

“Lansia Berdaya” Program Penguatan Posyandu Lansia Dusun 2 Desa Karangwuni Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi

¹Mulyani Adi Astutiatmaja, ¹Very Rizkia Dewiyanti, ¹Qulbiyani Rukmana, ¹Amalia Sianti, ¹Filsa Shintya Ainaya, ¹Afifah Nurhafni Ayati, ¹Kirana Haura' Arie Prasastywy, ¹Ma'arif Ardhi Saputro, ¹Andi Subandi, ²Eny Fauziana, ²Dwi Lestari, ¹Izzatul Arifah, ¹Dwi Linna Suswardany

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

²UPTD Puskesmas Weru, Kabupaten Sukoharjo

Email : izzatul.arifah@ums.ac.id

Article Info

Submitted: 5 Februari 2024

Revised: 17 Juni 2024

Accepted: 9 Juli 2024

Published: 25 Juli 2024

Keywords: Edukasi Lansia; Hipertensi; Upgrading kader; Posyandu Lansia

Abstract

Hypertension, a non-communicable disease, exhibits significant death and suffering rates worldwide, including in Indonesia. Hypertension ranks as the third leading cause of mortality in Indonesia, following strokes and tuberculosis, primarily impacting the older population. Dusun 2 Karangwuni is a region that experiences a high mortality rate due to hypertension. The hypertension screening findings revealed that out of the 49 elderly visitors to Posyandu, 41 of them were found to have hypertension. The team's objective is to implement the dedication of Lansia Berdaya's activities in managing hypertension in Dusun Two village, Karangwuni, Weru district. The Lansia activities occur in Dukuh Ngampas, Dusun 2, Village KarangWuni, district Weru, Sukoharjo. Activities encompass kader upgrading training, hypertension assessment, rehabilitation, and elderly gymnastics. The sequence of events will occur in February 2023. The intended recipients are 17 healthcare professionals, whereas the intended recipients are 47 individuals. Activities are evaluated by examining the level of knowledge, which is determined using pre-test and post-test values. Heath cadre training was conducted with 17 audiences. Hypertension screening, senior gymnastics, and health education activities were conducted and attended by 47 seniors. The hypertension exercise video has been distributed to the health cadre. The video is anticipated to serve as a comprehensive manual for gymnastics exercises at Posyandu Lansia to establish a long-lasting and sustainable devotion program.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan tingkat kematian dan kesakitan yang tinggi di dunia termasuk di Indonesia. Di Indonesia hipertensi menjadi penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis yang banyak menyerang kelompok lanjut usia. Dusun 2 Karangwuni merupakan daerah yang juga memiliki angka kematian penduduk yang disebabkan oleh hipertensi. Hasil skrining hipertensi menunjukkan 42 dari 49 lansia yang berkunjung ke Posyandu mengalami hipertensi. Tim bertujuan melakukan pengabdian kegiatan Lansia Berdaya dalam penanggulangan hipertensi di Dusun Dua Desa Karangwuni, Kecamatan Weru. Kegiatan Lansia berdaya ini dilaksanakan di Dukuh Ngampas, Dusun 2, Desa Karangwuni, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan meliputi pelatihan upgrading kader, skrining hipertensi, penyuluhan dan senam lansia. Rangkaian kegiatan dilakukan di bulan Februari 2023. Sasaran kader yaitu 17 kader kesehatan, sasaran lansia yaitu 47 orang.. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menganalisis tingkat pengetahuan yang diukur berdasarkan nilai pre-test dan post-test. Hasil kegiatan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang pencegahan hipertensi (p-value <0,001). Terselenggara kegiatan skrining hipertensi, senam lansia dan penyuluhan pada lansia yang dihadiri 47 lansia. Video

senam hipertensi yang telah dihasilkan diberikan pada Kader kesehatan. Video diharapkan dapat menjadi panduan kegiatan senam pada Posyandu Lansia dan menjadi bentuk keberlanjutan program pengabdian ini.

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi penyebab utama kematian secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), PTM bertanggung jawab atas sekitar 71% dari seluruh angka kematian di seluruh dunia. Beban penyakit tidak menular sangat tinggi di negara-negara yang mempunyai pendapatan rendah dan menengah, dimana sekitar 85% kematian dini akibat penyakit tidak menular. Pada tahun 2016, WHO memperkirakan bahwa penyakit tidak menular menyumbang 73% dari seluruh kematian secara global. Tren ini diperkirakan akan meningkat sehingga PTM akan tetap menjadi penyebab utama kematian dalam beberapa waktu mendatang. Diprediksi pada tahun 2000 terjadi kenaikan kasus hipertensi sekitar 80% terutama di negara berkembang dari 639 juta kasus, diperkirakan meningkat sebesar 1,5 milyar kasus pada tahun 2025 (Hakim & Tazkia, 2019). Selain prevalensi kejadian tinggi, angka kematian akibat hipertensi juga tinggi yaitu 6,7% dari populasi kematian pada semua kalangan usia di Indonesia. Hipertensi juga merupakan penyebab kematian ketiga setelah penyakit stroke dan penyakit tuberculosis. WHO menyatakan di Asia Tenggara, hipertensi telah menyebabkan kematian sebesar 1,5 juta orang setiap tahun (Hayani et al., 2021).

Menurut data dari Riskesdas 2018, Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi hipertensi sebesar 37,57%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 34,11% (Kemenkes RI, 2018). Diantara berbagai penderita hipertensi kelompok usia lanjut menjadi kelompok yang paling banyak mengalami peningkatan angka kejadian hipertensi (Kemenkes, 2019). Data dan informasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, pada tahun 2016 angka penyakit hipertensi mencapai sebesar 11.099 kasus, pada tahun 2017 sebesar 20.906 kasus dan pada tahun 2018 sebesar 31.245 kasus. Dari informasi yang telah didapatkan menunjukkan bahwa penyakit hipertensi masih mengalami peningkatan angka kejadian yang signifikan dari tahun ke tahun (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2018).

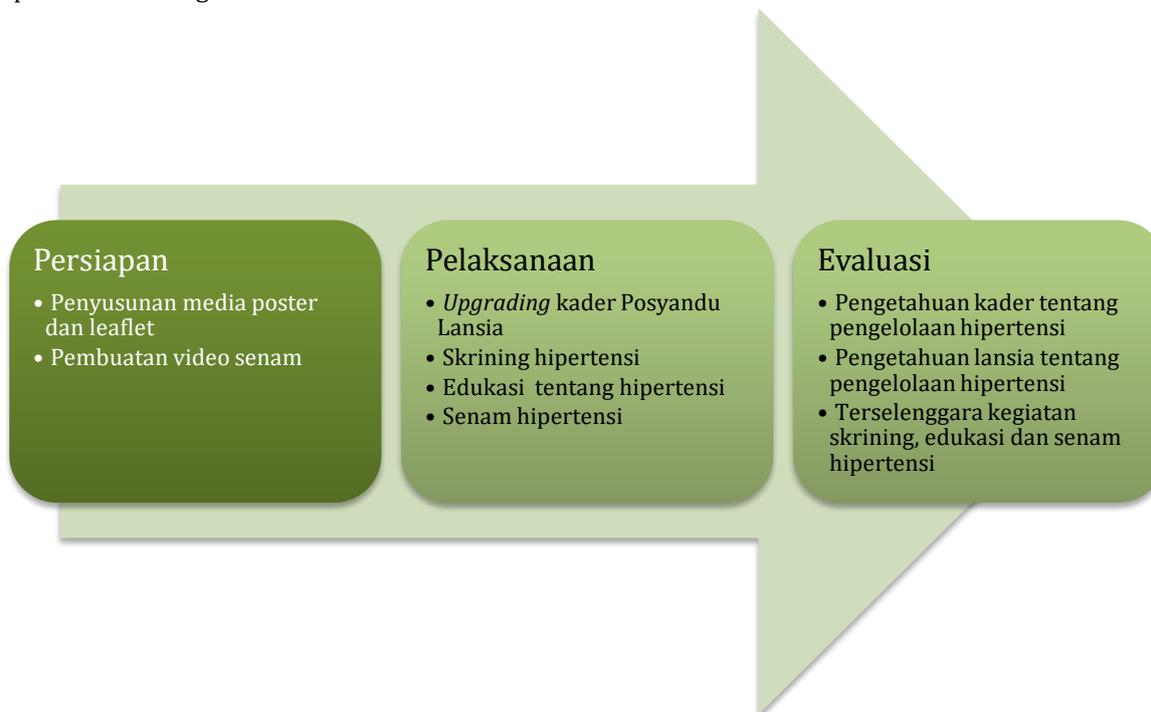
Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo mempunyai salah satu dusun 2 Desa Karangwuni yang terpilih sebagai wilayah untuk dijadikan intervensi pada kegiatan pengabdian masyarakat. Pada kawasan pedesaan umumnya mempunyai akses terkait informasi dan edukasi kesehatan yang lebih rendah dibandingkan penduduk yang berada di perkotaan. Menurut Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020, menyampaikan bahwa keberadaan sarana kesehatan menjadi salah satu pengaruh derajat kesehatan (Kemenkes, 2020). Oleh karena itu kesadaran masyarakat untuk melakukan deteksi dini penyakit hipertensi perlu ditingkatkan dengan cara upaya preventif dan upaya promotif. Tahap ini dapat dijadikan sebagai bentuk pengendalian penyakit hipertensi sehingga diharapkan mampu untuk menurunkan jumlah kasus, komplikasi dan angka kematian yang disebabkan oleh penyakit hipertensi.

Hasil analisis situasi yang dilaksanakan di Pos Layanan Terpadu (Posyandu) lansia Ngampas Dusun 2 Desa Karangwuni, Weru, Sukoharjo menunjukkan bahwa 41 dari 49 lansia yang memeriksakan tekanan darah dalam kegiatan tersebut terkena hipertensi. Hasil dari wawancara menyatakan bahwa hampir semua penderita hipertensi menyatakan bahwa tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang hipertensi selain saat kegiatan posyandu lansia berlangsung. Informasi yang diberikan biasanya hanya edukasi secara singkat saat tekanan darah lansia yang sedang diukur masuk kategori tinggi. Minimnya edukasi kesehatan terkait manajemen hipertensi menyebabkan kurangnya pengetahuan pada penderita hipertensi (Ulya et al., 2017). Masyarakat membutuhkan edukasi kesehatan mengenai manajemen hipertensi disertai dengan media yang sesuai agar dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Edukasi komprehensif tentang perubahan perilaku untuk mengelola kondisi hipertensi belum dilakukan dalam kegiatan Posyandu lansia yang sudah ada di Ngampas.

Untuk menekan kejadian hipertensi salah satunya dapat dilakukan pendampingan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Kader kesehatan merupakan tenaga penggerak yang tinggal bersama di masyarakat. Studi terdahulu menunjukkan bahwa perlu dilakukan edukasi yang rutin pada kader agar dapat meningkatkan perannya dalam setiap kegiatan promosi kesehatan. Pemberian materi secara berkala penting untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku untuk pencegahan hipertensi dan penyakit tidak menular (Estrada et al., 2020). Kegiatan pengabdian sebelumnya merekomendasikan dilakukannya promosi kesehatan tentang hipertensi harus dilaksanakan oleh petugas pelayanan kesehatan komunitas secara rutin (Setyawan & Ismahmudi, 2018). Menurut data dan informasi yang telah didapatkan mengenai masalah masyarakat seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka harus membuat suatu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penyakit hipertensi menjadi prioritas masalah yang terjadi di masyarakat Dusun 2 Desa Karangwuni. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim bertujuan untuk melakukan kegiatan Lansia Berdaya dalam upaya penanggulangan hipertensi di Dusun Dua Desa Karangwuni, Kecamatan Weru.

2. METODE

Kegiatan intervensi dilakukan selama 2 pekan dengan 4 kegiatan utama yaitu pelatihan kader, skrining kesehatan lansia, edukasi pada lansia dan kegiatan senam hipertensi. Sasaran kegiatan pelatihan yaitu 17 kader Posyandu lansia Dusun 2 Karangwuni. Penerima manfaat program ditujukan pada 47 lansia peserta Posyandu Lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun tahapan pelaksanaan tergambar dalam skema berikut ini:



Gambar 1. Skema kegiatan pengabdian Lansia Berdaya

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Bidan Desa Karangwuni, Lurah Desa Karangwuni dan koordinator kader Posyandu Lansia. Tim melakukan diskusi dalam menetapkan alur kegiatan, rancangan kegiatan serta pembagian tugas seperti menentukan penyuluh kesehatan, pembuatan materi, persiapan ATK, instruktur senam, pengecekan tekanan darah, pembuatan media poster, leaflet, dan video senam hipertensi.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan. Tahap ini melibatkan koordinasi dan pengaturan anggota tim, serta penggunaan sumber daya yang telah disiapkan. Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan meliputi :

a. Upgrading Kader kesehatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pertama yaitu *upgrading* kader kesehatan dilaksanakan pada hari Senin, 6 Februari 2023 dan bertempat di Lumbung RW 04, Dukuh Ngampas, Desa Karangwuni. Jumlah kader kesehatan yang berpartisipasi sebanyak 17 orang. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan memberikan lembar *pre-test* kepada kader untuk mengukur pengetahuan kader tentang Penyakit Tidak Menular (PTM) sebelum diberi materi penyuluhan. Kegiatan selanjutnya, kader dibagikan leaflet dan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan tentang Penyakit Tidak Menular (PTM) khususnya hipertensi dengan metode ceramah. Media yang digunakan berupa *power point* dan *leaflet* serta dilanjutkan dengan tanya jawab. Pada akhir kegiatan, peserta diminta mengisi lembar *post-test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

b. Skrining hipertensi dan edukasi tentang pengelolaan hipertensi

Kegiatan berikutnya yaitu skrining, edukasi dan senam dilakukan saat kegiatan Posyandu Lansia dilaksanakan pada hari Selasa, 7 Februari 2023 di Lumbung RW 4, Dusun 2, Desa Karangwuni. Kegiatan ini diawali dengan adanya koordinasi dengan Bidan Desa Karangwuni di lokasi penyuluhan, selanjutnya tim pengabdian melakukan perkenalan diri kepada masyarakat dan menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu tim membagikan *pre-test* kepada peserta posyandu lansia dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan materi penyuluhan. Selanjutnya dilaksanakan pengecekan tekanan darah peserta posyandu lansia lalu diikuti pemaparan materi penyuluhan terkait perubahan perilaku yang diperlukan untuk mengelola hipertensi. Kemudian peserta diminta kembali

mengerjakan *post-test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikannya materi penyuluhan terkait penyakit hipertensi.

c. Senam lansia

Kegiatan senam lansia dilakukan secara bersama dan rutin dilakukan setiap minggu. Peserta diberi video senam lansia yang telah disusun oleh tim pengabdian. Kegiatan pendampingan dilakukan selama satu bulan untuk memonitoring keteraturan pelaksanaan senam lansia dan memonitor kader dalam memperagakan video senam lansia yang telah diberikan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk memastikan ketercapaian indikator kegiatan yang telah ditetapkan. Indikator kegiatan yang ditetapkan meliputi: 1). Peningkatan pengetahuan kader mengenai penanggulangan hipertensi dan upaya-upaya yang dapat dilakukan kader. 2) Terselenggaranya kegiatan skrining hipertensi, edukasi dan senam bersama. 3) Peningkatan pengetahuan peserta kegiatan tentang upaya penanggulangan hipertensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur indikator yaitu berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* peserta kader dan lansia yang masing-masing terdiri dari 15 dan 10 soal pilihan ganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Pelatihan *upgrading* Kader Kesehatan

Kegiatan peningkatan pengetahuan kader menjadi salah satu kegiatan penting, mengingat kader kesehatan merupakan bagian dari masyarakat yang menjadi garda terdepan dalam membantu meningkatkan kesadaran, kemauan, dan pengetahuan bagi masyarakat (Indarjo et al., 2019). Peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang hipertensi adalah suatu langkah yang penting dalam peningkatan upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan kondisi hipertensi pada Posyandu.

Pada acara penyuluhan kali ini jumlah kader kesehatan yang berpartisipasi sebanyak 17 orang. Tujuan dari *upgrading* kader adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader mengenai PTM terkhusus hipertensi. Kegiatan pengabdian telah terlaksana pada tanggal 6 Februari 2023 dengan peserta 17 kader. Tabel 1 menunjukkan karakteristik usia kader kesehatan yang menunjukkan bahwa mayoritas kader berusia pada kategori usia 45-59 tahun sejumlah 12 responden (72,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kader Kesehatan

Karakteristik Usia Kader	N	%
Dewasa (19-44 th)	4	26,7
Pra Lansia (45-59 th)	12	72,7
Lansia (60-69 th)	1	0,6
Total	17	100

Pada kegiatan *upgrading* ini, para kader diberikan pemaparan materi, setelah itu juga terdapat sesi tanya jawab dan sebelum kegiatan dilakukan pemberian soal *pre-test* dan soal *post-test* setelah kegiatan selesai dilakukan. Dalam konteks peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang hipertensi, langkah pertama adalah melakukan penyuluhan yang komprehensif tentang penyebab, faktor risiko, gejala, dan komplikasi hipertensi. Kader kesehatan harus memahami dengan baik bagaimana hipertensi dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dan dampaknya dalam jangka panjang. Mereka juga harus mempelajari tanda-tanda dan gejala yang mengindikasikan adanya tekanan darah tinggi sehingga dapat mengenali dan mendeteksi dini kondisi ini pada masyarakat yang dilayani. Selain itu, kader kesehatan perlu memahami metode pengukuran tekanan darah yang benar dan memastikan bahwa mereka memiliki keterampilan yang memadai dalam mengukur tekanan darah dengan akurat. Hal ini penting karena pengukuran tekanan darah yang salah atau tidak akurat dapat menghasilkan diagnosis yang tidak tepat atau penanganan yang tidak sesuai.

Selanjutnya, pengetahuan tentang manajemen hipertensi juga perlu ditingkatkan. Kader kesehatan harus memahami langkah-langkah penting dalam pengelolaan hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan mengurangi konsumsi garam. Mereka juga perlu mengenal jenis-jenis obat antihipertensi yang umum digunakan, efek samping yang mungkin terjadi, dan pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur.

Selain pengetahuan dasar tentang hipertensi, kader kesehatan juga harus diberikan pemahaman tentang pentingnya promosi kesehatan dan pencegahan. Mereka perlu dilengkapi dengan informasi tentang cara mengedukasi masyarakat tentang pentingnya memeriksakan tekanan darah secara rutin, mengenali faktor risiko, dan menerapkan gaya hidup sehat.



Gambar 2. Pelatihan Kader

Kader terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan. Terlihat dari banyak kader yang semangat dalam menjawab dan memperhatikan pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Berikut ini merupakan perbandingan tingkat pengetahuan kader berdasarkan instrumen evaluasi yang diisi oleh 16 dari 17 peserta yang mengikuti kegiatan peningkatan pengetahuan kader.

Tabel 2. Rekap Skor *Pre-Post Test* Kader Kesehatan

Nilai <i>Pre-Test</i>	N	%	Nilai <i>Post-Test</i>	N	%	Uji Wilcoxon
<60	1	6,25	<60	0	0	0,156
60-70	5	31,25	60-70	2	12,5	
80-90	9	56,25	80-90	10	62,5	
100	1	6,25	100	4	25	
Total	16	100	Total	16	100	

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa nilai *pre-test* dan *post-test* peserta paling banyak berada pada interval nilai *pre-test* 80-90 yaitu sejumlah 9 responden dan interval nilai *post-test* 80-90 sejumlah 10 responden. Dari hasil rekap nilai tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai peserta pada interval nilai <60 dari 6,25% menjadi 0% dan interval nilai 60-70 dari 31,25 menjadi 12,5%. Serta terdapat peningkatan pada interval nilai 80-90 dari 56,25% menjadi 62,5% dan interval nilai 100 dari 6,25% menjadi 25%. Maka terdapat peningkatan pengetahuan kader setelah kegiatan pelatihan meski tidak berbeda secara signifikan sebelum dan setelah pelatihan. Pemberian pelatihan pada kader berupa penyegaran materi perlu dilakukan secara rutin (Indarjo et al., 2019). Hal tersebut diperlukan untuk meningkatkan kinerja kader, meningkatkan pengetahuan serta motivasi kader untuk memberikan informasi pada peserta Posyandu lansia (Damayanti et al., 2016). Meski kader kesehatan telah berpengalaman dan mendapatkan informasi tentang pencegahan penyakit tidak menular terutama hipertensi, monitoring dan pemberian informasi rutin perlu dilakukan. Maka kegiatan pengabdian ini bermanfaat sebagai upaya penyegaran materi dan monitoring pengetahuan dan motivasi kader dalam memberikan informasi tentang pencegahan hipertensi pada masyarakat.

2) Skrining hipertensi, edukasi dan senam lansia

Tabel 3 menjelaskan tentang distribusi usia karakteristik usia peserta lansia. Mayoritas peserta lansia berusia 45-59 tahun yaitu sebesar 26 peserta (53,1%). Terdapat pula peserta kegiatan yang berusia kategori dewasa atau belum lansia yaitu sejumlah 15 peserta (30,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Posyandu Lansia

Karakteristik Usia Peserta Posyandu Lansia	N	%
Dewasa (19-44 th)	15	30,6
Pra Lansia (45-59 th)	26	53,1
Lansia (60-69 th)	8	16,3
Total	49	100

Rangkaian kegiatan skrining hipertensi, edukasi hipertensi dan senam lansia mencakup skrining kesehatan seperti pengecekan hipertensi, menimbang berat badan, mengerjakan soal *pre-test* dan *post-test*, pendidikan kesehatan terkait tekanan darah tinggi dan senam lansia. Berdasarkan hasil pemeriksaan yang telah dilakukan tekanan darah pada lansia diperoleh dari 47 lansia yang melakukan pemeriksaan tekanan darah terdapat 41 lansia yang terkena hipertensi.

Tabel 4. Rekap Kategori Tekanan Darah Peserta Posyandu Lansia

Kategori	TDS (mmHg)/TDD (mmHg)	Frekuensi	
		N	(%)
Normal	<120/<80	6	12,7
Pra Hipertensi	120-139/80-89	7	14,9
Hipertensi Tingkat 1	140-159/90-99	2	4,2
Hipertensi Tingkat 2	>160/>100	14	29,7
Hipertensi Sistolik Terisolasi	>140/>90	18	38,5
Total		47	100

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah diketahui bahwa sebagian besar peserta Posyandu Lansia masuk kategori Hipertensi Sistolik Terisolasi sebanyak 18 responden (38,5%). Kegiatan pemeriksaan tekanan darah ini bermanfaat bagi peserta untuk mengetahui tekanan darahnya sehingga dapat mengontrolnya dan memunculkan keinginan untuk berolahraga. Selain itu peserta juga memahami bahwa seiring usia bertambah, hampir semua orang mengalami peningkatan tekanan darah dan mengetahui bahwa tekanan sistolik akan terus meningkat hingga mencapai usia 80 tahun dan tekanan diastolik akan terus meningkat hingga usia 55-60 tahun.



Gambar 3. Praktek Senam Lansia Cegah Hipertensi

Kegiatan selanjutnya yang dilaksanakan adalah kegiatan senam lansia yang terlihat pada gambar 2. Adapun kegiatan senam dilakukan karena merupakan aktifitas fisik ringan disarankan untuk dilakukan terutama pada masyarakat usia lanjut yang sangat minim aktivitas. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Anwari et al., (2018) di Desa Kemuning Kabupaten Jember, menunjukkan bahwa senam lansia terbukti efektif menurunkan tekanan darah lebih cepat serta di Puskesmas Lompoe Parepare juga menunjukkan bahwa lansia yang secara aktif melakukan senam lansia mengalami penurunan tekanan darah (Dayanti, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu aktivitas fisik termasuk senam terbukti meningkatkan kadar endorfin empat hingga lima kali lipat dalam darah. Kadar b-endorfin akan meningkat saat melakukan aktivitas fisik. Peningkatan b-endorfin terbukti erat kaitannya dengan pengurangan rasa sakit, peningkatan nafsu makan, peningkatan daya ingat, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan (Yantina & Saputri, 2019). Aktivitas fisik berupa senam yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit dan maksimal 40 menit akan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Handayani et al., 2020)



Gambar 4. Pemberian Penyuluhan

Setelah kegiatan senam dilaksanakan, maka kegiatan selanjutnya yaitu penyuluhan atau pemberian informasi kesehatan tentang penyakit hipertensi. Warga Dukuh Ngampas Dusun 2 yang menghadiri kegiatan penyuluhan ini sebanyak 49 orang. Kegiatan pemberian informasi atau penyuluhan kesehatan diawali dengan membagikan soal *pre-test* kepada peserta yang terdiri dari 10 soal terkait materi penyuluhan. *Pre-test* memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi. Ceramah menggunakan media poster menjadi metode penyuluhan kesehatan ini, penyuluh memberikan materi terkait pengertian hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor risiko hipertensi, tanda gejala hipertensi dan cara pencegahan hipertensi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

Pengetahuan mengenai hipertensi sangat penting diketahui khususnya oleh lansia. Hal ini dikarenakan lansia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena hipertensi dibandingkan kelompok usia lainnya, sehingga dengan mengetahui gejala hipertensi serta upaya pencegahannya sejak dini maka dapat meminimalisir terjadinya penyakit hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Suaib et al., (2019) menyatakan bahwa pengetahuan mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia. Adapun pada lansia yang telah menderita hipertensi maka dapat memahami kondisi tubuhnya sehingga dapat menjalani proses terapi dengan baik untuk mendapatkan hasil yang optimal. Penyakit hipertensi ini membutuhkan terapi yang cukup lama serta berkesinambungan dan salah satu penyebab gagalnya terapi yaitu kurangnya pengetahuan pasien hipertensi mengenai kondisi penyakit yang dialami (Arrasyid et al., 2022; Romadhon et al., 2023). Sehingga dengan diadakannya kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta sehingga memperoleh hasil terapi yang lebih baik (Rahmawati et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Tri Asri et al., (2018) menyatakan bahwa promosi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia.

Evaluasi kegiatan untuk mengetahui tercapainya target kegiatan pengabdian. Evaluasi indikator peningkatan pengetahuan dilakukan dengan melihat perbandingan hasil dari nilai *pre-test* (sebelum intervensi) dengan nilai *post-test* (setelah intervensi) (Fakhriyah et al., 2021). Berikut ini hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang telah diisi oleh 34 dari 49 lansia yang mengikuti penyuluhan terkait hipertensi.

Tabel 5. Rekap Skor *Pre-Post Test* Peserta Posyandu Lansia

Nilai <i>Pre-Test</i>	N	%	Nilai <i>Post-Test</i>	N	%	Uji Wilcoxon
<60	8	23,5	<60	4	11,8	0,000
60-70	21	61,8	60-70	11	32,3	
80-90	4	11,8	80-90	19	55,9	
100	1	2,9	100	0	0	
Total	34	100	Total	34	100	

Berdasarkan tabel 5 di atas, dari hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa peserta paling banyak berada pada interval nilai *pre-test* 60-70 yaitu sebanyak 21 responden dan interval nilai *post-test* 80-90 sebanyak 19 responden. Dari hasil rekap nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan pada interval nilai <60 dari 23,5% menjadi 11,8%, pada interval nilai 60-70 dari 61,8% menjadi 32,3% dan pada interval nilai 100 dari 2,9% menjadi 0%. Sedangkan pada interval nilai 80-90 terjadi peningkatan dari 11,8% menjadi 55,9%.

Perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan tentang hipertensi berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan bahwa nilai mean rank 15,10 dan nilai p-value 0,000 atau kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan sesudah penyuluhan pada peserta. Hasil tersebut menyatakan bahwa media poster mampu meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurcahyani, (2021) di Kelurahan Sonorejo, Kabupaten Sukoharjo bahwa masyarakat memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan materi menggunakan poster hipertensi sehingga poster tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nelwan & Sumampouw, (2019) menyatakan bahwa di Kota Manado para masyarakat terdapat perubahan pengetahuan responden untuk tingkat pengetahuan baik awal mula 56,5% (*pre-test*) menjadi 70% (*post-test*) dengan hasil nilai p-value sebesar 0,000 melalui kegiatan penyuluhan. Hal ini berarti tindakan promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi (Mahmuda et al., 2022).

Adapun tindak lanjut dari program pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan anjuran kepada masyarakat agar lebih rutin mengunjungi Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular) atau Posyandu Lansia. Hal ini dikarenakan Posbindu PTM atau Posyandu Lansia merupakan sarana di masyarakat yang lebih mudah dijangkau untuk menekan angka hipertensi karena program ini berfokus pada penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Selain itu, tindak lanjut lainnya yaitu kader memiliki telah media dan materi untuk melakukan edukasi hipertensi kepada masyarakat secara rutin. Video yang telah disusun dapat digunakan sebagai panduan

dalam kegiatan senam hipertensi yang dapat dilakukan secara rutin di masyarakat sehingga diharapkan menjadi keberlanjutan dari kegiatan pengabdian ini.

4. SIMPULAN

Rangkaian kegiatan Lansia Berdaya berupa pelatihan kader, skrining kesehatan lansia, edukasi pada lansia dan kegiatan senam hipertensi telah terlaksana dengan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan kader dalam melakukan penanggulangan hipertensi setelah dilakukan pelatihan *upgrading* kader. Skrining kesehatan dan senam lansia telah terlaksana dengan peserta yang antusias. Terdapat pula peningkatan pengetahuan peserta Posyandu Lansia sesudah penyuluhan. Kader diharapkan dapat memberikan informasi kepada keluarga serta kepada masyarakat sekitar tempat tinggalnya tentang pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Video senam yang telah disusun diharapkan dapat menjadi keberlanjutan program ini sehingga kegiatan senam lansia dapat terus dilaksanakan secara rutin.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih dan apresiasi diberikan kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan ini serta kepada Puskesmas Weru, Kepala Desa Karangwuni, Kader Kesehatan Dusun 2 Karangwuni, masyarakat Dukuh Ngampas Dusun 2 Desa Karangwuni serta mahasiswa kesehatan masyarakat yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan PanAnwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 160-164. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Arrasyid, D., Fitrah, A., Riyanto, M., Firdausi, T. F., Anjani, A. M., Fauzani, A. N., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2022). Pencegahan Komplikasi Hipertensi Melalui Penyuluhan Senam dan Breathing Exercise di Singopuran. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS) 2022*, 10(11), 14.
- Damayanti, K., Widiyastuti, T., & Septasari, D. D. (2016). Pemberian Pelatihan Dan Motivasi Dalam Rangka Meningkatkan Kinerja Kader Di Desa. *Jurnal Akunida*, 15(2), 1-23. <https://103.41.206.194/JAKD/article/view/4735%0Ahttps://103.41.206.194/JAKD/article/download/4735/3080>
- Dayanti, I. (2019). Hubungan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas Lompoe Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 7(2), 53-57.
- Estrada, D., Sierra, C., Soriano, R. M., Jordán, A. I., Plaza, N., & Fernández, C. (2020). Grade of knowledge of hypertension in hypertensive patients. *Enfermeria Clinica*, 30(2), 99-107. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.11.03.3>
- Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435-442. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4479>
- Hakim, L., & Tazkiah, M. (2019). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi di Puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin. *Kendedes Midwifery Journal*, 1(3), 34-39.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48-55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Hayani, N., Azwarni, A., Sulistiany, E., Zulkarnain, Z., & Elfida, E. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Menjalankan Diet Hipertensi di Puskesmas Kota Kuala Simpang Aceh Tamiang Tahun 2019. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1325-1330. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i4.1247>
- Indarjo, S., Hermawati, B., & Nugraha, E. (2019). Upaya Pelatihan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) pada Kader Posyandu di Desa Kalikayen, Kec. Ungaran Timur, Kab. Semarang. *Jurnal Abdimas*, 23(2), 134-138. <https://doi.org/10.15294/abdimas.v23i2.17884>
- Kemendes. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI.

- Mahmuda, I. N. N., Maslahah, S. F. N., Putriyantiwi, I., Oktafiani, N. S., Yamsun, R. D., Khairunnisa, R., Subekti, T. H., & Rajendra, H. H. (2022). Kolaborasi Webinar: Kenali Risiko, Gejala, Dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 53–58. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v2i2.482>
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di Kota Manado. *Jurnal PHWB*, 1(2), 1–7.
- Nurchayani, W. F. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Sonorejo dalam Rangka Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Hipertensi dengan Media Poster. *Warta LPM*, 24(4), 656–666. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i4.14730>
- Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, E. R. (2019). Penyuluhan Hipertensi, Pengecekan Kontrol Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol Serta Asam Urat. *Jurnal Pelibatan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 62–65.
- Romadhon, Y. A., Sintowati, R., Lestari, N., Kurniati, Y. P., Wahyuni, S., Salsabila, N., Almansyah, W. E., Aryati, M. D. P., Handayani, A. N. P., & Arismar, F. R. (2023). Peningkatan Kapabilitas Kader Posyandu Lanjut Usia Dalam Skrining Hipertensi Di Tingkat Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 3(1), 6–10. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v3i1.1050>
- Setyawan, A., & Ismahmudi, R. (2018). Promosi Kesehatan Sebagai Usaha Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(2), 119–124. <https://doi.org/10.30591/japhb.v1i2.959>
- Suaib, M., Cheristina, & Dewiyanti. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(1), 269–276.
- Sukoharjo, D. K. (2018). *Profil Kesehatan*.
- Tri Asri, R. L., Wardani, R., Widyastika, K., Ardiana, O., & Sila, I. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi terhadap Pengetahuan Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Manisrenggo. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), 267970. <https://doi.org/10.30994/jceh.v1i2.11>
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Triasih, F. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 38–46. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.