



Penyuluhan Kesehatan Aktivitas Fisik Terhadap Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Desa Parigi

A. Gani, Yeni Elviani*, Eri Fauziah, Echa Hastuti, Yeni Zahaara

¹Poltekkes Kemenkes Palembang, Email: Abdulgani146@gmail.com

²Poltekkes Kemenkes Palembang, Email: piscesyeni73@gmail.com

³Poltekkes Kemenkes Palembang, Email: erifauziah659@gmail.com

⁴Poltekkes Kemenkes Palembang, Email: echa@gmail.com

⁵Poltekkes Kemenkes Palembang, Email: yzahaara@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease that arises because of the transition that occurs in the elderly due to organ weakness and physical decline so that it affects the quality of life of the elderly. One of the effective non-pharmacological management of hypertension is physical activity. The purpose of this Community Service is to train the independence of the elderly in overcoming the problems experienced and health cadres to be able to conduct hypertension counseling and physical activity to reduce hypertension in the elderly in Parigi Village in Pulau Pinang District, Lahat Regency. This activity was carried out in Parigi Village on 07-08 September 2021, 11-12 October 2021, 12-13 November 2021. The method of implementing this service is to provide health education and discussions. The result of this community service activity is an increase in knowledge and skills in reducing the incidence of hypertension in the elderly. The conclusion of this service is that participants who attend the implementation of health counseling on physical activity for the elderly aims to increase knowledge of physical activity in an effort to reduce blood pressure of hypertension in the elderly and their families. The people of Parigi Village, Pulau Pinang Subdistrict are very enthusiastic about the health counseling of these physical activities and want these activities to be carried out continuously because of the lack of information obtained by the Parigi Village community about health.

Keywords : Physical activity; Hypertension; Elderly

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit degeneratif yang muncul karena peralihan yang terjadi pada lansia akibat kelemahan organ dan kemunduran fisik sehingga berimbas terhadap kualitas hidup lansia. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang efektif dari hipertensi yaitu melakukan aktivitas fisik. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk melatih kemandirian lansia dalam mengatasi masalah yang dialami dan kader kesehatan untuk dapat melakukan penyuluhan hipertensi dan aktifitas fisik penurunan hipertensi pada lansia di Desa Parigi di wilayah Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat. Kegiatan ini dilakukan di desa perigi pada tanggal 07-08 September 2021, 11-12 Oktober 2021, 12-13 November 2021. Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan kesehatan serta diskusi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menurunkan kejadian hipertensi pada lansia. Kesimpulan pengabdian ini adalah Peserta yang hadir dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan aktivitas fisik lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan aktivitas fisik dalam upaya mengurangi tekanan darah penyakit hipertensi pada lansia dan keluarga. Masyarakat Desa Parigi Kecamatan Pulau Pinang sangat antusias dengan penyuluhan kesehatan aktivitas fisik tersebut dan menginginkan kegiatan tersebut dapat dilakukan secara berkesinambungan karena kurangnya informasi yang di dapat masyarakat desa perigi tentang kesehatan.

Kata Kunci : Aktifitas fisik; Hipertensi; Lansia

Correspondence : Yeni Elviani
Email : piscesyeni73@gmail.com

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka fertilitas mengakibatkan populasi penduduk lanjut usia meningkat. WHO memperkirakan akan terjadi peningkatan proporsi lansia di dunia dari 7% pada tahun 2020 sampai 23% pada tahun 2025 [1]. Pada usia lanjut tekanan darah akan cenderung tinggi sehingga lansia lebih besar berisiko tekanan hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah melebihi batas normal. Tekanan darah yang normal adalah 120/80 mmHg [2,3]. Nilai tekanan darah bukanlah nilai tekanan darah baku yang menunjukkan seseorang mengalami hipertensi, tergantung pada aktivitas dan emosional seseorang [4].

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang perlu diwaspadai bagi kesehatan karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar, akan tetapi dapat menyebabkan komplikasi pada organ tertentu [5,6]. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang dapat dicegah, namun dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi. Berbagai studi menunjukkan bahwa hipertensi meningkatkan risiko kematian dan penyakit seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal [6–8].

Bertambahnya umur pada lansia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Hasil Riskesdas 2013, penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM). Angka prevalensi hipertensi pada lansia pada usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6% dan usia >75 tahun sebesar 63,8% [9].

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Lahat tahun 2016, Desa Perigi merupakan desa yang berada di kecamatan Pulau Pinang dengan luas wilayah 3,26 km² atau sekitar 1,98% dari luas wilayah kecamatan Pulau Pinang

dengan Jumlah penduduk di desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat Berjumlah 5 jiwa, yang terdiri dari perempuan 139 jiwa dan laki – laki 148 jiwa Perempuan dengan jumlah 12,3 % adalah lansia dari jumlah penduduk yang ada. Hasil survey yang dilakukan pada Puskesmas Pulau Pinang, dan sudah terbentuknya Posyandu Lansia namun tidak aktif, sehingga masyarakat lansia belum seluruhnya mengetahui tanda dan gejala penyakit hipertensi, belum adanya penyuluhan kesehatan aktivitas fisik terhadap pengendalian hipertensi pada lansia. Hal tersebut dikarenakan jarak tempuh yang jauh $\pm 8,50$ km ke fasilitas kesehatan / Puskesmas Pulau Pinang dan harus melalui akses jembatan gantung sepanjang ± 1 km sehingga masyarakat jarang memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia.

Keluhan pada usia lanjut merupakan penyakit gangguan persendian/rematik yang tinggi dimasyarakat, sehingga terganggunya aktifitas, sementara program pemerintah adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat pada daerah binaan wilayah Puskesmas Pulau Pinang Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat. Desa Perigi sebagai mitra dari Prodi D III Keperawatan Lahat dalam mengaplikasikan Ilmu dan transfer teknologi dari institusi pendidikan.

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra maka dosen sebagai pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dibantu oleh mahasiswa sebanyak 5 orang akan memberikan suatu solusi untuk mengatasi ketidaktahuan masyarakat dan lansia tentang tanda dan gejala penyakit hipertensi serta dampak yang akan ditimbulkan serta memberikan keterampilan tentang cara pencegahan penyakit hipertensi

METODE

Tahap pertama merupakan tahap perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi survey lapangan dan rapat koordinasi dengan mitra dan perangkat desa meliputi identifikasi kebutuhan masalah,

karakteristik mitra, tempat pelatihan, kesepakatan tempat dan waktu pelatihan yang disusun bersama dengan perangkat desa, tokoh masyarakat dan kader yang ada di desa.

Tahap kedua merupakan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim yang terlibat dalam IbM pelatihan yaitu dosen, mahasiswa, perangkat desa dan kader desa setempat.

Tahap ke tiga dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan. Proses ini dilakukan sendiri oleh Tim Pengabdian Masyarakat kepada peserta pelatihan. Bentuk monitoring yang dilakukan adalah pertanyaan secara langsung guna mengetahui tingkat capaian kemampuan lansia dan keluarga dalam menerima materi yang diberikan.

Secara umum metode kegiatan pada pelatihan ini adalah dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Demonstrasi senam rematik dilakukan secara langsung pada masyarakat lansia agar mereka melihat secara nyata dan dapat memahami mengerti cara pencegahan penyakit rematik.

Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada hari / tanggal : Kamis – Jum'at 07-08 September 2021, Senin-Selasa 11-12 Oktober 2021 di desa Perigi, Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat.

Media yang digunakan dalam penyuluhan senam rematik adalah leaflet sedangkan untuk senam rematik alat dan bahan yang digunakan adalah leaflet dan pengeras suara.

Dalam kegiatan ini mitra menduduki peran penting, beberapa bagian kegiatan yang dilakukan oleh mitra antara lain :

- Pada tahap persiapan mitra bersama tim IbM mengadakan pertemuan untuk menyusun rencana kegiatan.
- Pada tahap pelaksanaan, mitra berperan dalam menyiapkan fasilitas tempat, sarana dan prasarana untuk pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini.

HASIL

Hasil yang sudah dicapai dalam pengabdian Ipteks bagi Masyarakat (IbM) di desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat adalah sebagai berikut :

Kegiatan koordinasi sekaligus survey awal merupakan koordinasi awal dengan perangkat desa setempat, petugas kesehatan dan kader desa Perigi sekaligus untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan seperti jumlah penduduk, jumlah lansia sebagai sasaran utama serta penyakit yang dominan diderita oleh masyarakat desa Perigi kecamatan Pulau Pinang. Setelah diperoleh data maka hasil yang di dapat adalah

- Jumlah masyarakat khususnya lansia yang akan penyuluhan aktivitas fisik sebanyak 35 orang dengan kriteria Lanjut usia 12 orang (35%) dan usia pertengahan 23 orang (65 %)
- Jumlah mitra yang hadir 14 orang yang berasal dari perangkat desa, petugas puskesmas dan kader.
- Jumlah dosen yang hadir sebagai penyuluh adalah 3 orang
- Jumlah mahasiswa membantu kegiatan penyuluhan aktivitas fisik adalah 5 orang.

Jenis permasalahan yang menjadi pokok kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penyakit hipertensi dengan penyuluhan aktivitas fisik pada masyarakat khususnya lansia di desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang kabupaten Lahat pada tanggal 07-08 September 2021, 11-12 Oktober 2021, 12-13 November 2021 bertempat di balai desa perigi kecamatan pulau pinang.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan

Acara kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan acara pembukaan, kata sambutan dari ketua PKK desa Perigi, dan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Penurunan Tekanan Darah Penyakit Hipertensi, serta penyuluhan aktivitas fisik dengan menggunakan media leaflet, leaflet, pengeras suara. Masyarakat antusias dalam mengajukan pertanyaan tentang materi yang diberikan.

Selama sesi diskusi, ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta pelatihan merupakan hal yang mendasar terkait dengan penjelasan materi penyakit hipertensi. Semua pertanyaan dijawab oleh tim pengabdian masyarakat secara bergantian sampai semua peserta mengerti dan paham dengan materi dan demonstrasi yang dilakukan.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan di desa perigi kecamatan Pulau Pinang berkat kerjasama yang baik antara program studi keperawatan Lahat Poltekkes Kemenkes Palembang dengan pihak Kepala Desa Perigi, Kader, Puskesmas Pulau Pinang.

Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat atau lansia setelah diberi penyuluhan kesehatan tentang hipertensi merupakan indikator bahwa pelaksanaan pengabdian berjalan seperti yang diharapkan.

Edukasi merupakan dasar utama untuk pencegahan penyakit rematik yang sempurna. Pengetahuan yang minim tentang penyakit rematik akan lebih cepat menjurus ke arah timbulnya komplikasi dan hal ini akan merupakan beban bagi keluarga dan masyarakat [10–12]. Ketidaktahuan masyarakat inilah yang dapat menghalangi tindakan preventif, oleh karena hal tersebut sangat berkaitan dengan konsekuensi ekonomi seperti perawatan di rumah sakit dan kebutuhan fasilitas medis atau kesehatan. Penyuluhan adalah suatu bentuk pendidikan. Mendidik bukanlah sekedar memberikan informasi, melainkan mengubah perilaku seseorang dan perubahan ini baru timbul sesudah

beberapa tahap dilalui : menerima-menyetujui-menerapkan [13,14].

Penyuluhan kesehatan tidak dapat lepas dari media, pesan-pesan di sampaikan dengan mudah dipahami, dan lebih menarik. Media juga dapat menghindari kesalahan persepsi, memperjelas informasi, mempermudah pengertian, dapat mengurangi komunikasi yang verbalistik, dan memperlancar komunikasi [15]. Dengan demikian, sasaran dapat mempelajari pesan tersebut dan mampu memutuskan mengadopsi perilaku sesuai dengan pesan-pesan yang disampaikan. Penyuluhan kesehatan bagi masyarakat atau komunitas yang lebih luas dapat dilakukan melalui media massa, sedangkan untuk komunitas yang lebih kecil misalnya di lingkup rumah sakit, puskesmas atau dokter praktek swasta dapat dibuat brosur atau leaflet [16,17].

Dari hasil pengabdian diperoleh perbedaan pengetahuan perilaku responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Sebelum diberikan penyuluhan kesehatan (44 %) yang pengetahuan perilakunya baik dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan perilakunya semakin baik (100%). Hal ini menandakan bahwa dengan adanya pemberian penyuluhan kesehatan akan meningkatkan pengetahuan perilaku seseorang dalam mengintervensi penyakitnya dengan mengontrol dan mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah yang melebihi batas normal.

SIMPULAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan aktivitas fisik lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan aktivitas fisik dalam upaya mengurangi tekanan darah penyakit hipertensi pada lansia dan keluarga. Masyarakat Desa Perigi Kecamatan Pulau Pinang sangat antusias dengan penyuluhan kesehatan aktivitas fisik tersebut dan menginginkan kegiatan tersebut dapat dilakukan secara berkesinambungan karena kurangnya informasi yang di dapat masyarakat desa perigi tentang kesehatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada para pihak terutama Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang dan juga masyarakat di Desa Perigi, Kecamatan Pulau Pinang Kabupaten Lahat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maksuk M, Yusneli Y. Edukasi dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 2021;4(3):733–740. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Alifariki, Bangu B, Siagian H. Differences of Sodium Consumption Pattern Hypertension Sufferer in Coastal and Highland Communities in Wakatobi Islands. 2021; 6(3): 1736-1740. [[Link](#)]
3. Kusnan A. Pengaruh Teh Hijau Dalam Menurunkan Tekanan Darah: Systematic Review. *Nursing update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*. 2022;13(1):69–79. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2020;3(2):74–82. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Alifariki LO. Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset. *Jogyakarta: Penerbit LeutikaPrio*; 2020. [[Link](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Sudayasa IP, Alifariki LO, Rahmawati, Hafizah I, Jamaludin, Milasari N, et al. Determinant Juvenile Blood Pressure Factors in Coastal Areas of Sampara District in Southeast Sulawesi. *Enfermeria Clinica*. 2020;30(Supplement 2):585-588. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.07.167. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Susanty S, Sukurni S, Siagian HJ. Analisis Bibliometrik Penelitian Pengobatan Herbal Penderita Hipertensi di Indonesia Menggunakan VOS-Viewer. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2022;5(2):764–771. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Sudayasa IP, Lantani AZ, Cecilia NP, Alifariki LO. The Relationship Consumption Patterns of Pokea Clams (*Batissa violaceavar. Celebensis*, von Martens, 1897) and Lipids with Total Cholesterol Levels and Triglycerides in Patients with Hypertension. *Indian Journal of Public Health Research & Development*. 2020;11(2). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Kemenkes RI. Hasil utama RISKESDAS 2018 [Internet]. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2018. Available from: [[Link](#)]
10. Sofiana L, Puratmadja Y, Sari BSK, Pangulu AHR, Putri IH. Pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2018;2(1):171–176. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Fakhriyah F, Athiyya N, Jubaidah J, Fitriani L. Penyuluhan hipertensi melalui whatsapp group sebagai upaya pengendalian hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2021;4(2):435–442. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Istichomah I. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*. 2020;2(1):24–29. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Nelwan J. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi di Kota Manado. [[Link](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Indarjo S, Hermawati B, Nugraha E. Upaya Pelatihan Pos Pembinaan

- Terpadu Penyakit Tidak Menular (posbindu ptm) pada Kader Posyandu Di Desa Kalikayen, Kec. Ungaran Timur, Kab. Semarang. Jurnal Abdimas. 2019;23(2):134–138. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Hamzah B, Akbar H, Sarman S. Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. Abdimas Universal. 2021;3(1):83–87. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Irma I, Jumakil J, Prasetya F. Peningkatan Kesadaran Masyarakat Dalam Pencegahan dan Penanggulangan Penyebaran Covid-19 di Kecamatan Kambu Kota Kendari. Jurnal Pengabdian Meambo. 2022;1(2):47–54. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 17. Harleli H, Fithria F, Zainuddin A. Penyuluhan Gizi Tentang Peningkatan Kualitas Hidup Pada Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat. Jurnal Pengabdian Meambo. 2022;1(1):22–27. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]