

MENINGKATKAN PENGETAHUAN HIPERTENSI DENGAN MENGGUNAKAN METODE EMO-DEMO

Alvin Abdillah*¹, Amelia Febriyanti Irwan*², Nur Jamila*³

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura
Program Studi Keperawatan, Departemen Keperawatan Gerontik
*e-mail: alvinabdillah1@gmail.com

Abstract

The elderly are one of the groups of people who are vulnerable to diseases because they have different physiological and psychological functions. Hypertension is one of the most dangerous health problems around the world because hypertension is a major risk factor for cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease. The purpose of this community service is to apply the results of previous research, namely to increase the knowledge of the elderly on hypertension prevention with the Emo-Demo method.

This community service was carried out by starting with counseling activities about hypertension and then demonstrating hypertension intervention with the Emo-Demo method, followed by measuring blood pressure and blood glucose levels. The results of the examination based on the level of hypertension were more than half of the elderly were categorized as level one hypertension 13 (38%) and level two as many as 17 elderly (50%), while based on blood glucose levels, half of them were categorized as normal as many as 17 elderly people (50%). Based on the results of the general evaluation of the intervention carried out in community service, after being evaluated, it was found that most of the elderly understood and were motivated to care about hypertension prevention with the Emo-Demo method. The next suggestion is that in order for this activity to continue, it is necessary to strengthen the posyandu cadres to continue to provide knowledge on how to prevent hypertension using the Emo-Demo method

Keywords: Hypertension, Knowledge, Emo-Demo

Abstrak

Lansia merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap penyakit karena memiliki fungsi fisiologis dan psikologis yang berbeda. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengaplikasikan hasil penelitian sebelumnya yakni untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap pencegahan hipertensi dengan metode Emo-Demo.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan diawali kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan selanjutnya mendemonstrasikan intervensi hipertensi dengan metode Emo-Demo, dilanjutkan pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah. Hasil pemeriksaan berdasarkan tingkat hipertensi lebih dari setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu 13 lansia (38%) dan tingkat dua sebanyak 17 lansia (50%), sedangkan berdasarkan kadar glukosa darah setengahnya terkategori normal sebanyak 17 lansia (50%). Berdasarkan hasil evaluasi umum dari intervensi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini setelah di evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia memahami dan termotivasi untuk peduli terhadap pencegahan hipertensi dengan metode Emo-Demo. Saran selanjutnya agar kegiatan ini terus berlanjut maka

diperlukan penguatan pada para kader posyandu untuk terus memberikan pengetahuan cara mencegah hipertensi menggunakan metode Emo-Demo.

Keywords: Hipertensi, Pengetahuan, Emo-Demo

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kelompok masyarakat yang rentan terhadap penyakit karena memiliki fungsi fisiologis dan psikologis yang berbeda. Bertambahnya umur pada lansia dapat menyebabkan fungsi fisiologis tubuh mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif banyak terjadi pada lanjut usia (Pakki et al., 2021). Pada negara berkembang dan negara maju, setiap tahunnya mengalami berbagai peningkatan penyakit seperti penyakit degeneratif maupun penyakit kardiovaskular (Kusuma et al., 2020).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berakibat terhadap peningkatan angka kesakitan dan angka kematian serta beban biaya kesehatan termasuk di Indonesia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. (Adeloka, 2020)

Menurut riskesdas 2018 tingkat kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 sedangkan Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.600.444 penduduk (Dinkes Jatim, 2022). Pada Desa keramat sendiri di temukan 123 orang menderita penyakit hipertensi dengan usia antara pra lansia sampai dengan umur lansia yang di dominasi Perempuan lebih dari 68% dari total temuan Masyarakat.

Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan. Penyebab hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi monosodium glutamat. (Janu et al 2020)

Penderita hipertensi sering kali tidak menyadari penyakitnya karena sering kali tidak menunjukkan gejala sehingga fenomena ini mengakibatkan timbulnya hipertensi dan komplikasi selanjutnya (Arum, 2019). Hipertensi tidak hanya menjadi masalah bagi masyarakat lanjut usia saja akan tetapi kini usia muda khususnya usia produktif juga mulai mengalami gejalanya. Menurut (KEMENKES, 2020) hipertensi pada usia produktif seringkali disebabkan oleh stress akibat tekanan kerja dan tanggung jawab keluarga, konsumsi garam berlebih serta kebiasaan merokok yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Dapat disebabkan juga dari tipe pekerjaan, pekerjaan yang tidak memerlukan aktivitas fisik memberi dampak pada tekanan darah seseorang yang melakukan pekerjaan tersebut (Rosmawati et al., 2024)

Masih banyak penderita penyakit hipertensi yang menganggap dirinya sehat selama penyakit tersebut tidak menimbulkan gejala yang parah dan mengganggu aktifitas. Masyarakat hanya mau memeriksakan diri mereka jika merasakan keluhan yang cukup parah bahkan jika sudah fatal. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan

masyarakat khususnya pada usia produktif mengenai penyakit Hipertensi. Dilihat dari permasalahan tersebut maka perlu dilakukan upaya untuk mengubah pengetahuan dan sikap masyarakat khususnya usia produktif dengan melakukan pendidikan kesehatan yaitu dengan memberikan edukasi mengenai pencegahan penyakit hipertensi dengan metode Emo-Demo dan pemeriksaan Kesehatan geratis. Pemberian informasi kesehatan diharapkan dapat menjadi sarana dalam mencegah dan mengurangi angka kejadian penyakit hipertensi. Salah satu metode edukasi yang dapat dilakukan kepada masyarakat yang cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan menggunakan metode Emo-Demo. Responden atau sasaran promosi kesehatan lebih dimudahkan untuk memahami informasi kesehatan yang disampaikan oleh fasilitator dengan menggunakan metode Emo-Demo. Metode edukasi Emo-Demo membuat responden akan lebih aktif serta lebih interaktif dengan fasilitator. Responden yang lebih aktif dan interaktif membuat responden akan lebih bisa untuk menerima informasi yang disampaikan fasilitator. Penyebabnya adalah penyampaian informasi kepada responden dilakukan secara bersamaan dengan praktik atau permainan, sehingga akan lebih menyenangkan bagi responden atau sasaran promosi kesehatan (S. Wulandari et al., n.d. 2020).

2. METODE

a. Deskripsi kegiatan

1. Tujuan : Meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga tentang Hipertensi dengan metode Emo-Demo, serta melakukan monitoring tekanan darah pada lansia dan pengecekan gula darah pada lansia
2. Sasaran : Lansia sejumlah 34 lansia yang ada di Desa Dusun markolak barat, Desa Kramat, kecamatan Bangkalan. Kondisi kesehatan lansia di Desa morkolat barat berdasarkan hasil pengkajian banyak ditemukan lansia yang menderita hipertensi, hal ini dikaitkan dengan rendahnya tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi dan cara mencegah terjadinya hipertensi.
3. Tahapan Kegiatan :
 - a) Memberikan penyuluhan tentang Hipertensi pada penderita hipertensi dengan metode Emo-Demo.
 - b) Mengukur tekanan darah lansia
 - c) Mengukur kadar glukosa darah lansia
 - d) Mendemonstrasikan tentang Hipertensi dengan metode Emo-Demo pada penderita Hipertensi
4. Indikator
 - a) Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan baik
 - b) Kegiatan pengukuran tekanan darah dan glukosa darah Lansia terlaksana dengan baik
 - c) Kegiatan demonstrasi Hipertensi dengan metode emodemo pada penderita hipertensi terlaksana dengan baik
5. Luaran
Luaran dari pengabdian masyarakat ini berupa artikel ilmiah yang di publikasikan pada jurnal ilmiah pengabdian masyarakat.

3. Hasil dan pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada lansia telah dilaksanakan di Desa Kramat, Dusun Markolak barat, Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan pada hari jumat 31 Januari 2025 jam 08.00 wib yang dihadiri oleh sejumlah 34 lansia dari Dusun Markolak barat. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang hipertensi secara umum dengan metode Emo-Demo pada lansia yang dipimpin oleh mahasiswa keperawatan dan didampingi langsung oleh Dosen Universitas Noor Huda Mustofa, dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah diakhiri dengan diskusi dan evaluasi.

No	Pemeriksaan	frekuensi	presentase
1	Jenis kelamin		
	perempuan	30	88%
	Laki laki	4	12%
2	Tingkat hipertensi		
	Pra hipertensi	4	12%
	Hipertensi 1	13	38%
	Hipertensi 2	17	50%
3	Tingkat diabetes		
	Normal	17	50%
	Pra diabetes	5	15%
	Diabetes	12	35%

Berdasarkan tabel di atas, distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin hampir seluruhnya perempuan sebanyak 30 lansia (88%) , sedangkan berdasarkan tingkat hipertensi lebih dari setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu 13 lansia (38%) dan tingkat dua sebanyak 17 lansia (50%)., sedangkan berdasarkan kadar glukosa darah setengahnya terkategori normal sebanyak 17 lansia (50%). Banyaknya lansia yang menderita hipertensi tingkat satu dan dua di Desa Kramat Dusun Markolak barat ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan lansia tentang pentingnya menjaga pola makan yang seimbang sehingga banyak ditemukan kadar glukosa yang tidak terkontrol yang juga mengakibatkan tekanan darah terkategori hipertensi baik tingkat satu ataupun tingkat dua.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mira at all (2024) didapatkan hasil analisis skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai Hipertensi dan Aktivitas Fisik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai 0.000 (p-value < 0,05) yang berarti H0 ditolak, sehingga terdapat perbedaan antara skor pengetahuan pre-test dan post-test setelah diberikan edukasi mengenai Hipertensi dan Aktivitas Fisik pada Pra – Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cinere, Kota Depok, Jawa Barat. Juga diperkuat penelitian dari (Amri & Rachmayanti, 2022) dapat diketahui hasil posttest pada penelitian ini yaitu meningkatnya pengetahuan responden setelah diberikan intervensi dengan edukasi menggunakan emo-demo. Hal itu dapat dilihat melalui peningkatan nilai rata-rata masyarakat usia produktif sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu sebesar 13,69. Emotional Demonstration (Emo Demo) merupakan strategi komunikasi dengan tujuan perubahan perilaku pada seseorang dengan menggabungkan Behavior Communication Change(BCC) yang merupakan sebuah proses yang interaktif antara individu, kelompok atau masyarakat dalam pengembangan strategi komunikasi untuk mencapai perilaku positif masyarakat, dan Behavior Communication Definition(BCD) yaitu strategi

komunikasi yang memanfaatkan psikologis seseorang dengan melibatkan perasaan serta meyakini prinsip bahwa sesuatu yang baru, menantang, serta mengejutkan ataupun menarik akan merubah perilaku menjadi sebuah respon (GAIN, 2021). Edukasi dengan emo-demo bukanlah kegiatan edukasi atau penyuluhan dengan satu arah, melainkan melibatkan audiens dalam mendemonstrasikan suatu keadaan

Diperkuat hasil penelitian dari Nafilah, 2021 disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan



Gambar 1. Menjelaskan dan memperagakan Emo-Demo



Gambar 2. Melakukan pengecekan tekanan darah dan gula darah



Gambar 3. Diskusi tanya jawab dan Evaluasi

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga disampaikan mengenai apa itu hipertensi untuk penderita hipertensi dengan berpedoman pada panduan Kemenkes 2020 :

- a) apa yang di maksud hipertensi
- b) faktor resiko hipertensi
- c) cara pola atur makan pasien hipertensi
- d) tips mengontrol hipertensi
- e) komplikasi pada hipertensi
- f) pencegahan hipertensi dengan CERDIK
- g) kendalikan hipertensi dengan PATUH

SOP PERMAINAN EMODEMO

- a. Responden di bagi menjadi dua kelompok yakni tiam A dan tim B
- b. Setiap kelompok jika menjawab pernyataan dengan benar mendapatkan skor 2, dan jika menjawab pernyataan salah mendapatkan skor 0.
- c. Setiap kelompok di minta untuk 2 perwakilan maju ke depan untuk memainkan game ini
- d. Pada setiap orang dalam satu kelompok bertugas untuk membaca kartu dan menyusun balok.

Pertanyaan dalam kartu seputar tentang hipertensi :

1. Pak arya berumur 50 tahun suka meminum kopi dan merokok
2. Ibu maya suka makan sayur dan buah
3. Ibu ana berusia 50 tahun suka makan soto dengan rasa yang gurih dan leko
4. Ibu asri bekerja di kantor setiap pagi menyiapkan makanan siap saji karena takut terlambat berangkat kerja
5. Ibu asna berusia 48 tahun selalu mengecek tekanan darah ke puskesmas secara rutin
6. Pak Bambang selalu minum obat tapi suka makan makanan yang asin dan gurih
7. Ibu syam mendukung suaminya berhenti merokok karena sudah mengalami sesak
8. ibu tina suka makan yang di goreng
9. pak iwan rajin berolah raga di pagi hari selama kurang lebih 15 menit
10. ibu siti suka berjalan kaki ke pasar setiap pagi karena ingin berbelanja dan jalan santai

- e. setelah pertanyaan sudah terjawab semua maka permainan di hentikan di lanjut dengan penghitungan skor yang di dapatkan setiap masing masing kelompok
- f. setelah di hitung di bandingkan kelompok mana yang mendapatkan hasil skor yang paling banyak

Berdasarkan data evaluasi yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan kepada kelompok lansia di Desa Duko Kramat Dusun Markolak barat didapatkan hasil bahwa lansia lebih mudah memahami tentang hipertensi untuk mencegah hipertensi dengan adanya contoh yang lebih aplikatif yakni dengan cara di demonstrasikan langsung di depan para lansia sehingga lansia merasakan nyaman untuk berdiskusi dan dampak signifikannya adalah metode ini cukup efektif untuk meningkatkan minat lansia untuk patuh terhadap mencegah hipertensi yang di ajarkan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Fajriyah et al., 2023) bahwa edukasi berbasis Emo Demo telah didesain sebagai permainan interaktif yang meminimalkan metode konseling dan edukasi satu arah. Sesuai dengan teori yang dipopulerkan oleh Edgar Dale (1946) menyatakan bahwa kemampuan mengingat dapat meningkat melibatkan dan menggunakan metode dan media yang interaktif. Dengan bermain peran, melakukan simulasi, dan mengerjakan hal yang nyata dapat meningkat sebesar 90% (Notoadmodjo, 2019).

1. Kesimpulan

Dari hasil pengabdian masyarakat di dapatkan hasil bahwa :

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dengan dihadiri oleh banyaknya lansia yang hadir
- b. Berdasarkan hasil pengkajian distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin hampir seluruhnya perempuan sebanyak 59 (75%) perempuan
- c. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal di dapatkan tingkat hipertensi hampir setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu dan tingkat dua
- d. Berdasarkan kadar glukosa darah kurang dari setengahnya terkategori pre Diabetes sebanyak 17 (23%)
- e. Berdasarkan hasil evaluasi metode ini cukup efektif untuk meningkatkan minat lansia untuk patuh terhadap diet atau pola makan dalam mencegah hipertensi dan diabetes mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- A Priyanto, A Abdillah, T Zaitun (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Media Poster dan Audio Visual Pada Pasien Hipertensi*
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., & Nurarifah, N. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lentora Nursing Journal*, 2(2).
- Fajriyah, N., Rukmini, R., D.S, R. I., Pratama, J. A., Novita, W. D., Amilia, L., & Alfinazzahra, F. F. (2023). Pendidikan Kesehatan Berbasis Emo Demo (Emotional Demonstration) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Merokok Di Wilayah Kota Surabaya. *Community Development In Health Journal*, 33. <https://doi.org/10.37036/Cdhj.V1i1.376>
- GAIN. (2021). Konsep Emo-Demo. 2021.
- InfoDatin (2018) Situasi Lanjut usia (Lansia) di Indonesia, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Selatan.
- Janu Purwono¹, Rita Sari², Ati Ratnasari³, Apri Budiando⁴ (2020). POLA KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY Volume 5, Nomor 1, Juli 2020 e-ISSN 2544-6251
- Kemkes (2023) penyakit hipertensi
- Kemkes RI (2019) 'Indonesia Masuki Periode Aging Population', Kementerian Kesehatan RI, pp. 1-3. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masukiperiode-aging-population.html>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemkes RI. Diakses dari <http://kep.k.poltekkemasikmalaya.ac.id/wpcontent/uploads/2018/05/2017-KEPPKN-Standar-dan-Pedoman-.pdf>.
- Mira Nur Safitri, Utami Wahyuningsih (2024). MEDIA POSTER DAN PERMAINAN EMO-DEMO DAPAT MENINGKATKAN PENGETAHUAN PRA – LANSIA DAN LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS CINERE, KOTA DEPOK
- Notoatmodjo. (2019). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Riskesdas (2018) Laporan Nasional Riskesdas 2018, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Jakarta. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Yulia, I. K., Jupriyono, J., & Lala, H. (2024). Pengaruh edukasi Emo Demo terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat usia produktif mengenai pencegahan hipertensi. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 132-141.