

Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia Di Desa Mangu Rw 06/Rt 11

*Moh Malikul Mulki¹, Ismunandar Wahyu Kindang¹, Suaib¹

¹Universitas Widya Nusantara

Email: *malikulmulki@stikeswnp.ac.id

Abstrak-Hipertensi/tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini. Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular, penyebab utama kematian di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan banyak masalah hipertensi di desa Mangu RW 06/RT 11, karena itu upaya pencegahan dan pengendalian merupakan bagian dari program penanggulangan penyakit kronis. Kegiatan ini bertujuan untuk berkontribusi dalam pencegahan hipertensi pada lansia melalui penyuluhan dan senam lansia di desa Mangu RW 06/RT 11, karena itu upaya pencegahan dan pengendalian merupakan salah satu program pengelolaan penyakit kronis. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia melalui penyuluhan dan senam lansia di desa mangu RW 06/RT 11, capaian dalam kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang upaya peningkatan pengetahuan dalam pencegahan hipertensi dan latihan senam lansia secara rutin di desa mangu RW 06/RT 11 agar lansia mampu melakukan kegiatan senam secara mandiri di rumah. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, pembagian leaflet dan tanya jawab tentang hipertensi pada lansia dan senam lansia. Setelah selesai kegiatan pengabdian ini diharapkan masyarakat khususnya lansia dapat memahami materi tentang hipertensi dan senam lansia serta dapat menerapkan pola hidup sehat dan senam lansia yang terbukti sehat.

Kata kunci : Hipertensi, Senam lansia, Upaya peningkatan.

Abstract-Hypertension/high blood pressure is a non-communicable disease (PTM) which is a very serious health problem today. Hypertension is the main cause of cardiovascular disease, the main cause of death in Indonesia. Based on the results of the study, it was found that there were many problems with hypertension in Mangu village RW 06/RT 11, therefore prevention and control efforts are part of the chronic disease management program. This activity aims to contribute to the prevention of hypertension in the elderly through counseling and gymnastics for the elderly in Mangu village RW 06/RT 11, therefore prevention and control efforts are one of the chronic disease management programs. This activity aims to help prevent and control hypertension in the elderly through counseling and gymnastics for the elderly in Mangu village RW 06/RT 11, The achievements in this activity are increasing the knowledge of the elderly regarding efforts to increase knowledge in preventing hypertension and exercising routinely elderly gymnastics in Mangu village RW 06/RT 11 so that the elderly are able to carry out exercise activities independently at home. The method used is counseling, distribution of leaflets and questions and answers about hypertension in the elderly and elderly exercise. After completing this service activity, it is hoped that the community, especially the elderly, can understand material about hypertension and elderly exercise and can apply a healthy lifestyle and elderly exercise that is proven to be healthy. The method used is counseling, distribution of leaflets and questions and answers about hypertension in the elderly and elderly exercise. After completing this service activity, it is hoped that the community, especially the elderly, can understand material about hypertension and elderly exercise and can apply a healthy lifestyle and elderly exercise that is proven to be healthy. The method used is counseling, distribution of leaflets and questions and answers about hypertension in the elderly and elderly exercise. After completing this service activity, it is hoped that the community, especially the elderly, can understand material about hypertension and elderly exercise and can apply a healthy lifestyle and elderly exercise that is proven to be healthy.

Keywords: Hypertension, Elderly gymnastics, Efforts to increase.

1. PENDAHULUAN

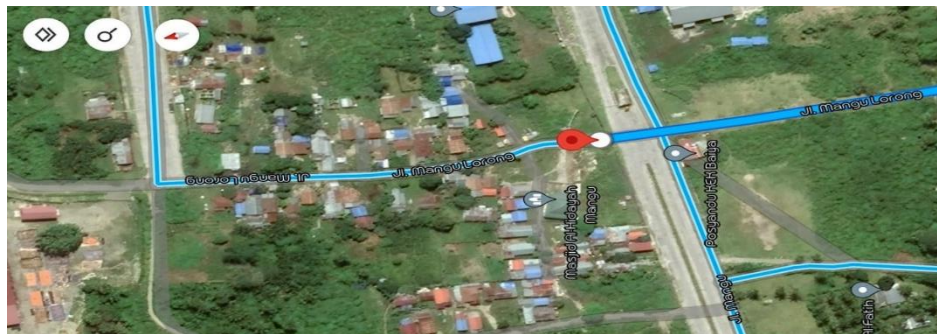
Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan oleh agen penyebab penyakit infeksi akan tetapi lebih disebabkan oleh gaya hidup (*life style*). Sesuai teori yang dikemukakan H.L Bloom bahwa perilaku memegang peranan penting dalam menyebabkan penyakit termasuk salah satunya penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini baik prevalensi dan insiden mengalami peningkatan terutama pada kelompok lanjut usia serta dikenal dengan penyakit

silent killer (Kemenkes RI, 2019).

Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Astuti et al, 2022).

Persentase penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2012 mencapai angka 7 % dan akan terus meningkat menjadi 11,34 % pada tahun 2020. Sedangkan pada tahun 2050 Indonesia akan diprediksi masuk dalam 10 besar negara dengan jumlah lansia mencapai 10 juta jiwa dan menunjukkan penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi (57,6%), stroke dan penyakit degeneratif lainnya (Risksdas, 2013).

Desa Mangu RW 06/RT 11 adalah salah satu desa yang berada di Kelurahan Baiya yang terletak di Kecamatan Tawaeli Kota Palu Propinsi Sulawesi Tengah yang berada di bagian utara dari wilayah kecamatan tersebut. Permasalahan yang didapat dari hasil pengkajian di Desa Mangu RW 06/RT 11 adalah masih banyak masyarakat mengalami hipertensi. Dalam hal ini penyebab masalah yang terjadi di Desa Mangu RW 06/RT 11 adalah kurangnya pemahaman masyarakat dalam penanganan hipertensi. Untuk meningkatkan efektifitas penanganan hipertensi maka program kerja yang dapat dibuat yaitu penyuluhan dan demonstrasi senam lansia.



Gambar 1. Lokasi

Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah antara lain masalah kesehatan, psikologi dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses penuaan ditambah dengan masalah lain seperti masalah ekonomi, kesepian, merasa tidak berguna dan tidak produktif. Aktivitas pada lansia cenderung akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40 tahun keatas dan akan mengalami 30-50 % pada usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan aktivitas adalah kurangnya aktivitas seorang lansia diakibatkan oleh karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Sulistiyowati, Endang Tri, 2020)

Hipertensi termasuk salah satu penyakit kronis yang dapat dicegah dan dikendalikan melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi dengan melibatkan peserta yang berada di Fasilitas Kesehatan bertujuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal (BPJS, 2016). Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam Prolanis diantaranya pemeriksaan kesehatan, edukasi dan senam prolanis.

2. METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu memberikan edukasi mengenai cara pencegahan hipertensi salah satunya adalah senam lansia. Tahapan pelaksanaan upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dengan senam lansia di Desa Mangu RW

06/RT 11, meliputi pengkajian dan analisa yang dilakukan pada masyarakat. Analisis yang dilakukan untuk mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam penanganan hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan dengan menggunakan teknik *Indepth Interview* atau wawancara mendalam kepada masyarakat di RW 06/RT 11 terdapat beberapa indikator seperti hipertensi penyakit tidak menular, kesehatan lingkungan, diabetes melitus. Kemudian dilakukan identifikasi masalah.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat di Desa Mangu RW 06/RT 11 masih banyak masyarakat yang acuh terhadap penyakit hipertensi. Edukasi pencegahan hipertensi pada lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mencegah hipertensi guna mewujudkan lansia sehat dan produktif.

Karena semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali, pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi juga mempengaruhi kepatuhan masyarakat dalam melakukan pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi maka dapat melakukan penatalaksanaan penyakit hipertensi salah satunya adalah senam lansia.

3.1 Hasil pengkajian

Pelaksanaan pengkajian dan analisis pada masyarakat terkait penanganan upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dengan senam lansia di desa mangu 06/rt 11 pada tanggal 19 Desember 2022 sampai dengan selesai yang dilakukan oleh Tim dari Universitas Widya Nusantara Berjalan baik dengan jumlah 22 orang peserta. Setelah melakukan pengkajian dengan cara mengukur tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia di didapatkan tekanan darah 140/90-160/100 mmHg.

Adapun penanganan yang telah dilakukan memberikan edukasi tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dan senam lansia



Gambar 2. Proses pengukuran tekanan darah dan proses penyuluhan

Pemberian edukasi kesehatan dan Pengukuran tekanan darah pada masyarakat desa mangu RW06/RT11 dengan jumlah 22 orang termasuk lansia, kegiatan ini dilanjutkan senam lansia, masyarakat sangat berperan dalam aktif dalam kegiatan ini.

3.2 Hasil Program Kerja

Tabel 1. Kegiatan Penanganan Program Kerja Yang Dijalankan

No	Kegiatan	Waktu Dan Tempat Pelaksanaan	Sasaran	Tujuan
1.	Upaya peningkatan pengetahuan	senin, 19 Desember 2022 Desa Mangu RW 06/RT 11	Masyarakat	Mengajarkan kepada masyarakat pentingnya penanganan hipertensi

masyarakat tentang pencegahan hipertensi dengan senam lansia	2.	senam lansia	senin, 19 Desember 2022 Desa Mangu RW 06/RT 11	Masyarakat	Mewujudkan kepedulian kepada masyarakat tentang penanganan hipertensi
---	----	--------------	--	------------	--

Pelaksanaan pengkajian dan analisis pada masyarakat terkait penanganan upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dengan senam lansia di desa mangu rw 06/rt 11 pada tanggal 19 Desember 2022 sampai dengan selesai. Hasil dari kegiatan tersebut terlaksana dengan baik dan didapatkan masyarakat dapat berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan senam lansia. Evaluasi lainnya di diharapkan oleh masyarakat dan kader menjadwalkan kegiatan senam lansia ini untuk penangan pencegahan hipertensi, melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi yang dilakukan secara rutin kepada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengatasi hipertensi yang diderita lansia.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Senam Lansia

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, di mangu RW 06/ RT 11, melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi yang dilakukan secara rutin kepada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengatasi hipertensi yang diderita lansia.

Selain itu senam lansia merupakan program yang sangat membantu dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia dan apabila dilakukan secara rutin maka dapat membantu menurunkan tekanan darah lansia terutama lansia yang sangat minim aktivitas di rumah. Sebagai rekomendasi yang dapat diberikan kepada lansia yaitu agar para lansia tetap aktif mengikuti kegiatan senam lansia yang telah dilakukan secara rutin dengan kader lansia .

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Astutiarmaja, Mulyani Adi, et al. "Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Poyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo." *Proceeding National Health Conference of Science*. 2022.
- Depkes RI. 2013 Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Sulistiyowati, Endang Tri. "Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)* 2.1 (2020): 35-40
- Nugraheni, R., & Oktaviasari, D. I. (2019). Pengabdian Masyarakat "Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia" di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. In *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat* .