

Sehat Lansia dalam Menjalankan Aktivitas Sehari-hari Mencegah Keropos Tulang dengan Senam Sehat di Poskesdes Dusun 2 Desa Perbarakan Kecamatan Pagar Merbau Wilayah Kerja Puskesmas Pagar Merbau Deli Serdang

Elvi Era Liesmayani¹, Yessy Arisman², Nova S.J. Sianturi³, Lely Masnita⁴

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Email: viedylovevy@gmail.com

Abstract

Hypertension is one of the common health problems that occur in the elderly and has a significant impact on the quality of life and the risk of complications such as cardiovascular disease and stroke. Prevention and control of hypertension in the elderly require a holistic approach that involves promotional, preventive, curative, and rehabilitative efforts. This community service activity aims to provide information to the community, especially the elderly, about the prevention and control of hypertension, with an emphasis on lifestyle interventions, pharmacological treatment, and health education. The method used in this community service activity is Education on Prevention and Control of Hypertension in the Elderly using lecture and discussion methods and blood pressure checks, blood sugar checks, and cholesterol checks. Socialization was attended by 79 people. The activity was carried out on November 20, 2024, for 2 hours and 30 minutes. The series of events in this activity are open, presentation of main material, discussion and question-and-answer session, and closing. In addition, before the event, blood pressure and blood sugar/cholesterol checks were carried out. The results of this activity, the elderly who attended received education on knowledge of Prevention and Control of Hypertension (healthy lifestyle, stress management, physical activity), and laboratory test results showed that out of 79 elderly people, 30 people had normal blood pressure, 28 people were positive for cholesterol, and 21 elderly people had positive blood sugar <200 mg/dl. This health education is expected to detect early increases in cholesterol and uric acid as well as blood sugar in the elderly. In addition, it is also to increase the knowledge of the elderly about the prevention and control of hypertension in the elderly in the working area of the Batang Kuis Health Center, Deli Serdang.

Keywords: *Education, prevention, control, hypertension, elderly.*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup serta risiko komplikasi seperti penyakit kardiovaskular dan stroke. Pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada lanjut usia tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, dengan penekanan pada intervensi gaya hidup, pengobatan farmakologis, serta edukasi kesehatan. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah Edukasi tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi dan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah dan kolesterol. Sosialisasi diikuti oleh 79 orang. Kegiatan dilakukan pada tanggal 20 November 2024 selama 2 jam 30 menit. Rangkaian acara kegiatan ini bersifat terbuka, penyampaian materi pokok, pembahasan sekaligus diskusi tanya jawab dan penutup. Selain itu sebelum acara materi di mulai di lakukan terlebih dahulu pemeriksaan Tekanan darah dan Gula darah/kolesterol.. Hasil dari kegiatan ini, para lansia yang hadir mendapatkan edukasi tentang pengetahuan Pencegahan dan Pengendalian hipertensi (gaya hidup sehat, manajemen stres, aktivitas fisik), dan hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan bahwa dari 79 orang lansia terdapat 30 orang dengan Tekanan darah normal, 28 orang positif kolesterol dan 21 orang lansia dengan gula darah positif < 200 mg/dl . Edukasi kesehatan ini diharapkan dapat mendeteksi dini peningkatan kolesterol dan asam urat serta gula darah pada lansia. Selain itu juga untuk menambah pengetahuan lansia tentang pencegahan dan pengendalian dari hipertensi pada lansia di Wilayah kerja Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang.

Kata kunci: Edukasi, pencegahan, pengendalian, hipertensi, lansia.

I. Pendahuluan

Proses penuaan merupakan fase alami yang akan dialami setiap individu. Pada kelompok lanjut usia (lansia), terjadi berbagai perubahan fisiologis, salah satunya adalah penurunan massa dan kepadatan tulang yang menyebabkan risiko terjadinya osteoporosis atau keropos tulang. Osteoporosis dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan risiko jatuh dan patah tulang yang dapat berdampak serius pada kualitas hidup lansia. Di Desa Perbarakan, khususnya Dusun II yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Pagar Merbau, masih ditemukan sejumlah lansia yang kurang aktif bergerak dan tidak mendapatkan edukasi yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan tulang. Berdasarkan observasi awal di Poskesdes Dusun II, sebagian besar lansia belum memiliki rutinitas aktivitas fisik yang teratur dan belum memahami manfaat dari olahraga ringan seperti senam lansia dalam mencegah keropos tulang.

Padahal, senam sehat lansia merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam menjaga kesehatan sistem gerak, meningkatkan keseimbangan, serta mempertahankan kemandirian dalam menjalani aktivitas harian. Senam lansia juga dapat menjadi sarana interaksi sosial yang positif, mendorong semangat hidup sehat, dan meningkatkan kebugaran secara menyeluruh. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan para lansia di Dusun II Desa Perbarakan dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan tulang serta memiliki kebiasaan melakukan senam secara rutin sebagai bentuk pencegahan osteoporosis. Kegiatan ini juga mendukung program pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya kelompok lansia, melalui pendekatan berbasis masyarakat di tingkat pos kesehatan desa (Poskesdes).

II. Metode pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari saja yang bertempat di desa Batang Kuis pada tanggal 20 November 2024 dengan sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat Lanjut usia yang berada di desa Batang Kuis Wilayah kerja Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang. Adapun bahan yang akan digunakan terdiri dari bahan untuk pemeriksaan fisi dan bahan penyuluhan

Adapun bahan yang digunakan adalah :

1. Bahan Pemeriksaan Fisik :

- [1] Set Alat Pengukuran Tekanan Darah
- [2] Set Alat Pengukuran Kolesterol
- [3] Set Alat Gula Darah
- [4] Kapas Alkohol

2. Bahan Penyuluhan :

- [1] Leaflet Materi Hipertensi
- [2] Pengeras Suara
- [3] Gambar Lembar balik

Prosedur

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini sebagai berikut :

1. Survei Lapangan dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Tahap Persiapan merupakan tahap kedua yang dilakukan. Dimana pada tahap ini kami melakukan penyusunan jadwal pengabdian kepada masyarakat. Teknik penyuluhan maupun persiapan bahan apa saja yang digunakan saat melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

Metode

Pemateri memberikan penyuluhan melalui ceramah tentang Hipertensi pada lanjut usia (meliputi pengertian hipertensi, pencegahan hipertensi, manfaat dan langkah-langkah Periksa Payudara sendiri) setelah itu peserta dan pemateri melakukan diskusi pada saat materi berlangsung atau

sesudah penyampaian materi dengan memberikan kesempatan pada remaja putri untuk bertanya atau komunikasi interaktif lainnya.

III. Hasil kegiatan

Kegiatan diskusi merupakan kegiatan tanya jawab antara pemateri dan juga peserta dalam mengetahui bagaimana respon peserta terhadap materi tersebut. Kegiatan diskusi ini dilakukan selama 30 menit. Pengabdian masyarakat diadakan di desa Desa Lubuk Pakam Pekan Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam Deli Serdang. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2024 dengan peserta yang hadir remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam sebanyak 34 orang mengikuti pengabdian masyarakat ini. Rangkaian kegiatan pelaksanaan pengabdian ini adalah:

1. Pembukaan berlangsung selama 15 menit oleh Perwakilan Ka. Puskesmas Batng Kuis dan Perwakilan Pimpinan Fakultas Kebidanan Medistra Lubuk Pakam,



Gambar 1. Pembukaan Acara Pengabdian Masyarakat

2. Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan kolesterol pada peserta yang hadir dengan hasil pemeriksaan sebagai berikut : 79 orang lansia terdapat 30 orang dengan Tekanan darah normal, 28 orang positif kolesterol dan 21 orang lansia dengan gula darah positif < 200 mg/dl .



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Fisik dan Lab (TD, Gula Darah dan Kolesterol) dan Pemyuluhan Materi Hipertensi

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Fisik (Laboratorium) Pada Lansia di desa Batang Kuis

Jenis Pemeriksaan	Hasil Pemeriksaan	Jumlah
1. Tekanan Darah		
a. Normal	30	
b. Hipertensi	49	79
2. Gula Darah		
a. ≤ 200 mg/dl	21	
b. ≥ 200 mg/dl	58	79
3. Kolesterol		
a. Positif	28	
b. Negatif	51	79
Total Peserta		79

3. Materi Pokok Penyampaian materi oleh peneliti memakan waktu 30 menit. Materi yang disampaikan berkaitan dengan Topik Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi . Adapun Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, pencegahan hipertensi dan gaya hidup sehat pada usia lanjut. Kegiatan selanjutnya merupakan tanya jawab antara pembicara dan peserta untuk mengetahui bagaimana reaksi peserta terhadap materi yang sudah disampaikan dengan durasi 30 menit.



Gambar 3. Penyuluhan tentang bahaya kolesterol dan pola makan sehat dan senam bersama lansia

4. Penutup Kegiatan menyampaikan kesimpulan, serta saran dan ucapan terimakasih kepada pihak yang sudah membantu mensukseskan acara pengabdian masyarakat khususnya kepada Para bapak ibu lanjut usia hadir Batang Kuis Wilayah kerja Puskesmas Batng Kuis Deli Serdang.

IV. Pembahasan

Hasil pemeriksaan terhadap 79 lansia yang hadir menunjukkan adanya 28 orang dengan kadar kolesterol positif dan 21 orang dengan gula darah positif (<200 mg/dl), sementara 30 orang memiliki tekanan darah normal. Data ini mencerminkan tingginya prevalensi faktor risiko penyakit kardiovaskular pada populasi lansia, yang sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya. Menurut studi yang dipublikasikan oleh *American Heart Association (AHA)*, lansia dengan kadar kolesterol tinggi dan gula darah yang tidak terkontrol memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dan komplikasi kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Hal ini menunjukkan adanya hubungan langsung antara gangguan metabolik, hipertensi, dan risiko penyakit kardiovaskular. (*American Heart Association (AHA)*)

Secara spesifik, kadar kolesterol yang tinggi, terutama kolesterol LDL, dapat mempercepat terjadinya aterosklerosis, yaitu penyumbatan arteri akibat penumpukan lemak di dinding pembuluh darah. Kombinasi dengan gula darah yang tidak terkontrol semakin memperburuk kondisi ini karena dapat merusak lapisan endotel pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko hipertensi. Hasil penelitian oleh Mozaffarian *et al.* (2019) juga menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi yang dipicu oleh faktor metabolik berisiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami gagal jantung dibandingkan individu tanpa faktor risiko tersebut. (Mozaffarian *et al.*, 2019)

Oleh karena itu, edukasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui gaya hidup sehat sangat relevan. Kegiatan ini dapat membantu lansia memahami pentingnya pola makan yang seimbang, peningkatan aktivitas fisik, dan kontrol rutin kadar gula darah, kolesterol, serta tekanan darah. Edukasi yang berkelanjutan tidak hanya meningkatkan pemahaman lansia tentang kondisi mereka, tetapi juga mengurangi risiko komplikasi di masa mendatang, sebagaimana direkomendasikan oleh WHO dalam strategi *Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020*.

Melalui hasil pemeriksaan ini, pengabdian masyarakat berhasil mengidentifikasi profil risiko lansia di wilayah kerja Puskesmas Batang Kuis tersebut, yang menjadi dasar penting untuk merancang program intervensi kesehatan lebih lanjut, seperti kampanye deteksi dini hipertensi pada lansia dan perawatan berkesinambungan bagi populasi lansia.

V. Kesimpulan

Hasil pemeriksaan terhadap 79 lansia menunjukkan adanya prevalensi tinggi faktor risiko penyakit kardiovaskular, seperti kadar kolesterol dan gula darah yang tidak normal. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa gangguan metabolik memiliki hubungan langsung dengan hipertensi dan peningkatan risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner dan gagal jantung. Kolesterol tinggi, terutama LDL, serta gula darah yang tidak terkontrol memperburuk kerusakan pembuluh darah, yang dapat menyebabkan hipertensi.

Edukasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, aktivitas fisik, dan kontrol kesehatan secara rutin, menjadi langkah yang sangat relevan untuk menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular pada lansia. Program pengabdian masyarakat ini berhasil mengidentifikasi profil kesehatan lansia, yang dapat menjadi pijakan untuk menyusun intervensi lebih lanjut, seperti deteksi dini dan perawatan berkesinambungan, guna meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah tersebut.

IV. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak terkait yang membantuterlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini , terutama kepada Rektor Institut Kesehatan Medistra, Dekan Fakultas Kebidanan, PimipnanPuskesmas Batang Kuis Deli Serdang, Bidan Di desa Batang Kuis, para Kader dan seluruh peserta lansi

V. Daftar Pustaka

- Adha, A. M., & Sudibyo, R. (2021). "Pengaruh Edukasi Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia." *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 12-18.
- Alsharif, A. (2021). *Prinsip Dasar Geriatri dan Manajemen Penyakit Kronis pada Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.
- American Heart Association. (2021). About High Blood Pressure. Retrieved from <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>.
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2015). *Family Nursing: Research, Theory, & Practice*. New Jersey: Prentice Hall.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology*. 14th Edition. Philadelphia: Elsevier.
- Indrawati, N. S., & Putri, T. K. (2023). "Dampak Konseling Gizi pada Lansia dengan Hipertensi: Studi di Wilayah Pedesaan." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 102-112.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Komunitas*, 13(4), 41-50.

- Maryanti, N., & Hakim, R. (2022). "Efektivitas Edukasi Kesehatan pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Daerah Perkotaan." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 10(3), 75-82.
- Mozaffarian, D., Benjamin, E. J., Go, A. S., Arnett, D. K., Blaha, M. J., Cushman, M., ... & Turner, M. B. (2016). *Heart disease and stroke statistics—2016 update: a report from the American Heart Association. Circulation*, 133(4), e38–e360
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2022). *Panduan Praktik Klinik Hipertensi*. Jakarta: PERKI.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2017). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Susilawati, E., & Wahyuni, I. (2020). "Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi melalui Edukasi Kesehatan." *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 25-34.
- Trihartono, I., & Wahyudi, I. (2019). "Implementasi Promosi Kesehatan dalam Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas." *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(2), 57-65.
- Utami, T., & Suharsih, S. (2021). "Pemberdayaan Keluarga dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia: Sebuah Intervensi Komunitas." *Jurnal Edukasi Kesehatan*
- Whelton, P. K., Carey, R. M., & Aronow, W. S. (2018). "Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults." *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), 2199-2269.
- World Health Organization. (2013). *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. Geneva: WHO Press.
- (World Health Organization (WHO). 2021. Hypertension. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.)