

**PEMBERDAYAAN
MASYARAKAT
PEDESAAN SEBAGAI
UPAYA PENCEGAHAN
KOMPLIKASI HIPERTENSI
PADA LANSIA**

**Kheli Fitria Annuril^{1*},
Kamsiah², Ari Susanto³**

¹⁾Keperawatan, Poltekkes
Kemenkes Bengkulu

²⁾Keperawatan, Poltekkes
Kemenkes Bengkulu

³⁾Analisis Kesehatan, Poltekkes
Kemenkes Bengkulu

Article history

Received : 15 Maret 2024

Revised : 21 Juni 2024

Accepted : 18 Juli 2024

*Kheli Fitria Anuril

Email :

kheli@poltekkesbengkulu.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah gangguan yang sering terjadi, kronis, dan berkaitan dengan usia, yang sering kali menyebabkan komplikasi kardiovaskular dan ginjal yang melemahkan. Kesadaran yang rendah pada penanganan hipertensi menjadi penyebab utama dalam terjadinya komplikasi. Desa Tumbuan, Kabupaten Seluma merupakan Wilayah Kerja Puskesmas Tumbuan yang terdiri dari Kecamatan Lubuk Sandi dengan luas 141,3 Km² yang terdiri dari dataran rendah, dataran tinggi, persawahan dan rawa-rawa. Berdasarkan hasil survei, masih terdapat 1.368 masyarakat di Desa Tumbuan yang menderita Hipertensi, dan yang menderita penyakit hipertensi kebanyakan lansia. kegiatan yang akan dilakukan ini penyuluhan pentingnya menjaga pola makan yang baik, tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga pola makan agar terhindar hipertensi. Mitra dalam pengabdian ini adalah kader posyandu lansia. Peserta dalam kegiatan ini adalah lansia penderita hipertensi sebanyak 25 orang. Metode dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan, ceramah dan diskusi serta demonstrasi pembuatan obat tradisional untuk penderita hipertensi. Sebagian besar 93% (14 lansia) meningkat pengetahuannya dengan kategori pengetahuan baik sedangkan 6,7% (1 orang) dengan kategori pengetahuan cukup dalam pentingnya menjaga pola makan agar terhindar hipertensi serta berkomitmen dalam melaksanakan semua anjuran dari tim pengabdian untuk mencegah hipertensi

Kata Kunci: Pemberdayaan, Hipertensi, Lansia. Masyarakat, Komplikasi

Abstract

Hipertensi adalah gangguan yang sering terjadi, kronis, dan berkaitan dengan usia, yang sering kali menyebabkan komplikasi kardiovaskular dan ginjal yang melemahkan. Kesadaran yang rendah pada penanganan hipertensi menjadi penyebab utama dalam terjadinya komplikasi. Desa Tumbuan, Kabupaten Seluma merupakan Wilayah Kerja Puskesmas Tumbuan yang terdiri dari Kecamatan Lubuk Sandi dengan luas 141,3 Km² yang terdiri dari dataran rendah, dataran tinggi, persawahan dan rawa-rawa. Berdasarkan hasil survei, masih terdapat 1.368 masyarakat di Desa Tumbuan yang menderita Hipertensi, dan yang menderita penyakit hipertensi kebanyakan lansia. kegiatan yang akan dilakukan ini penyuluhan pentingnya menjaga pola makan yang baik, tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga pola makan agar terhindar hipertensi. Mitra dalam pengabdian ini adalah kader posyandu lansia. Peserta dalam kegiatan ini adalah lansia penderita hipertensi sebanyak 25 orang. Metode dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan, ceramah dan diskusi serta demonstrasi pembuatan obat tradisional untuk penderita hipertensi. Sebagian besar 93% (14 lansia) meningkat pengetahuannya dengan kategori pengetahuan baik sedangkan 6,7% (1 orang) dengan kategori pengetahuan cukup dalam pentingnya menjaga pola makan agar terhindar hipertensi serta berkomitmen dalam melaksanakan semua anjuran dari tim pengabdian untuk mencegah hipertensi

Kata Kunci: Pemberdayaan, Hipertensi, Lansia. Masyarakat, Komplikasi

PENDAHULUAN

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik) (Hasanah 2019). Hipertensi sebenarnya merupakan penyakit yang bisa diatasi dengan perilaku hidup sehat. Seorang dapat menghindari penyakit tersebut apabila dapat mengontrol pola makan, pola istirahat, pola aktivitas dengan baik dan juga menghindari hal-hal yang dapat merusak kesehatan semisal merokok, begadang, maupun makan makanan yang dapat memacu penyakit Hipertensi (Adam, 2019). Hipertensi terjadi pada lebih dari satu dari 10 orang dewasa. Hipertensi bersama dengan aterosklerosis mungkin merupakan penyebab kematian yang paling sering saat ini.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering terjadi pada masyarakat, terutama di kalangan lanjut usia (lansia). Penyakit ini tidak hanya menjadi masalah kesehatan individu, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan sosial secara luas. Di pedesaan, prevalensi hipertensi cenderung tinggi akibat kurangnya pengetahuan dan akses terhadap pelayanan kesehatan yang memadai. Kondisi ini diperparah oleh gaya hidup yang tidak sehat dan rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan komplikasi hipertensi.

Komplikasi hipertensi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, dapat dicegah melalui pengelolaan yang baik dan perubahan gaya hidup yang sehat. Namun, tanpa adanya intervensi yang tepat, risiko komplikasi ini meningkat, terutama di kalangan lansia yang lebih rentan. Oleh karena itu, pemberdayaan masyarakat pedesaan menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi.

Pencegahan upaya pencegahan hipertensi hipertensi dapat dilakukan dengan cara menjaga pola makan yang baik, perubahan gaya hidup dan mengurangi berat badan. Perubahan gaya hidup yaitu seperti olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi atau menghentikan konsumsi alkohol (Oktaviani et al., 2022). Sebagai pelayanan kesehatan perlu melakukan pencegahan primer dengan melaksanakan kegiatan untuk menghentikan atau mengurangi faktor resiko hipertensi yang sudah terjadi melalui penyuluhan atau promosi kesehatan seperti diet yang sehat dengan cara makan cukup sayur, buah, rendah garam, lemak, rajin melakukan aktivitas fisik dan tidak merokok (Depkes 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, mengenai hipertensi dan cara pencegahannya. Melalui program ini, diharapkan masyarakat pedesaan dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya dan mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi. Pendekatan yang digunakan dalam program ini melibatkan edukasi, pelatihan, dan pendampingan kepada masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat serta memantau tekanan darah secara rutin.

Dengan adanya program pemberdayaan ini, diharapkan akan tercipta komunitas yang lebih sehat dan mampu menghadapi tantangan kesehatan secara mandiri, khususnya dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian masyarakat adalah kunci untuk mencapai tujuan dari program yang dilakukan. Dalam konteks pemberdayaan masyarakat pedesaan sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia, metode yang diterapkan perlu dirancang secara sistematis dan terintegrasi. Berikut adalah uraian metode yang dapat digunakan:

1. Identifikasi dan Survei Awal

Observasi dan Pengumpulan Data: Tahap pertama adalah melakukan observasi langsung ke lokasi sasaran untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang ada, terutama yang terkait dengan hipertensi pada lansia. Data yang dikumpulkan meliputi prevalensi hipertensi, kondisi kesehatan umum lansia, serta akses masyarakat terhadap layanan kesehatan.

Survei Kesehatan: Mengadakan survei kesehatan untuk mengukur tekanan darah, mengetahui riwayat kesehatan, dan kebiasaan hidup sehari-hari dari para lansia. Survei ini bertujuan untuk memetakan tingkat risiko komplikasi hipertensi di masyarakat.

2. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan

Edukasi tentang Hipertensi dan Komplikasinya: Mengadakan sesi penyuluhan mengenai hipertensi, faktor risiko, dan potensi komplikasi yang dapat terjadi. Edukasi ini melibatkan materi tentang pentingnya pengelolaan tekanan darah yang baik, pengenalan tanda-tanda awal komplikasi, dan cara pencegahan yang tepat.

Penyuluhan tentang Gaya Hidup Sehat: Memberikan edukasi mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan penghindaran kebiasaan yang dapat memperburuk hipertensi, seperti merokok dan konsumsi alkohol.

Demonstrasi pembuatan obat tradisional untuk mengatasi Hipertensi dengan pembauatan Jus Timun dan Senam Bersama

3. Kolaborasi dengan Pihak Terkait

Kerjasama dengan Puskesmas dan Dinas Kesehatan: Bekerjasama dengan puskesmas setempat dan dinas kesehatan untuk memastikan bahwa program ini berjalan selaras dengan kebijakan kesehatan daerah dan mendapat dukungan yang diperlukan.

Partisipasi Aktif Masyarakat: Mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahapan program, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan. Hal ini penting untuk memastikan keberlanjutan program setelah intervensi selesai.

4. Evaluasi Akhir dan Pelaporan

Evaluasi Akhir Program: Melakukan evaluasi komprehensif terhadap seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini meliputi pencapaian tujuan, tingkat partisipasi masyarakat, serta dampak dari program terhadap penurunan risiko komplikasi hipertensi. **Pelaporan dan Rekomendasi:** Menyusun laporan akhir yang mendokumentasikan seluruh proses dan hasil pengabdian. Laporan ini juga mencakup rekomendasi untuk program lanjutan atau pengembangan program serupa di daerah lain. Dengan metode-metode ini, diharapkan pemberdayaan masyarakat pedesaan dapat dilakukan secara efektif, sehingga komplikasi hipertensi pada lansia dapat dicegah dan kualitas hidup mereka meningkat

Tabel.1 Jenis Kegiatan dan Institusi

Jenis Kegiatan	Institusi Yang Terlibat
Pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui tekanan darah pasien dengan Hipertensi	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Melakukan pemecuan tentang Penyakit Hipertensi pada lansia	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Membuat komitmen dengan masyarakat untuk rajin melakukan pemeriksaan kesehatan Kesehatan dan Pemeriksaan Tekanan darah.	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Evaluasi keberhasilan Penyuluhan terhadap lansia dalam meningkatkan pengetahuan tentang penyakit Hipertensi	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu

HASIL PEMBAHASAN

Hasil dari program pengabdian masyarakat "Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia" dapat diuraikan dalam beberapa poin berikut ini:.

Tabel.1 Hasil Kegiatan dan Evaluasi

No	Nama Kegiatan	Tujuan kegiatan	Penanggung jawab	Sasaran kegiatan	Waktu & pelaksanaan	Faktor penghambat
1.	Pengecekan Tekanan darah	Masyarakat mulai melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin, baik secara mandiri maupun dengan bantuan kader kesehatan. Ini memungkinkan deteksi dini adanya peningkatan tekanan darah yang dapat segera ditindaklanjuti sebelum menjadi komplikasi	Dosen dan Mahasiswa	30 orang Lansia di program prolanis	Tempat: Aula Puskesmas Tumbuhan Waktu: Selasa, 23 Januari 2024, Pukul 09.00	Ada beberapa orang lansia tidak dapat menghadiri kegiatan penyuluhan
2.	Senam Hipertensi dan Jantung sehat	Meningkatkan pengetahuan serta untuk memberikan motivasi agar rutin	Dosen dan Mahasiswa	30 orang Lansia di program prolanis	Tempat: Aula Puskesmas Tumbuhan	Ada beberapa orang lansia tidak dapat menghadiri

		mengonsumsi obat hipertensi serta bisa menerapkan pembuatan jus timun untuk dihidupkan sehari-hari			Waktu: Selasa, 23 Januari 2024, Pukul 09.00	kegiatan penyuluhan
3.	Penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan edukasi tentang kepatuhan minum obat 4. Demonstrasi pembuatan jus timun	Setelah program edukasi dan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai hipertensi, faktor risiko, serta cara pencegahan komplikasi. Masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah agar tetap normal.	Dosen dan Mahasiswa	30 orang Lansia di program prolanis	Tempat: Aula Puskesmas Tumbuan Waktu: Selasa, 23 Januari 2024, Pukul 09.00	Ada beberapa orang lansia tidak dapat menghadiri kegiatan penyuluhan
4	Demonstrasi pembuatan jus timun	bisa menerapkan pembuatan jus timun untuk dihidupkan sehari-hari	Dosen dan Mahasiswa	30 orang Lansia di program prolanis	Tempat: Aula Puskesmas Tumbuan Waktu: Selasa, 23 Januari 2024, Pukul 09.00	Ada beberapa orang lansia tidak dapat menghadiri kegiatan penyuluhan

Gambar Leaflet

Waspada HIPERTENSI!

Apakah Itu Hipertensi?
 Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

Klasifikasi Hipertensi

01	Normal tinggi : 130-139 mmHg 85-89 mmHg
02	Hipertensi ringan : 140-159 mmHg 90-99 mmHg
03	Hipertensi sedang : 160-179 mmHg 100-109 mmHg
04	Hipertensi berat : 180-209 mmHg 110-119 mmHg

Faktor Resiko

- Berusia di atas 65 tahun
- Jarang berolahraga atau jarang melakukan aktivitas fisik
- Memiliki keluarga yang juga menderita tekanan darah tinggi
- Sering mengonsumsi makanan tinggi garam dalam jumlah banyak
- Merokok dan sering minum alkohol

Penyebab
 Hipertensi Sekunder: Disebabkan oleh gangguan media tertentu, seperti gangguan tiroid, jantung dan ginjal.
 Hipertensi Primer: Tidak diketahui Penyebabnya. Bisa menyerang usia tua >40 Tahun.

Ayo Cegah Hipertensi dengan CERDIK

Cegah Hipertensi Dengan CERDIK

Mitos Hipertensi

1. Hipertensi adalah penyakit keturunan.
 2. Hipertensi adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan.
 3. Hipertensi adalah penyakit yang hanya menyerang orang tua.
 4. Hipertensi adalah penyakit yang hanya menyerang orang-orang yang stres.
 5. Hipertensi adalah penyakit yang hanya menyerang orang-orang yang jarang berolahraga.

Klasifikasi Hipertensi

1. Normal tinggi : 130-139 mmHg 85-89 mmHg
 2. Hipertensi ringan : 140-159 mmHg 90-99 mmHg
 3. Hipertensi sedang : 160-179 mmHg 100-109 mmHg
 4. Hipertensi berat : 180-209 mmHg 110-119 mmHg

Penyakit Ginjal

1. Penyakit Ginjal
 2. Penyakit Ginjal
 3. Penyakit Ginjal
 4. Penyakit Ginjal
 5. Penyakit Ginjal

Penyakit Ginjal

1. Penyakit Ginjal
 2. Penyakit Ginjal
 3. Penyakit Ginjal
 4. Penyakit Ginjal
 5. Penyakit Ginjal

PUSKESMAS TUMBUAN
Mahasiswa PKLT Poltek
Kerinci Bengkulu

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Pada populasi lansia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.

TANDA DAN GEJALA

tanda dan gejala yg perlu kita perhatikan antara lain :

1. Sakit kepala
2. Mata kabur
3. Jantung berdebar
4. Sesak napas
5. Muntah
6. Mual dan muntah
7. Keringat berlebih
8. Otak berdebar
9. Penyakit ginjal, Diabetes Mellitus

DIT HIPERTENSI

1. Mengurangi garam
2. Perbanyak buah dan sayur
3. Perbanyak konsumsi kalium (contoh : kol, brokoli, jagung, sari jenuk, dan pisang)
4. Perbanyak magnesium (kacang tanah, bayam, kacangpaling)
5. Melengkapi kebutuhan kalsium (susu, keju, sereal)
6. Mengetahui bahan makanan yang dapat menurunkan tekanan darah (seperti tomat, wortel, seledri, bawangpaku, belimbing wulu, daun sirih dan buah sirih)
7. Mengonsumsi kunyit, lada hitam, kemang

PENYEBAB HIPERTENSI

Hipertensi terjadi sebagai respon peningkatan cardiac output ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi:

1. Pola Makan
2. Berat badan berlebih
3. Kurang aktivitas fisik
4. Merokok
5. Minum Alkohol
6. Stress

AYO!

TINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI

TIPS MENGONTROL HIPERTENSI.

KOMPLIKASI

komplikasi yang disebabkan hipertensi, terdiri dari:

1. Penyakit jantung
2. Stroke
3. gagal ginjal

Apabila seseorang telah mengalami hipertensi untuk mengontrol hipertensi dengan cara

1. Mengetahui tekanan darah kita (tekanan darah normal berada pada 120/80 mmHg)
2. Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter
3. Berhati-hati menggunakan obat bebas
4. Melakukan kontrol tekanan darah secara teratur.

PENCEBAHAN DAN PENANGANAN

Hipertensi dapat diobati dengan cara:

1. Periksa Kesehatan secara rutin dan ikut anjuran dokter
2. Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat
3. Tetap diet dengan gizi seimbang
4. Upayakan aktivitas fisik dan olahraga teratur
5. Hindari asap rokok, alkohol, dan karbohidrat lainnya

Dokumentasi Kegiatan





Materi edukasi yang telah dikembangkan selama program ini didistribusikan secara luas, tidak hanya di desa sasaran, tetapi juga di desa-desa sekitarnya. Hal ini membantu menyebarkan pengetahuan yang telah diperoleh ke masyarakat yang lebih luas. Modul dan materi edukasi yang telah dikembangkan juga dimanfaatkan oleh puskesmas dan lembaga kesehatan lainnya sebagai alat untuk program edukasi kesehatan di wilayah lain.

1. Efektivitas Edukasi dan Penyuluhan

Edukasi dan penyuluhan yang diberikan telah efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan komplikasinya. Kenaikan tingkat pengetahuan ini tercermin dari kemampuan masyarakat, terutama lansia, untuk mengidentifikasi faktor risiko dan memahami pentingnya gaya hidup sehat. Namun, efektivitas program dapat bervariasi tergantung pada metode penyampaian dan pemahaman awal peserta. Beberapa lansia mungkin memerlukan pendekatan yang lebih intensif dan personal untuk memastikan pemahaman yang menyeluruh.

Tantangan dalam Penyampaian Materi**: Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, tantangan dalam penyampaian materi seperti tingkat literasi yang bervariasi dan kebiasaan lama yang sulit diubah harus diakui. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi seberapa dalam materi dipahami dan diterapkan oleh masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan tokoh masyarakat dan penggunaan bahasa lokal terbukti membantu mengatasi beberapa hambatan ini.

2. Peran Kader Kesehatan dan Kelompok Pendukung

Kader kesehatan yang telah dilatih mampu menjadi agen perubahan di masyarakat, memainkan peran penting dalam memantau tekanan darah lansia dan memberikan edukasi berkelanjutan. Pemberdayaan kader ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan cukup efektif dalam menyiapkan mereka untuk menjalankan peran tersebut. Namun, untuk memastikan kesinambungan, kader perlu mendapatkan dukungan berkelanjutan dalam bentuk pelatihan lanjutan dan bimbingan dari puskesmas.

3. Pengelolaan Hipertensi yang Lebih Baik

Program ini berhasil mendorong masyarakat untuk lebih proaktif dalam mengelola hipertensi, termasuk melalui pengukuran tekanan darah secara rutin dan kepatuhan terhadap pengobatan. Lansia yang mengikuti program menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya kontrol tekanan darah dan mulai mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat. Namun, dampak jangka panjang terhadap penurunan komplikasi hipertensi memerlukan pemantauan lebih lanjut untuk memastikan bahwa perubahan yang dicapai bersifat permanen.

4. Penurunan Komplikasi Hipertensi

Meskipun tanda-tanda awal menunjukkan penurunan risiko komplikasi, hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Penurunan komplikasi hipertensi tidak hanya bergantung pada program ini, tetapi juga pada faktor-faktor lain seperti akses ke pelayanan kesehatan, kondisi sosial-ekonomi, dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, keberlanjutan program dan pemantauan jangka panjang menjadi krusial.

5. Keberlanjutan Program dan Dukungan Pihak Terkait

Salah satu indikator keberhasilan program adalah kemampuan masyarakat untuk melanjutkan kegiatan setelah program berakhir. Fakta bahwa masyarakat dan kader kesehatan melanjutkan pengukuran tekanan darah rutin dan pertemuan kelompok pendukung menunjukkan bahwa program ini telah menanamkan kebiasaan yang baik dan berpotensi berkelanjutan. Namun, keberlanjutan ini tetap memerlukan dukungan, baik dari pemerintah setempat maupun dari puskesmas.

6. Kolaborasi dengan Pihak Terkait

Kerjasama dengan puskesmas dan dinas kesehatan setempat memainkan peran penting dalam memastikan program berjalan lancar dan mendapatkan dukungan yang diperlukan. Dukungan ini mencakup penyediaan alat pengukur tekanan darah, pengawasan medis, dan pelatihan lanjutan bagi kader kesehatan. Keberhasilan program juga menunjukkan pentingnya integrasi antara program pengabdian masyarakat dengan sistem kesehatan yang lebih luas.

7. Rekomendasi untuk Pengembangan Lebih Lanjut

Pendekatan Personal dan Berkelanjutan**: Untuk meningkatkan dampak program, diperlukan pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan, terutama bagi lansia dengan risiko komplikasi yang lebih tinggi. Pelatihan lanjutan bagi kader kesehatan dan pemantauan intensif bagi lansia dengan hipertensi kronis perlu dipertimbangkan.

8. Perluasan Program

Mengingat keberhasilan program ini, ada potensi untuk memperluasnya ke desa-desa lain dengan menyesuaikan pendekatan berdasarkan kondisi lokal. Replikasi program di daerah lain dapat menjadi langkah selanjutnya dengan dukungan dari pemerintah daerah dan lembaga kesehatan terkait.

9. Pemantauan dan Evaluasi Berkelanjutan

Untuk memastikan keberhasilan jangka panjang, diperlukan sistem pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan. Ini termasuk pengukuran tekanan darah berkala, evaluasi kepatuhan terhadap pengobatan, dan penilaian kualitas hidup lansia.

Secara keseluruhan, program ini telah menunjukkan hasil yang positif dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia di pedesaan. Namun, keberhasilan jangka panjang memerlukan upaya yang terus-menerus, dengan dukungan dari berbagai pihak, serta penyesuaian program berdasarkan hasil pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan

KESIMPULAN

Kegiatan ini telah dilakukan dengan cara penyuluhan pada warga (lansia dan para remaja) di wilayah kerja puskesmas Tumbuan, Pada kegiatan PKLT ini mahasiswa dan dibantu oleh pegawai puskesmas sudah memberikan pemahaman baru terkait dengan penyakit yang diangkat dan berdasarkan prioritas masalah.

1. Memberikan pemahaman mengenai penyakit Hipertensi,
2. Mejelaskan penyebab, cara pencegahan, dan dampak penyakit Hipertensi kepada warga Desa di wilayah kerja puskesmas Tumbuan.
3. Melakukan pengecekan kesehatan terhadap warga di desa di wilayah kerja puskesmas Tumbuan yang dan masih banyak yang tidak mengecek kesehatan secara rutin di puskesmas.

Dari hasil pemeriksaan dan survey lapangan yang dilakukan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu terhadap warga desa di wilayah kerja puskesmas Tumbuan didapatkan bahwa permasalahan kesehatan warga disana ada beberapa factor yang menjadi penyebabnya, antara lain: warga jarang mengecek kesehatan di pelayanan kesehatan terdekat, warga tidak menjaga pola makan dengan baik, warga yang sudah didiagnosa Hipertensi kurang mematuhi tentang pemakaian obat rutin.

Dengan diadakannya kegiatan ini Masyarakat sangat antusias untuk mengikuti serangkaian acara serta kegiatan yang dilakukan tetapi masih ada juga bebrapa Masyarakat yang masih sangat acuh dengan masalah Kesehatan.

PUSTAKA

- Adisasmito, W., Handayani, R., & Krisnana, I. (2015). Pemberdayaan Masyarakat sebagai Strategi Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 135-142.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Darmawan, H., & Sulastri, S. (2018). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Perilaku Lansia tentang Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 4(2), 100-108.
- Depkes RI. (2017). *Pedoman Teknis Pengendalian Hipertensi di Layanan Primer*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nugroho, W. (2013). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Pramono, T. B. (2017). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengendalian Hipertensi di Daerah Pedesaan*. Tesis, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Rahayu, S. P. (2019). *Pengaruh Pemberdayaan Masyarakat terhadap Penurunan Angka Hipertensi pada Lansia di Desa X*. Disertasi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Soeharto, A. & Setiawan, R. (2019). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi di Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widyastuti, F. & Suhardjono, S. (2020). Efektivitas Program Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45-52.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Hypertension: Key Facts*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.