
3	09.10 - 09.15	Pre test materi 1	Pemateri 1	MC
4	09.15 - 09.20	Pemaparan materi 1		MC
5	09.20 - 09.40	Post test materi 1	Pemateri 1	MC
6	09.40 - 09.45	Pre test materi 2	Pemateri 2	MC
7	09.45 - 10.05	Pemaparan materi 2	Pemateri 2	MC
8	10.05 - 10.10	Post test materi 2	Pemateri 2	MC
9	10.10 - 10.40	Diskusi	Abnensi	MC
10	10.40 - 10.45	Abnensi		MC
11	10.45 - 10.05	Pengumuman penerima doorprize		MC
12	10.55 - 11.00	penutup		MC

Gambar 1 Flayer pelaksanaan dan susunan acara pengabdian masyarakat dosen

Selanjutnya pelaksanaan INSAN SEHAT (bINCang SANTai Seputar keseHATan) “Pendidikan Kesehatan Untuk Warga Tibubeneng” terlaksana pada hari Selasa 24 Agustus 2021 pukul 09.00 s.d 11.00 wita dan kegiatan berjalan dengan lancar. Masyarakat mulai bergabung via link zoom 15 menit sebelum acara dimulai. Masuk pada sesi inti, pemaparan materi “Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu PKK Dengan Hipertensi” disampaikan oleh Ns. Ni Made Wina Krisnayani, M.Fis, lalu dilanjutkan dengan pemutaran video edukasi cara melakukan tehnik relaksasi nafas dalam . Masuk pada sesi diskusi, ada beberapa pertanyaan dari peserta terkait tekanan darah tinggi atau Hipertensi dan apa saja dampak negatif dari cemas. Pada sesi diskusi berjalan dengan suasana santai, saling sharing pengalaman dan mengedukasi. Selanjutnya, dilanjutkan pembagian doorprize bagi peserta dan penanya yang beruntung.



Gambar 2 Dokumentasi sesi diskusi, sharing dan tanya jawab kegiatan pengabdian kepada



Gambar 3 Materi dan video edukasi masalah “Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu PKK Dengan Hipertensi”

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan Ibu Ibu PKK mengenai Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu PKK Dengan Hipertensi
2. Ketepatan melakukan atau cara mengatasi cemas dengan tehnik relaksasi nafas dalam.
3. Terkonsep dan mulai bila rasa cemas muncul mampu menggunakan tehnik nafas dalam
4. Peningkatan perhatian dan berfokus pada pencegahan dan mengatasi bila muncul rasa cemas.

Pencapaian target dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dapat diukur dengan hasil mencapai 90% berhasil sesuai perencanaan. Hal ini ditandai dengan keaktifan antusiasme Ibu Ibu PKK dalam mengikuti kegiatan “Pendidikan Kesehatan Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu PKK Dengan Hipertensi” dengan tehnik relaksasi nafas dalam. Banyak tehnik yang dapat dipelajari salah satunya tehnik nafas dalam yang dipergunakan tidak hanya saat cemas tetapi dapat digunakan saat timbulnya nyeri, dengan adanya pendidikan Kesehatan tentang cara mengatasi cemas dengan tehnik nafas dalam dapat juga di sharing ke anggota keluarga lain sehingga tehnik ini dapat dipergunakan sesuai dengan kebutuhan tidak hanya pada penderita hipertensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pendidikan Kesehatan masalah Cara Mengatasi Cemas Pada Ibu Ibu PKK Dengan Hipertensi dapat diselenggarakan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana kegiatan. Pelaksanaan kegiatan sangat tepat, terlebih pada masa pandemi seperti sekarang ini, masyarakat khususnya ibu ibu PKK lebih banyak berdiam dirumag sehingga muncul kecemasan karena kurangnya akses keluar rumah dengan bebas. Melalui kegiatan ini dapat memberikan informasi kepada Masyarakat khususnya Ibu Ibu PKK terkait masalah Cemas Pada Ibu Ibu PKK dengan hipertensi, sehingga kedepan bila muncul masalah kecemasan yang mengganggu masyarakat khususnya ibu ibu bisa mengambil tindakan sehingga masalah cemas segera teratasi.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Peningkatan Peran keluarga sangat penting guna melakukan control dan

selalu bersosialisasi dilingkungan keluarga terdekat dan saling memberikan dukungan dan motivasi dengan seringnya berkumpul dengan keluarga sehingga masalah apapun mampu di atasi bersama sama.

2. Keluarga ataupun Ibu ibu PKK yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi diharapkan dapat mencari informasi terkait dengan cara mengatasi cemas serta tentang penyakit hipertensi sehingga dapat disebarluaskan ke anggota sekitar lingkungan keluarga terdekat.
3. Adanya kegiatan keberlanjutan seperti kegiatan edukatif dimana menekankan pada prinsip tim work anggota keluarga inti atau keluarga besar, sehingga dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, kehangatan dan kekompakan.

5. REFERENSI

- Lumi, F., Terok, M., & Budiman, F. (2018). Hubungan derajat penyakit dengan kecemasan pada lanjut usia di Wilayah Puskesmas Kahakitang Kecamatan Totoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.664>
- Musa, W., Kundre, R., & Babakal, A. (2015). Hubungan tindakan hemodialisa dengan tingkat kecemasan klien gagal ginjal di Ruang Dahlia. *Jurnal Keperawatan Unsrat*.
- Sitepu, S. R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada kehamilan di Klinik Pratama ZR Romauli Tahun 2020. *Elisabeth Health Jurnal*, 5:2

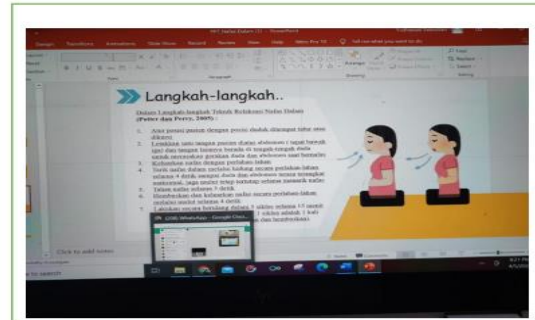
6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1 : Flyer Kegiatan Webinar Series Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Waktu (WITA)	Materi	Narasumber	Pemantau
1	09.00 - 09.05	Pembukaan (Peningkatan keahlian dan kegiatan serta masalah kesehatan masyarakat lingkungan)		NMC
2	09.05 - 09.10	Shala		NMC
3	09.10 - 09.15	Prize best material 1	Pemantau 1	NMC
4	09.15 - 09.20	Pembukaan material 1		NMC
5	09.20 - 09.25	Prize best material 1	Pemantau 1	NMC
6	09.25 - 09.30	Prize best material 2	Pemantau 2	NMC
7	09.30 - 10.00	Pembukaan material 2		NMC
8	10.00 - 10.10	Prize best material 2	Pemantau 2	NMC
9	10.10 - 10.15	Shalawat		NMC
10	10.15 - 10.20	Alhamdulillah		NMC
11	10.20 - 10.25	Pengumuman pemenang		NMC
12	10.25 - 11.00	Penutup		NMC

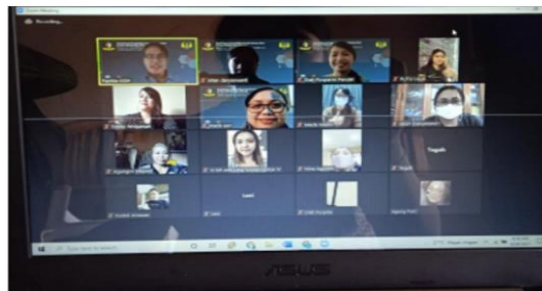
Gambar 2 : Susunan Acara Kegiatan Webinar Series Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3 : Materi Kegiatan Webinar Series Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 4 : Video Edukasi Kegiatan Webinar Series Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 5 : Sesi Diskusi Kegiatan Webinar Series Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat