

## GERAKAN LATENSI GIRAS SEBAGAI UPAYA PREVENTIF DAN PROMOSI KESEHATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI KARTASURA

LATENSI GIRAS A PREVENTIVE AND HEALTH PROMOTION EFFORT  
IN KARTASURA ELDERLY

*Martini Listrikawati, Intan Maharani Batubara*

*Universitas Kusuma Husada Surakarta; Jl Jaya Wijaya No 11 Banjarasari Surakarta,  
(0271) 857724*

*e-mail: [martinilistrik@gmail.com](mailto:martinilistrik@gmail.com), 085647544460*

### ABSTRAK

**Abstrak :** *Peningkatan usia harapan hidup ini dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan jumlah kesakitan akibat gangguan degeneratif. Program dari Kementerian Kesehatan melalui bidang P2PTM (Pencegahan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) pada tahun 2018 mengenai manajemen program hipertensi sebagai langkah preventif melalui 2 program CERDIK untuk prahipertensi dan program PATUH untuk pasien penyandang hipertensi. Hal tersebut terangkum dalam pengabdian masyarakat berupa Gerakan Latensi Giras. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Gerakan Latensi Giras padalansia diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia tentang hipertensi Target dan luaran yaitu Lansia prahipertansi dan hipertensi di Kecamatan Kartasura luarannya dapat meningkatkan dan menerapkan pengetahuan. Metodenya dengan melakukan ceramah, demonstrasi senam wajah serta observasi penilaian kekuatan otot wajah. Hasil pengabdian pada kelompok lansia meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi dengan benar dan lansia mengelola stress dengan mengupayakan aktifitas fisik melalui senam wajah.*

**Kata Kunci:** *lansia, hipertensi, senam wajah*

**Abstract:** *This increase in life expectancy can lead to an increase in the number of illnesses due to degenerative disorders. Program from the Ministry of Health through P2PTM (Prevention and Control of Non-Communicable Diseases) in 2018 regarding hypertension program management as a preventive measure through 2 CERDIK programs for prehypertension and the PATUH program for patients with hypertension. This is summarized in community service in the form of the Giras Latency Movement. The purpose of this community service is that the Giras Padalansia Latency Movement is expected to improve the health status of the elderly, increase the knowledge and attitudes of the elderly about hypertension. The method is by conducting lectures, demonstrations of facial exercises and observing the assessment of facial muscle strength. The results of service to the elderly group increase knowledge and attitudes about hypertension correctly and the elderly manage stress by seeking physical activity through facial exercises*

**Keywords:** *elderly, facial exercise, hypertention*

## PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup ini dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan gangguan degeneratif. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2018) menunjukkan prevalensi penyakit degeneratif mengalami kenaikan jika dibandingkan Riskesdas 2013, antara lain hipertensi, kolesterol, asam urat, reumatik, dan Diabetes Melitus. Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, Indonesia pada tahun 2010-2035 akan memasuki fase usia lanjut dengan 10% penduduknya terdiri atas usia 60 tahun ke atas (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Jumlah penduduk berusia lanjut yang ada di Indonesia diprediksi pada tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 30,1 juta jiwa pada tahun 2021, yang mana jumlah ini merupakan jumlah penduduk

dengan urutan ke 4 di dunia setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Berdasarkan Data Sensus Ekonomi Nasional (Susenas) pada 2018 BPS memproyeksikan bahwa pada tahun 2045, Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta penduduk lanjut usia (lansia) atau hampir mencapai 20 persen populasi. World Health Organization (WHO) mengidentifikasi tekanan darah di atas tingkat normal (TD sistolik >115 mmHg) sebagai penyebab 62% penyakit serebrovaskuler dan 49% penyakit jantung iskemik diseluruh dunia (Badan Pusat Statistik, 2020).

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyerang target organ dan mengakibatkan terjadinya serangan jantung, stroke, gangguan ginjal serta kebutaan. Hipertensi sering disebut *the silent killer* alias pembunuh dalam diam karena penyakit ini umumnya tidak menunjukkan gejala sampai benar-benar terlambat. Tekanan darah tinggi adalah salah satu penyebab stroke yang seringnya tidak disadari. Sekitar 80% kasus stroke hemoragik terjadi akibat hipertensi yang tidak ditangani dengan baik (Kemenkes, 2019). Kelompok lansia merupakan kelompok umur yang rentan terkena

hipertensi terkadang menjadi stroke akut dengan tidak mengetahui tanda dan gejalanya, masih rendahnya pemahaman lansia tentang isu-isu kesehatan dan pola hidup yang benar, rendahnya pemahaman lansia tentang kesehatan di usia tua karena mereka tidak memperoleh informasi yang cukup dan benar.

Pengelolaan hipertensi pada lansia dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskuler (Unger et al., 2020). Program dari Kementerian Kesehatan melalui bidang P2PTM (Pencegahan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) pada tahun 2018 mengenai manajemen program hipertensi sebagai langkah preventif melalui 2 program CERDIK untuk prahipertensi dan program PATUH untuk pasien penyandang hipertensi. Program CERDIK menekankan untuk, Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin Olahraga, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress. Program PATUH meliputi Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan

beraktivitas fisik yang aman, dan Hindari rokok, alkohol dan zat karisogenik lainnya.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pengabdian di Kecamatan Kartasura terdapat kegiatan posyandu lansia dimana kegiatan rutin yang dilakukan masih monoton, pemeriksaan fisik dilakukan jika ada permintaan serta kegiatan yang lain adalah senam lansia yang monoton. Kegiatan yang tidak optimal dan efektif di posyandu lansia Kenanga tersebut maka pengabdian masyarakat ingin memberikan Upaya preventif dan promotif melalui Gerakan Latensi Giras.

Gerakan Latensi Giras adalah suatu program pengabdian kepada masyarakat yang mempunyai makna Lansia Hipertensi Gigih dan Waras mengikutsertakan program yang telah dicanangkan kementerian Kesehatan dengan melakukan tindakan preventive untuk mencegah komplikasi yang terjadi pada lansia dengan hipertensi. Gerakan Latensi Giras pada lansia diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia ini :

1. Dapat meningkatkan pengetahuan

dan sikap lansia tentang hipertensi.

2. Mengelola stress dengan mengupayakan aktifitas fisik berupa senam wajah.

## **METODE**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah Kartasura peserta lansia dengan melakukan *homevisite* sebagai bentuk kontribusi tenaga kesehatan pada pada program Kementrian Kesehatan CERDIK dan PATUH melalui bentuk promosi Kesehatan berupa edukasi dan aktivitas fisik di masyarakat sekitar.

Metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *PAR (Participatory Action Research)* dalam bentuk penyuluhan meliputi: ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan tanya jawab. Penyampaian materi menggunakan audio visual menggunakan laptop, leaflet, cermin dan *handsanitizer*.

1. Tahap pertama : Persiapan

Tahap ini adalah tahap persiapan pengabdian secara administrasi untuk memperoleh ijin dari pihak kecamatan kartasura di lingkungan RT, mengumpulkan data lansia

sebagai target Gerakan Latensi Giras, dan mempersiapkan peralatan dan tim untuk pelaksanaan Gerakan Latensi Giras.

2. Tahap kedua :Pelaksanaan

Tahap ini dilaksanakan secara bertahap dengan membagi peserta dalam beberapa kelompok dengan alasan pembatasan kegiatan di lingkungan masyarakat sehingga dilaksanakan secara home visite. Perlengkapan yang dipersiapkan adalah Spigmsnometer, stetoskop laptop, cermin, dan leaflet. Langkah pertama adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah yang dilanjutkan dengan memberikan ceramah mengenai Gerakan Latensi Giras. Langkah kedua mendemonstrasikan senam wajah. Langkah ketiga simulasi senam wajah dengan peserta.

3. Tahap ketiga : Evaluasi Monitoring

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan pada peserta pengabdian kepada masyarakat.

Seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan alokasi waktu 50 jam dari Bulan Maret- Juli

2020. Setelah dilakukan penyuluhan dilakukan monitoring evaluasi selama tiga kali untuk mengumpulkan data. Data yang didapatkan kemudian dianalisa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Pengabdian yaitu tentang Gerakan Latensi Giras sebagai upaya preventive dan promotive kesehatan lansia di Desa Tegalrejo B RT 4 RW 4 Kartasura Kegiatan ini dilaksanakan pada periode bulan Februari-Mei 2020 (4 bulan).

Sebagai awalan kegiatan pengabdian ini, pengabdian terlebih dahulu melakukan pertemuan lintas sektoral dan bersama Kelompok Prolanis Lansia Kecamatan Kartasura. Pada kegiatan ini disepakati bahwa tema kegiatan yang akan diangkat adalah Gerakan Latensi Giras sebagai upaya preventive dan promotive kesehatan lansia di Kecamatan Kartasura.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya peningkatan status kesehatan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan ini pada 14 Juli 2020 secara home visit dengan menerapkan Protokol Kesehatan.



Gambar 1. Pemberian Materi dan Demonstrasi Gerakan Latensi Giras



Gambar 2. Dokumen Simulasi Gerakan Latensi Giras

Dalam kegiatan ini, diberikan materi mengenai Hipertensi dan senam wajah metode penyampaian informasi dengan ceramah dan dalam bentuk video.

Setelah dilakukan proses promotive pengabdian melakukan evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan dan gerakan Latensi Giras. Evaluasi yang dilaksanakan berupa evaluasi proses dengan hasil kesepahaman antara tim pengabdian dan pelaksana kegiatan, kesepahaman tim pengabdian dengan tokoh masyarakat di desa Tegalrejo Kartasura, adanya sosialisasi gerakan Latensi Giras melalui media sosial, hasil

observasi Gerakan Latensi Giras dari 6 gerakan telah tercapai hasil sekitar 80% sesuai dengan prosedur yang ditetapkan.

Evaluasi hasil dengan diskusi tanya jawab dengan hasil kegiatan dapat diidentifikasi mengenai tingkat pemahaman pengetahuan peserta pengabdian adalah bahwa 75% peserta pengabdian memahami konsep hipertensi dan penatalaksanaanya. Hasil lain yang didapat adanya kesepemahaman memasukkan program Latensi Giras pada kegiatan posyandu lansia sebagai kegiatan preventif dan promotif . Waktu pelaksanaan evaluasi pada 21 Juli 2020, Monitoring kedua dilakukan pada hari 1 Agustus 2020. Monitoring terakhir dilakukan pada 10 Agustus 2020.

Berdasarkan karakteristik peserta pengabdian kepada masyarakat didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta Gerakan Latensi Giras

No	Karakteristik	Frek	Prosentase
1	Usia		
	Pralansia	12	60%
	Lansia	8	40%
	Jumlah	20	100%
2	Pekerjaan	Frek	Prosentase
	IRT	8	40%
	Swasta	5	25%
	Wirawasta	5	25%
	PNS	2	10%
	Jumlah	20	100%

No	Karakteristik	Frek	Prosentase
4	Klasifikasi Hipertensi	Frek	Prosentase
	Normal	2	10%
	Prahipertensi	10	50%
	Hipertensi Tingkat 1	5	25%
	Hipertensi Tingkat 2	3	15%
	Jumlah	20	100%

Sumber : Data Primer, 2020

Peserta Gerakan Latensi Giras sebagian besar diikuti oleh peserta 45-59 tahun yang dikategorikan sebagai pralansia dengan Sebagian besar bekerja sebagai IRT dan hasil pemeriksaan Tekanan Darah didapatkan rata-rata Tekanan Darah 130/80 mmHg.

Usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Hamzah et al., 2019). Penelitian (Liao et al., 2017) menemukan bahwa peningkatan risiko hipertensi pada lanjut usia terkait dengan penurunan regangan sistolik longitudinal atrium yang kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah. Hasil studi Caraball (2021) terhadap 3,3 juta responden dari 31 provinsi di Cina dengan hasil bahwa usia

memiliki hubungan yang positif dengan peningkatan tekanan darah, dengan rata-rata peningkatan tekanan darah  $0.639 + 0.001$  mmHg/tahun. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Azhar, 2017) yang menyatakan bahwa mayoritas pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I Sleman Yogyakarta memiliki aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 34 orang (64,2%).

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Najmi Raihan & Pristiana Dewi, 2014) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan peningkatan tekanan darah. Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa responden paling banyak memiliki status pekerjaan sebagai IRT, karena pekerjaan rumah tangga merupakan salah satu penyebab berkurangnya aktifitas fisik dan stres. IRT cenderung memiliki aktivitas fisik yang kurang. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian (Lestari & Nugroho, 2020) yang menyatakan bahwa hubungan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi disebabkan karena responden dalam penelitian kebanyakan wanita lanjut usia dan tidak bekerja atau sebagai IRT.

Menurut (Mulyady et al., 2016) mendapatkan hasil bahwa faktor risiko tertinggi pada semua pasien stroke adalah

hipertensi (82,30%), pada pasien dengan stroke ischemic kadar gula darah meningkat (47,89%), sedangkan pada pasien stroke hemorrhagic adalah faktor risiko utama adalah hipertensi (100,00%). Pencegahan kejadian stroke yang dapat berefek kepada kelemahan tubuh dan terganggunya aktivitas sehari-hari salah satu latihan yang dapat digunakan sebagai langkah preventive yaitu melakukan senam wajah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sengkey & Pandeiroth, 2014), tentang Mirror therapy in stroke rehabilitation. Didapatkan hasil p value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa Mirror therapy in stroke rehabilitation efektif untuk pasien stroke. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan 80% telah melakukan gerakan senam wajah dengan cermin dengan baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan gerakan Latensi Giras merupakan perwujudan bentuk Pengabdian Kepada Masyarakat terutama pada kelompok lansia. Hampir semua peserta antusias dan merasakan manfaat kegiatan Latensi Giras ini. Pelaksanaan pengabdian untuk kelompok lansia Tegalorejo Kartasura dapat disimpulkan berhasil sampai tahap pelaksanaan program Latensi Giras pada

posyandu lansia. Keberhasilan ini ditunjukkan antara lain oleh hasil kesepahaman antara tim pengabdian dan pelaksana kegiatan, kesepahaman tim pengabdian dengan tokoh masyarakat di desa Tegalrejo Kartasura, adanya sosialisasi gerakan Latensi Giras melalui media sosial, hasil observasi Gerakan Latensi Giras dari 6 gerakan telah tercapai hasil sekitar 80% sesuai dengan prosedur yang ditetapkan. Sebagian besar 75% peserta pengabdian memahami konsep hipertensi dan penatalaksanaannya.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat diharapkan lebih banyak lagi kegiatan perawat komunitas dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai kegiatan preventif dan promosi mengenai hipertensi.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada seluruh jajaran pimpinan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah mendukung kegiatan baik secara moral maupun material. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada pengurus kelompok lansia Tegalrejo Kartasura, tokoh masyarakat kecamatan kartasura dan anggota kelompok lansia Kartasura yang telah memberikan ijin dan berpartisipasi

dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Azhar, I. (2017). Gambaran Karakteristik Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gamping I Sleman Yogyakarta Skripsi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*, 4.

Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Usia Lanjut. *1-289, 148*.

Hamzah, A., Khasanah, U., & Norviatin, D. (2019). The Correlation of Age, Gender, Heredity, Smoking Habit, Obesity, and Salt Consumption with Hypertension Grade in Cirebon, Indonesia. *GHMJ (Global Health Management Journal)*, 3(3), 138. <https://doi.org/10.35898/ghmj-33457>

Kemenkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1).

Kementerian Kesehatan RI. (2013). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Kesehatan Gigi dan Mulut. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Rikesdas 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2020).



- Hubungan Tingkat Ekonomi dan Jenis Pekerjaan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas. *Borneo Student Research*.
- Liao, J. N., Chao, T. F., Kuo, J. Y., Sung, K. T., Tsai, J. P., Lo, C. I., Lai, Y. H., Su, C. H., Hung, C. L., Yeh, H. I., & Chen, S. A. (2017). Age, Sex, and Blood Pressure-Related Influences on Reference Values of Left Atrial Deformation and Mechanics from a Large-Scale Asian Population. *Circulation: Cardiovascular Imaging*, *10*(10).  
<https://doi.org/10.1161/CIRCIMAGING.116.006077>
- Mulyady, E., Waluyo, J., Risdianti, F., Program Studi Ners, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Ciamis, M. (2016). Tekanan Darah pada Pasien Pasca Serangan Stroke Blood Pressure in Patients with Post-Attack Stroke. *Mutiara Medika*, *16*(2).
- Najmi Raihan, L., & Pristiana Dewi, A. (2014). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PRIMER PADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RUMBAI PESISIR. In *JOM PSIK* (Vol. 1, Issue OKTOBER).
- Sengkey, L. S., & Panderoth, P. (2014). MIRROR THERAPY IN STROKE REHABILITATION. *JURNAL BIOMEDIK (JBM)*, *6*(2).  
<https://doi.org/10.35790/jbm.6.2.2014.5548>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, *75*(6).  
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSI.ONAHA.120.15026>