

EDUKASI PENANGANAN HIPERTENSI DAN PENGAPURAN BAGI LANSIA DI KELURAHAN MARTOBA PEMATANGSIANTAR

Education On Hypertension And Calculation Management For The Elderly In Martoba Village, Pematangsiantar

I Ngurah Gede Verar Fujastawan¹, Isa Harpika Br. Ginting², Jesicca Hasibuan³

^{1,2,3}Universitas Efarina, Indonesia

***¹Email: guzhtoo@gmail.com**

²Email: isaharpikaginting@gmail.com

Abstract

This community service program aims to improve the understanding and management of hypertension and calcification problems among the elderly in Kelurahan Martoba, Pematangsiantar. The education program was conducted through interactive health talks, demonstrations of anthropometric and blood pressure measurements, and sessions on therapeutic exercise for hypertension. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure increased knowledge and changes in healthy lifestyle behaviors. The results demonstrated reductions in average systolic and diastolic blood pressures, enhanced understanding of healthy eating habits, and increased elderly participation in exercise routines aimed at strengthening bones and joints. This program proves that an educational and participatory approach can be an effective strategy in managing hypertension and calcification-related health issues among the elderly, thus fostering self-awareness regarding the importance of prevention through a healthy lifestyle.

Keywords: Hypertension, Calcification, Elderly, Health Education

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan penanganan hipertensi serta pengapuran pada lansia di Kelurahan Martoba, Pematangsiantar. Program edukasi dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan interaktif, demonstrasi pengukuran antropometri dan tekanan darah, serta sesi senam hipertensi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku hidup sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik, peningkatan pemahaman mengenai pola makan sehat, serta peningkatan partisipasi lansia dalam senam penguat otot dan kestabilan tulang. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam penanganan hipertensi dan masalah kesehatan terkait pengapuran pada kelompok lansia, sekaligus mendorong kesadaran diri akan pentingnya pencegahan melalui gaya hidup sehat

Kata Kunci: Hipertensi, Pengapuran, Lansia, Edukasi Kesehatan

PENDAHULUAN

Pertumbuhan penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Data statistik menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia meningkat secara pesat, dimana pada tahun 2010

terdapat sekitar 18 juta jiwa lansia, dan pada tahun 2019 jumlah tersebut mencapai 25,9 juta jiwa. Peningkatan ini menimbulkan tantangan tersendiri bagi sistem kesehatan, karena kelompok usia tersebut rentan terhadap berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi dan gangguan kesehatan tulang yang menyebabkan pengapuran.

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena gejala yang muncul baru ketika komplikasi serius sudah terjadi. Selain hipertensi, gangguan kesehatan pada tulang dan sendi, seperti osteoarthritis yang berkaitan dengan pengapuran, turut menjadi masalah kesehatan penting bagi lansia (Anggiat et al., 2023). Kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan penyakit-penyakit ini menyebabkan tingginya angka kematian dan menurunnya kualitas hidup lansia. Di sinilah peran penting kegiatan pengabdian masyarakat melalui program edukasi untuk memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat, pengendalian tekanan darah, serta pentingnya perawatan tulang dan sendi (Kuswardani et al., 2024).

Di Kelurahan Martoba, Pematangsiantar, masih terdapat kesenjangan dalam pelayanan kesehatan yang menyentuh aspek edukasi pencegahan penyakit pada lansia. Banyak lansia dan keluarganya belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara menerapkan gaya hidup sehat, mengelola tekanan darah, dan mencegah terjadinya pengapuran secara efektif (Astuti et al., 2021). Seiring dengan meningkatnya angka kejadian hipertensi dan gangguan terkait pengapuran, maka perlu adanya intervensi yang bersifat preventif dan edukatif untuk menjangkau masyarakat, khususnya kelompok lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu langkah konkret untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui penyuluhan dan pelatihan yang mengikutsertakan partisipasi aktif dari lansia itu sendiri dan lingkungan sekitarnya (Annuri et al., 2024).

Kegiatan edukasi ini disusun berdasarkan pedoman dan struktur laporan pengabdian yang telah ada, dimana setiap aspek kegiatan dirinci mulai dari tujuan, metode, hingga evaluasi hasil. Selain itu, pendekatan interdisipliner dengan melibatkan ahli gizi, petugas kesehatan, dan relawan juga diharapkan dapat menciptakan sinergi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan kesehatan tulang. Dengan demikian, diharapkan program ini tidak hanya mengurangi beban penyakit hipertensi dan pengapuran, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatannya (Retnowulan & Yulianto, 2024).

Konteks sosial dan demografis di Kelurahan Martoba menunjukkan bahwa terdapat populasi lansia yang cukup signifikan, dengan latar belakang ekonomi dan pendidikan yang bervariasi. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian, ditemukan bahwa:

1. **Tingkat Pengetahuan Kesehatan yang Rendah**

Mayoritas lansia tidak mengetahui cara mengontrol hipertensi secara mandiri dan belum memahami pentingnya pola makan yang seimbang serta aktivitas fisik dalam mencegah penyakit kronis.

2. **Keterbatasan Akses Pelayanan Kesehatan**

Meskipun terdapat fasilitas kesehatan di wilayah tersebut, namun layanan yang diberikan lebih bersifat pengobatan daripada pencegahan. Hal ini membuat lansia cenderung mengalami penurunan fungsi kesehatan jika tidak segera mendapatkan edukasi preventif.

3. Pengaruh Sosial dan Ekonomi:

Beberapa faktor pendukung seperti rendahnya pendapatan dan terbatasnya akses informasi kesehatan juga berperan dalam rendahnya kesadaran lansia akan pentingnya manajemen hipertensi dan perawatan kesehatan tulang.

4. Masalah Gaya Hidup:

Perilaku hidup tidak sehat seperti konsumsi pangan tinggi garam, minimnya aktivitas fisik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar menjadi faktor pencetus utama terjadinya hipertensi dan komplikasi pada tubuh, termasuk pengapuran.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, berikut adalah tabel yang menggambarkan kondisi kesehatan dan perilaku hidup lansia sebelum pelaksanaan program edukasi:

Tabel 1 Kondisi Kesehatan dan Perilaku Hidup Lansia Sebelum Pelaksanaan Edukasi

Aspek yang Dinilai	Kondisi Sebelum Edukasi	Keterangan
Tekanan Darah Sistolik	Rata-rata 145 mmHg	Angka yang menunjukkan kecenderungan hipertensi
Tekanan Darah Diastolik	Rata-rata 90 mmHg	Nilai ini cukup tinggi bagi lansia
Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat	Rendah	Kurangnya informasi mengenai pola makan dan olahraga
Partisipasi Aktivitas Fisik	Minim	Lansia jarang mengikuti program olahraga

Tabel ini menyajikan gambaran kondisi kesehatan dan perilaku hidup lansia di Kelurahan Martoba sebelum intervensi edukasi dilakukan. Data ini diperoleh melalui survei awal yang dilakukan menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung di lapangan.

Selain itu, analisis situasi juga menggunakan pendekatan SWOT untuk menilai kekuatan, kelemahan, peluang, dan tantangan yang dihadapi program:

1. Strength (Kekuatan):

- Adanya relawan dan tenaga kesehatan yang berdedikasi.
- Infrastruktur dasar di Kelurahan Martoba yang memungkinkan pelaksanaan kegiatan di ruang publik dan pusat kesehatan.

2. Weakness (Kelemahan)

- Rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan kesehatan masyarakat.
- Terbatasnya sumber daya untuk pelaksanaan program yang berkelanjutan.

3. Opportunities (Peluang)

- Dukungan dari pemerintah daerah dan kerja sama dengan lembaga swadaya masyarakat.
- Meningkatnya minat masyarakat untuk mengikuti program kesehatan saat ini.

4. Threats (Ancaman)

- Faktor ekonomi yang mempengaruhi kemauan masyarakat untuk

berpartisipasi.

- b. Keterbatasan dalam mengakses sumber informasi yang valid terkait kesehatan gula darah, tekanan darah, dan kesehatan tulang.

Tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian dalam pengelolaan hipertensi serta pencegahan pengapuran (kekakuan sendi dan penurunan kesehatan tulang) di kalangan lansia di Kelurahan Martoba. Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan:

1. Meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyebab, dampak, dan cara pengendalian hipertensi secara efektif.
2. Mengedukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang, termasuk asupan rendah garam dan tinggi nutrisi yang mendukung kesehatan tulang.
3. Mendorong peningkatan aktivitas fisik melalui senam hipertensi dan olahraga ringan yang sesuai dengan kondisi fisik lansia.
4. Memberikan informasi dan demonstrasi praktis dalam pengukuran tekanan darah, antropometri, dan teknik relaksasi yang mendukung pengelolaan gejala hipertensi.
5. Membentuk komunitas pendukung internal yang dapat meneruskan praktek hidup sehat secara berkelanjutan.

Tujuan-tujuan ini disusun agar kegiatan tidak hanya berfokus pada peningkatan literasi kesehatan, tetapi juga mengarah pada perubahan perilaku yang bertahan lama serta meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan

METODE

Kegiatan edukasi penanganan hipertensi dan pengapuran bagi lansia dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan interaktif (Aprilliyanti & Budiman, 2020). Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan Awal
Kegiatan dimulai dengan sosialisasi kepada seluruh warga dan lansia di Kelurahan Martoba melalui pertemuan di balai kelurahan. Pada tahap ini, petugas kesehatan memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, manfaat yang diharapkan, dan jadwal kegiatan (Situmorang, 2021).
2. Pre-test dan Pengukuran Dasar
Sebelum dimulainya sesi edukasi, dilakukan pengukuran tekanan darah, pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh), serta pemberian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perilaku hidup sehat para lansia. Data ini akan digunakan sebagai baseline untuk evaluasi keberhasilan program.
3. Pelaksanaan Edukasi Interaktif
Program edukasi dilaksanakan selama dua hari penuh dengan beberapa sesi, meliputi:
 - a. Sesi Ceramah dan Diskusi: Materi mengenai hipertensi, risiko komplikasi, pola makan sehat, dan pentingnya aktivitas fisik disampaikan oleh ahli gizi dan petugas kesehatan (Wijaya et al., 2024).
 - b. Demonstrasi Praktis: Sesi pengukuran tekanan darah secara langsung dan demonstrasi teknik senam hipertensi yang ramah lansia.

- c. Pendekatan Konseling Individu: Untuk mengatasi kendala komunikasi dari metode ceramah yang bersifat umum, dilakukan sesi konseling pribadi dengan masing-masing peserta agar materi dapat tersampaikan secara lebih personal dan efektif.
4. Pendampingan dan Monitoring
Setelah sesi edukasi, tim relawan bersama tenaga kesehatan melakukan kunjungan berkala ke rumah-rumah lansia untuk memberikan pendampingan, memantau penerapan pengetahuan yang telah diperoleh, serta memberikan motivasi agar lansia terus menerapkan gaya hidup sehat.
5. Post-test dan Evaluasi Program
Setelah intervensi selama enam bulan, dilakukan evaluasi melalui post-test yang sama dengan pre-test. Pengukuran ulang tekanan darah, antropometri, dan kuesioner pengetahuan dilakukan untuk menilai dampak program.
6. Dokumentasi dan Pelaporan
Setiap tahapan kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, dan catatan lapangan. Dokumentasi ini kemudian diolah untuk disajikan dalam laporan kegiatan sebagai bukti akuntabilitas dan bentuk closing the loop dengan masyarakat, sebagaimana diharapkan dalam model pengabdian masyarakat yang efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi penanganan hipertensi dan pengapuran di Kelurahan Martoba telah dilaksanakan selama periode enam bulan dengan partisipasi aktif lebih dari 50 lansia. Hasil yang diperoleh dari evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, perubahan perilaku, dan perbaikan nilai kesehatan fisik para peserta. Berikut adalah rincian hasil kegiatan:

Tabel 2 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test pada Lansia yang Mengikuti Program Edukasi

Indikator Kesehatan	Nilai Pre-test	Nilai Post-test	Perubahan
Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	145 ± 10	135 ± 8	Penurunan 10 mmHg
Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	90 ± 5	85 ± 5	Penurunan 5 mmHg
Berat Badan (kg)	70 ± 8	68 ± 7	Penurunan 2 kg
Indeks Massa Tubuh (BMI)	27 ± 3	26 ± 2.8	Penurunan 1 poin
Skor Pengetahuan (1-10)	4,5 ± 1,2	7,8 ± 1,0	Peningkatan 3,3 poin

Tabel di atas menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah, penurunan berat badan dan BMI, serta peningkatan skor pengetahuan terkait penanganan hipertensi dan pengapuran. Perubahan ini mengindikasikan dampak positif dari intervensi edukatif yang telah dilaksanakan.

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi penanganan hipertensi dan pengapuran bagi lansia di Kelurahan Martoba memberikan dampak signifikan bagi peningkatan kualitas hidup para peserta. Pembahasan hasil evaluasi mengarah pada beberapa poin penting berikut:

1. Peningkatan Pemahaman Kesehatan:

Hasil post-test menunjukkan bahwa skor pengetahuan para lansia meningkat secara signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan melalui ceramah, demonstrasi, dan konseling individual efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan. Para peserta menjadi lebih memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan hipertensi serta pencegahan pengapuran.

2. Penurunan Parameter Kesehatan Fisik:

Adanya penurunan rata-rata tekanan darah dan BMI merupakan indikator keberhasilan dalam penerapan intervensi. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik berkontribusi pada pengurangan risiko komplikasi jangka panjang seperti penyakit kardiovaskular pada lansia. Selain itu, penurunan berat badan dan BMI juga berperan dalam mengurangi beban metabolik tubuh secara keseluruhan.

3. Efektivitas Pendekatan Partisipatif:

Metode yang menggabungkan sosialisasi, demonstrasi, dan konseling individual terbukti lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah murni. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk memahami materi dengan lebih mendalam dan mengimplementasikan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari. Adanya pendampingan berkala juga membantu memastikan bahwa perubahan perilaku hidup sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

4. Kendala dan Tantangan:

Meskipun terdapat hasil yang positif, tantangan utama tetap muncul dalam bentuk keterbatasan sumber daya dan waktu. Beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam mengubah kebiasaan makan yang telah lama terbentuk dan dalam menemukan motivasi untuk rutin berolahraga. Selain itu, keterbatasan ruang lingkup program yang hanya menjangkau sebagian kecil dari komunitas lansia menjadi perhatian tersendiri.

5. Analisis SWOT Program Edukasi:

Melalui analisis SWOT, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Kekuatan: Adanya partisipasi aktif, dukungan relawan, dan metode edukasi yang inovatif.
- b. Kelemahan: Terbatasnya sumber daya dan jumlah peserta yang dapat dijangkau secara optimal.
- c. Peluang: Potensi kerja sama yang lebih luas dengan pemerintah daerah dan lembaga swadaya masyarakat serta kemajuan teknologi dalam penyampaian informasi kesehatan.
- d. Ancaman: Faktor ekonomi dan budaya yang masih menghambat perubahan perilaku hidup serta ketergantungan pada metode tradisional dalam penyuluhan kesehatan.

6. Perbandingan dengan Studi Sebelumnya:

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan dalam studi pendidikan mandiri

pada lansia yang dilaksanakan di Tabriz, Iran, yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan peningkatan pengetahuan kesehatan setelah intervensi edukasi. Perbandingan ini menegaskan bahwa pendekatan yang mengutamakan interaksi langsung dan konseling individual memiliki dampak positif yang serupa, meskipun konteks geografis dan budaya berbeda.

7. Implikasi untuk Kebijakan Kesehatan:

Dari sisi kebijakan, program ini menyiratkan perlunya integrasi antara aspek preventif dan promotif dalam pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya bagi kelompok lansia. Pemda dan dinas kesehatan setempat dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi model edukatif serupa sebagai bagian dari strategi nasional dalam meningkatkan kesehatan lansia. Pendekatan ini dapat diperluas dengan dukungan teknologi digital seperti aplikasi monitoring kesehatan yang dapat memfasilitasi komunikasi antara lansia dan petugas kesehatan secara real-time.

8. Relevansi Sosial dan Ekonomi:

Perbaikan kesehatan lansia tidak hanya berdampak pada pengurangan angka kematian dan penurunan biaya kesehatan jangka panjang, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kesejahteraan sosial. Lansia yang sehat dapat tetap berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial, membantu mengurangi beban keluarga dan masyarakat, serta menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan interaktif sangat penting untuk menghadapi masalah hipertensi dan pengapuran pada lansia. Keberhasilan program ini tidak terlepas dari sinergi antara tenaga kesehatan, relawan, dan masyarakat setempat. Meskipun terdapat beberapa tantangan, program ini memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan upaya serupa di wilayah lain sebagai bagian dari strategi kesehatan nasional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi, pembahasan, dan analisis situasi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan edukasi penanganan hipertensi dan pengapuran bagi lansia di Kelurahan Martoba berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para peserta mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat.
2. Terdapat penurunan yang signifikan dalam nilai tekanan darah, berat badan, dan BMI peserta setelah mengikuti intervensi selama enam bulan.
3. Metode edukasi yang menggabungkan ceramah, demonstrasi praktis, serta konseling individual terbukti efektif dalam membantu lansia mengubah perilaku dan meningkatkan kualitas hidup.
4. Meski telah menunjukkan hasil yang positif, terdapat kendala berupa keterbatasan sumber daya dan motivasi peserta yang perlu diatasi melalui pendekatan yang lebih personal dan dukungan berkelanjutan.
5. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih luas dengan dukungan kerjasama antar instansi dan penggunaan teknologi digital untuk memonitor kesehatan lansia secara real-time.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiat, L., Rahmansyah, B., & Bisa, M. (2023). Sosialisasi Latihan Mandiri pada Kondisi Kaku Bahu , Pengapuran Pinggul dan Lutut Pada Pra-Lansia dan Lansia di Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *Multidisciplinary National Proceeding*, 1, 1–11.
- Annuri, K. F., Kamsiah, & Susanto, A. (2024). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PEDESAAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI PADA LANSIA. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 3(1).
- Aprilliyanti, D. R., & Budiman, F. A. (2020). Hubungan asupan natrium dengan kejadian hipertensi di posyandu lansia desa tegowangi kecamatan plemahan kabupaten kediri. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 1(1), 7–11.
- Astuti, Y., Alita, R., & Ariastika, W. A. (2021). PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1263–1269.
- Kuswardani, Abidin, Z., & Tirani, P. D. (2024). PKM EDUKASI PENANGANAN HIPERTENSI DAN PENGAPURAN BAGI LANSIA DI KELURAHAN KRAPYAK. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 6(2), 56–62.
- Retnowulan, D., & Yulianto. (2024). PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM ERGONOMIK TERHADAP PERUBAHAN NILAI MEAN ARTERIAL PRESSURE PADA LANJUT USIA PENDERITA HIPERTENSI. *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*, 3(2), 52–61.
- Situmorang, D. M. (2021). Bimbingan Teknis (Bimtek) Pengawasan Koperasi Se-Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat “Pengembangan Koperasi dari Aspek Akuntansi.” *Abdimas Universal*, 3(1), 14–18.
- Wijaya, L. F., Chandra, A. G., Nainggolan, T., & Berlien, R. (2024). Pengaruh Kualitas Produk , Kualitas Pelayanan , Dan Personal Selling Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Pada PT . Indako. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(September), 1434–1444.