
Upaya Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui Terapi Modalitas: Berkebun dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Desa Karang Mulyo Kecamatan Purwodadi Purworejo

Mugihartadi^{1*}, Alfina Zuhru², Dea Gupita³

^{1,2,3,4}Program Studi DIII Keperawatan, Akper Pemkab Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia, 54152

E-mail Correspondence: * gik_kippi@yahoo.com

Info Artikel:

Diterima :04 Oktober 2022

Diperbaiki : 06 Oktober 2022

Disetujui : 24 Oktober 2022

Kata Kunci: Kesehatan Masyarakat, Terapi Modalitas, Berkebun, Pemeriksaan Tekanan Darah

Keywords: Public Health, Modality Therapy, Gardening, Blood Pressure Check

Abstrak: Pendahuluan: Pertambahan usia menyebabkan perubahan pada system kardiovaskuler yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Pengendalian tekanan darah selain menggunakan terapi obat juga dapat dilakukan dengan merubah gaya hidup, manajemen stress seperti melakukan kegiatan yang menyenangkan, dan Latihan fisik.Terapi berkebun memberikan kepuasan emosional, mendorong komunikasi Bersama dan penyaluran emosi sehingga menimbulkan rasa nyaman. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan terapi berkebun pada lansia sehingga dapat mengendalikan tekanan darah yang pada akhirnya dapat meningkatkan status Kesehatan masyarakat. Metode: pendekatan yang dilakukan adalah dengan melakukan terapi berkebun dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil: Semua peserta terapi berkebun sangat antusias dalam melakukan kegiatan. Lansia yang mengikuti terapi berkebun dan mengalami peningkatan tekanan darah dapat menurun dan stabil.

Abstract: Introduction: Increasing age causes changes in the cardiovascular system which can lead to an increase in blood pressure. Blood pressure control in addition to using drug therapy can also be done by changing lifestyles, stress management such as doing fun activities, and physical exercise. Gardening therapy provides emotional satisfaction, encourages joint communication and emotional distribution so that it creates a sense of comfort. The purpose of this community service is to do gardening therapy for the elderly so that they can control blood pressure which in turn can improve the health status of the community. Methods: the approach taken is to do gardening therapy and blood pressure checks. Results: All participants in gardening therapy were very enthusiastic in carrying out the activities. The elderly who follows gardening therapy and experience an increase in blood pressure can decrease and stabilize.

Pendahuluan

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara adalah meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Peningkatan ini tentunya harus sejalan dengan program pemerintah mengenai Pembangunan Kesehatan. Pembangunan Kesehatan pada periode 2015-2020 adalah Program Indonesia Sehat dengan sasaran meningkatkan derajat kesehatan dan status gizi masyarakat melalui upaya kesehatan dan pemberdayaan masyarakat yang didukung dengan perlindungan finansial dan pemerataan pelayanan kesehatan (Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, 2015).

Semakin menua usia, tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Membicarakan mengenai status kesehatan para lansia, penyakit atau keluhan yang umum diderita adalah penyakit system kardiovaskuler (Maryam dkk, 2011).

Pertambahan usia menyebabkan perubahan pada system kardiovaskuler yang mengakibatkan tekanan darah meningkat dan berpotensi mengalami hipertensi. Prevalensi pada pria memiliki kecenderungan hipertensi lebih besar dari pada wanita. Namun setelah menopause wanita memiliki risiko lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi dibandingkan pria karena adanya pengaruh hormone (Lingga, 2012).

Pada lansia seiring pertambahan usia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta. Pada lansia umumnya juga akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh tetapi tidak pada jantung. Jantung pada lansia umumnya akan membesar. Hal ini nantinya akan berhubungan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi (Anderson, 2015).

Tingginya angka kejadian hipertensi yang pada akhirnya berakibat serangan jantung terutama pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Salah satu upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia adalah pos pelayanan terpadu (posyandu) lansia yang merupakan pelayanan kesehatan bagi lansia. Posyandu lansia diselenggarakan melalui program Puskesmas yang merupakan

suatu bentuk pelayanan kesehatan bersumber daya masyarakat yang dibentuk oleh masyarakat berdasarkan inisiatif dan kebutuhan masyarakat setempat khususnya pada penduduk usia lanjut (Nugroho, 2008).

Pengendalian tekanan darah selain selain diberikan obat antihipertensi juga dapat dilakukan dengan merubah gaya hidup lebih sehat, melakukan aktivitas fisik, dan manajemen stress dengan melakukan hal yang menyenangkan seperti melakukan hobi atau kegiatan yang diminati. Berkebun merupakan metode yang dapat dijadikan sebagai alternatif rekreasi yang cocok dengan aktivitas gaya hidup sehat. Melakukan sesuatu yang didasari oleh hobi akan lebih mudah dilakukan karena tidak dijadikan sebagai beban, atau tuntutan yang malah memberatkan lansia. Salah satu hobi yang biasa dijadikan sebagai alternatif terapi adalah berkebun (Agustina et al., 2014).

Terapi berkebun memberi kepuasan emosional saat panen, rasa memiliki, mendorong adanya komunikasi karena dilakukan bersama-sama, yang merupakan bentuk ekspresi diri yang dapat memungkinkan penyaluran bagi emosi sehingga menimbulkan rasa nyaman. Perasaan nyaman, tenang dan bahagia akan mengaktifkan HPA axis. HPA axis akan merangsang hipotalamus sehingga menurunkan sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) menyebabkan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) menurun dan merangsang POMC(*Pro-opimelanocortin*) yang juga menurunkan produksi ACTH dan kortisol sehingga menstimulasi produksi endorphin. Endorphin menimbulkan dilatasi vascular Penurunan kortisol dan ACTH serta peningkatan endorphin membuat pembuluh darah rileks sehingga akan menurunkan tahanan perifer dan cardiac output sehingga mempengaruhi tekanan darah (Putri dkk, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2019) menunjukkan bahwa terapi berkebun efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil studi pendahuluan di desa karangmulyo, pengunjung Posyandu kurang lebih 25 warga dengan usia 50- 70 tahun, dan setengahnya mengalami hipertensi. Berdasarkan fenomena tersebut penulis tergerak untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya kelompok khusus lansia di desa Karang Mulyo Kecamatan Purwodadi Purworejo dalam rangka kegiatan promotive pengendalian tekanan darah.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Purwodadi Purworejo di desa Karang Mulyo. Tahap awal penjajakan dilakukan dengan berkoordinasi dengan puskesmas dan desa. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Juni 2022 pada kelompok lansia yang masuk dalam kelompok Wanita tani desa Karang Mulyo. Pelaksanaan melibatkan unsur mahasiswa. Metode yang digunakan adalah dengan melaksanakan terapi modalitas: berkebun dengan media polybag, dan tanaman sayur-sayuran. Jumlah peserta dari kegiatan ini sejumlah 25 orang. Sebelum dan sesudah kegiatan terapi berkebun ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan evaluasi beberapa kali untuk pemeriksaan tekanan darah.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Pengabdi (yaitu tentang Upaya Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui terapi modalitas: berkebun dan Pemeriksaan Tekanan Darah di desa Karang Mulyo Kecamatan Purwodadi Purworejo. Kegiatan ini dilaksanakan pada periode Maret- Agustus 2022. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan semua ibu ibu yang tergabung dalam kelompok Wanita tani yang juga sudah masuk dalam kategori lansia sangat antusias mengikuti kegiatan terapi berkebun.

Sebagai awalan kegiatan pengabdian ini, terlebih dahulu melakukan beberapa pertemuan bertempat di Puskesmas Bragolan Purwodadi.Purworejo. Pada kegiatan ini, kegiatan yang dilakukan adalah pertemuan bersama dengan Bidan desa dan mendapatkan kesepakatan bahwa di desa Karang Mulyo yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Bragolan mempunyai masalah umum yang terjadi pada lansia yaitu hipertensi. Kemudian pengabdi melakukan terapi berkebun dapat dilaksanakan pada kelompok Wanita tani di desa Karang Mulyo yang beranggotakan dua puluh lima dan termasuk dalam kategori lanjut usia. Selain itu, kegiatan pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada kelompok tersebut.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa Upaya Peningkatan Status Kesehatan masyarakat. Pelaksanaan terapi berkebun ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2022 sesuai dengan jadwal yang telah disepakati.



Gambar 1. Koordinasi dengan pihak desa Karang Mulyo



Gambar 2. Pelaksanaan terapi berkebun

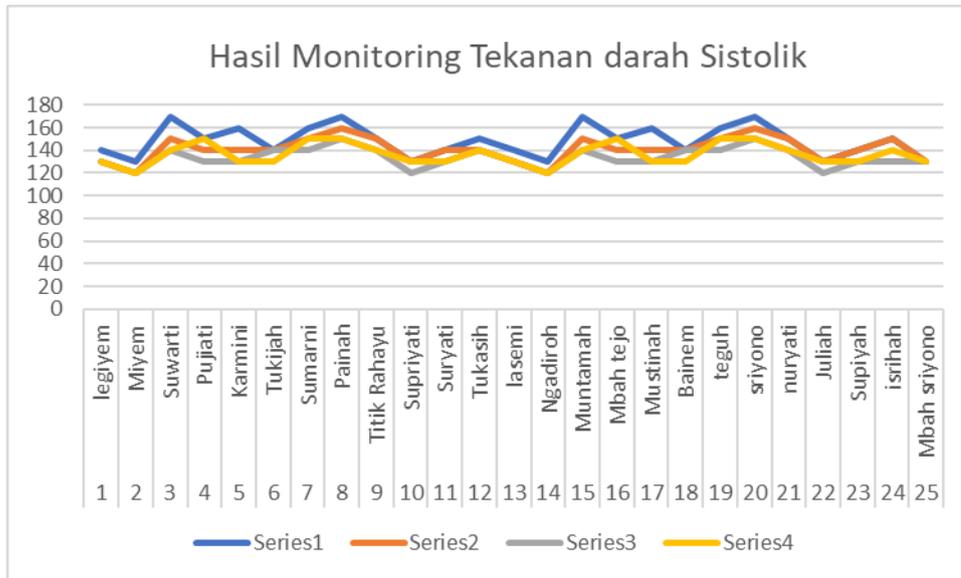


Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah

Setelah dilakukan proses terapi berkebun kemudian dilakukan evaluasi terhadap tekanan darah pada peserta di desa karang Mulyo kecamatan Purwodadi

Purworejo. Evaluasi pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebanyak 3 kali setelah pertemuan pertama dilakukan.

Hasil pengabdian mendapatkan bahwa total lansia yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 lansia. Hasil evaluasi tekanan darah dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Gambar 4. Hasil Monitoring Tekanan Darah

Berdasarkan hasil di atas, didapatkan data bahwa usia paling rendah adalah 45 tahun dan paling tinggi 70 tahun. Sedangkan usia rata-rata adalah 55,4 tahun. Hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik awal paling rendah adalah 120 mmHg dan paling tinggi 170 mmHg. Hasil monitoring 1 menunjukkan tekanan darah sistolik paling rendah 120 mmHg dan paling tinggi 160 mmHg. Hasil monitoring 2 menunjukkan tekanan darah sistolik paling rendah adalah 120 mmHg dan paling tinggi 150 mmHg. Hasil monitoring 3 menunjukkan tekanan darah sistolik paling rendah 120 mmHg dan paling tinggi 150 mmHg.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tekanan darah masing-masing peserta pengabdian mengalami perubahan ke arah tekanan darah sistolik yang mendekati normal. Sebagaimana warga cenderung memiliki tekanan darah di atas normal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh usia warga yang sudah lansia. Dengan pertambahan usia, fungsi fisiologis tubuh mengalami kemunduran, apalagi jika gaya hidup dan kebiasaan makan di masa muda yang kurang baik, yang membuat lansia berisiko mengalami gangguan alat pencernaan dan sulit mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa usia rata-rata peserta pengabdian adalah diatas 50 tahun. Semakin menua usia, tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Membicarakan mengenai status kesehatan para lansia, penyakit atau keluhan yang umum diderita adalah penyakit system kardiovaskuler.

Deteksi dini hipertensi sendiri dapat dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri ataupun ke unit tenaga kesehatan. Deteksi dini dan pemberian tatalaksana hipertensi yang tepat dapat encegah terjadinya komplikasi penyakit jantung. Dengan demikian, penting sekali masyarakat mengetahui perubahan gaya hidup yang diperlukan dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan.

Perlu disadari bahwa upaya promosi kesehatan melalui penyuluhan kepada masyarakat merupakan tanggung jawab tenaga kesehatan. Promosi dan pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah dilakukan pada seluruh fase kehidupan di masyarakat melalui pemberdayaan berbagai komponen di masyarakat. Sasaran promosi kesehatan ini adalah masyarakat yang masih sehat dan masyarakat yang berisiko, dengan tidak melupakan masyarakat yang berpenyakit dan masyarakat yang menderita kecacatan dan memerlukan rehabilitasi.

Dengan adanya terapi berkebun ini para lansia kebanyakan mengungkapkan menjadi lebih segar ketika melihat tanaman yang hijau di sekitar mereka dalam hal ini menjelaskan bahwa dengan adanya terapi modalitas berkebun membuat fikiran lansia menjadi lebih relaks sehingga dapat mengurangi stress atau depresi (Efendi Dan Ainur, 2021).

Pada hasil tekanan darah distolik yang tidak berubah kemungkinan disebabkan karena berkebun adalah aktivitas fisik yang tidak semua Lansia tertarik pada kegiatan tersebut sehingga menyebabkan masih ada beberapa Lansia memiliki tekanan darah diastolik tidak berubah. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko menderita tekanan darah tinggi (hipertensi) karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot

jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. Teori tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah

Terapi berkebun merupakan aktivitas fisik ringan, sehingga selama kegiatan tersebut didapatkan tekanan darah responden mengalami perubahan, meskipun pada tekanan darah diastolik hanya beberapa yang tekanannya menurun setelah melakukan terapi berkebun (Magfirah Dan Alifariki, 2018).

Kesimpulan

Hasil monitoring tekanan darah sistolik warga yang melakukan terapi berkebun cenderung mengalami penurunan dengan hasil: Hasil tekanan darah sistolik awal paling rendah adalah 130 mmHg dan paling tinggi 170 mmHg. Hasil monitoring akhir menunjukkan tekanan darah sistolik paling rendah 120 mmHg dan paling tinggi 150 mmHg. Terapi modalitas berkebun ini dapat dijadikan salah satu alternatif dalam peningkatan status Kesehatan masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian menyampaikan terimakasih kepada kelompok Wanita tani dan jajaran pemerintah desa Karang Mulyo Purwodadi yang menyambut baik dan antusias dalam melakukan terapi berkebun, LPPM Akademi Keperawatan Pemerintah Kab. Purworejo yang telah memberikan masukan dan arahan serta Puskesmas Purwodadi yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 180–186. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss4.70>
- Anderson. (2015). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Efendi Dan Ainur. (2021). Plant Therapy sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi. *Buletin Pemberdayaan Masyarakat Dan Desa*, 1(1), 27–31. <https://doi.org/10.21107/bpmd.v1i1.12022>

- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta Selatan: PT Agro edika Pustaka.
- Magfirah Dan Alifariki. (2018). Pengaruh Terapi Berkebun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 7. <https://doi.org/10.24252/join.v3i2.6279>
- Maryam dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Putri dkk. (2021). JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Kulit Kayu Manis. *Jurnal Ilmu Kesehatan / Oktober*, 5(2), 184–191. <https://jik.stikesalifah.ac.id>
- Sari dkk. (2019). Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Therapeutical Gardening Di Upt Pslu Magetan. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 3(1), 1–10.