

PENYULUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PANINCONG KECAMATAN MARIORIAWA KABUPATEN SOPPENG

Anggeraeni¹, Nurhardianti², Susniati³

¹⁻³ AKPER Putra Pertiwi Watansoppeng, Program Studi Keperawatan
e-mail: anggidjie110386@gmail.com

Abstract

The purpose of this outreach activity involving the Panincong village community is to find out a general description of hypertension and its management. The method of activity used is in the form of counseling (through Community Empowerment Learning). This counseling is a strategic solution for partners where there are many benefits for the community if they know things that can prevent hypertension. These activities consist of free elderly health check-ups, elderly gymnastics training for posyandu cadres in Panincong village, scheduling of elderly examination activities at posyandu and evaluation of community service programs. The results obtained from this activity are very useful for the target community, namely the elderly in Paninchong village, increasing knowledge for the elderly so that the incidence of hypertension can be prevented.

Keywords: Hypertension, elderly, health

Abstrak

Tujuan dari kegiatan penyuluhan yang melibatkan masyarakat desa panincong yaitu untuk mengetahui gambaran tentang penyakit hipertensi dan penganggulangannya. Metode kegiatan yang digunakan yaitu berupa penyuluhan (melalui Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat). Penyuluhan ini merupakan solusi strategis bagi mitra dimana banyak manfaat yang diperoleh masyarakat apabila mengetahui hal-hal yang dapat mencegah munculnya hipertensi. Kegiatan ini terdiri dari pemeriksaan kesehatan gratis pada lansia, pelatihan senam lansia bagi kader posyandu desa panincong, Menjadwalkan kegiatan pemeriksaan lansia pada posyandu dan Evaluasi program pegabdian masyarakat. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat sasaran yaitu lansia di desa Paninchong, menambah pengetahuan bagi lansia agar kejadian hipertensi dapat dicegah.

Kata kunci : Hipertensi, lansia, kesehatan

PENDAHULUAN

Panincong merupakan salah satu desa yang terletak di wilayah kerja kecamatan Marioriawa dimana penduduknya rata-rata sebagai petani. Masyarakat desa panincong aktif dalam kegiatan penyuluhan dan kegiatan-kegiatan yang biasa dilaksanakan di kantor desa. Rata-rata penduduknya memperhatikan kesehatannya dan menggunakan puskesmas sebagai tempat pelayanan pertama saat mereka sakit.

Kegiatan Skrining tekanan darah dan aktivitas fisik pada lansia merupakan salah satu bentuk intervensi terhadap masalah kesehatan yaitu hipertensi. Lansia harus diarahkan agar menjaga kesehatannya sendiri. Oleh karena itu, penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah dan senam anti hipertensi pada lansia sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Dengan memberikan penyuluhan tentang pola makan seimbang untuk mencegah hipertensi, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia, gejala dan upaya penanggulangannya, memeriksakan tekanan darah, dan melakukan senam hipertensi dapat mencegah munculnya hipertensi pada lansia.

Pengabdian dengan topik yang mirip pernah dilakukan oleh (Kurniasari & Alrosyidi, 2020) dengan hasil penyuluhan adanya peningkatan pengetahuan bagi masyarakat yang mengikuti penyuluhan sekitar 20% mengenai topik hipertensi. Manfaat yang dirasakan oleh yang mengikuti kegiatan ini yaitu pemahaman bertambah tentang semua hal yang berhubungan dengan hipertensi serta peserta dapat menggunakan tanaman herbal yang ada dilingkungan sekitar untuk mencegah atau mengobati penyakit hipertensi. Selain itu juga pengabdian juga pernah dilaksanakan oleh (Kusuma et al., 2020) yang melakukan penyuluhan melalui kegiatan peningkatan pengetahuan lansia berhubungan dengan penyakit hipertensi dan komplikasinya dilaksanakan melalui kegiatan senam sehat pada saat diselenggarakannya Posyandu Lansia.

Setahun berikutnya pengabdian juga dilakukan oleh (Rehena & Nendissa, 2021) dengan melakukan penyuluhan melalui Senam anti hipertensi yang dilaksanakan 2 kali dalam 2 minggu. Hasil yang diperoleh menunjukkan terjadinya perubahan tekanan darah pada lansia, yakni dari hipertensi menjadi normal. Kemudian masih pada tahun yang sama juga dilakukan pengabdian oleh (Telaumbanua & Rahayu, 2021) tentang edukasi kepada masyarakat tentang penyakit hipertensi.

Di Indonesia, peningkatan jumlah manula yang mengalami penuaan menjadi perhatian khusus. Selama proses penuaan, muncul berbagai perubahan yang berkaitan dengan kesehatan manula, sehingga memerlukan perhatian khusus, antara lain perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial dan jenis kelamin, yang kesemuanya berkaitan dengan berlangsungnya proses penuaan manula. . Masalah kesehatan sering terjadi pada lansia dan menjadi penyakit utama yang diderita manula akibat perubahan sistem kardiovaskular. Penyakit pada lansia yang berhubungan dengan sistem kardiovaskuler akan mempengaruhi penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung

koroner, penyakit kardiopulmoner, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal yang semuanya dapat berdampak pada manula. Untuk tujuan kegiatan yaitu 1) Meningkatkan pemahaman mitra tentang hipertensi 2). Sebagai solusi strategis bagi mitra dengan memberikan pembinaan pola makan seimbang untuk pencegahan hipertensi 3) Mensosialisasikan semangat manula untuk menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari tekanan hipertensi. Berdasarkan kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat yang pernah dilaksanakan maka perlu juga dilaksanakan kegiatan serupa di desa Panincong ini. Agar masyarakat disini dapat mencegah penyakit hipertensi.

METODE PENERAPAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang tentang pola makan seimbang untuk mencegah hipertensi, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi pada lansia, gejala dan upaya penanggulangannya, memeriksakan tekanan darah, dan melakukan senam hipertensi.

TAHAPAN PELAKSANAAN

A. TEMPAT DAN WAKTU PELAKSANAAN

Hari/Tanggal : Minggu/7 November 2021

Waktu :09.00-12.00 Wita

Tempat : Aula Desa panincong

B. TAHAPAN KEGIATAN

Tahapan Kegiatan program ini adalah

1. Identifikasi Peserta
2. Penyebaran undangan
3. Mempersiapkan materi dan bahan yang akan disampaikan pada saat penyuluhan
4. Mempersiapkan tempat/lokasi yang akan digunakan
5. Menyampaikan materi dan bahan yang dipersiapkan

C. JADWAL KEGIATAN**Tabel 2.1 Jadwal Kegiatan**

NO	ACARA	WAKTU	KETERANGAN
1	Regitrasi	09.00-09.15	
2	Perkenalan pemateri oleh moderator	09.15-09.30	
3	Pembahasan Materi	09.30-11.00	
4	Sesi Pertanyaan	11.00-11.30	
5	Penutup	11.30-12.00	

D. SUSUNAN PANITIA

Ketua : Anggeraeni,S.Kep.Ns.M.Kes
Sekertaris : Nurhardianti,S.Kep.Ns.M.Kes
Bendahara : Susniati,SKM.M.Kes
Anggota : Lilis Nurmianti
Elviani

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan langsung dan menjawab pertanyaan peserta selama operasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mencapai hasil sebagai berikut:

1. Mitra meningkatkan pengetahuan tentang penyakit THA
2. Mitra akan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- 3 Jika Kegiatan Penyuluhan Acara ini diadakan secara rutin, diharapkan peningkatan penyakit hipertensi dapat dicegah.

Dengan menyumbangkan materi, para peserta berpartisipasi dengan antusias, terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemateri.



Gambar 1. pelaksanaan kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pelaksanaan PKM ini sebagian besar program yang direncanakan telah berhasil dilaksanakan, kegiatan masyarakat berhasil ditingkatkan, dan kesehatan lansia telah meningkat. Kinerja pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat bagi masyarakat sasaran yaitu lansia di desa Paninchong . Pola hidup sehat tergantung dari kegiatan kelompok mitra

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada masyarakat panincong terkhusus kepada para lansia dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini kami ucapkan terimakasih yang mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada kelompok ibu-ibu. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78.
- Kusuma, D. R., Aryawangsa, P. D., & Satyarsa, A. B. S. (2020). EDUKASI PENYAKIT HIPERTENSI DAN KOMPLIKASINYA PADA POSYANDU LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MENGWII, KABUPATEN BADUNG. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(2), 178–186.
- Rehena, Z., & Nendissa, A. R. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Bakti (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 28–34.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119–124. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>