
Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia” di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri

Reny Nugraheni, S.KM.,MM.,M.Kes^{1*}, Dianti Ias Oktaviasari,S.KM.,M.Kes²
#S1 Kesehatan Masyarakat ,Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
*Reny.nugraheni@IIK.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. (KEMENKES, 2019). Selain itu masalah fisik sehari-hari yang sering ditemukan pada lansia adalah nyeri punggung bawah atau *low back pain*. Perlu adanya pengetahuan bagi lansia untuk menjaga kesehatan dengan menjaga pola hidup sehat, dan melakukan senam lansia untuk mengatasi *low back pain*. Penyuluhan hidup sehat dan senam lansia diharapkan dapat meningkatkan kesehatan lansia dan mencegah *low back pain* pada lansia. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan demonstrasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 42 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat, dimana pengetahuan kurang 76,19% sebelum penyuluhan, meningkat menjadi pengetahuan sangat baik sebanyak 71,42%. Dan sebelum senam lansia 59,52% mengalami nyeri berat, dan 35,71% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 92,85% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 7,15%. Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa penyuluhan penyakit degeneratif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk hidup sehat serta senam lansia efektif untuk mengurangi nyeri pada lansia

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan di Negara Berkembang sekarang semakin kompleks, dibuktikan dengan adanya perubahan pola kejadian penyakit yang ditandai dengan transisi epidemiologi. Secara garis besar transisi epidemiologi ditandai dengan perubahan pola penyakit dan kematian yang semula didominasi oleh penyakit infeksi atau penyakit menular beralih ke penyakit non infeksi (non-communicable disease) atau penyakit tidak menular. Perubahan pola penyakit sangat dipengaruhi oleh keadaan demografi (pendidikan, umur, dan jenis kelamin), sosial ekonomi (pendapatan) dan sosial budaya. (Rahajeng, 2012)

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi (tidak infeksius) dan tidak dapat berpindah dari satu orang ke orang lain. Faktor risiko penyakit tidak menular sendiri dipengaruhi oleh kemajuan era globalisasi yang telah mengubah cara pandang penduduk dunia dan melahirkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat. (Maryani dan Rizki, 2010).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. (KEMENKES, 2019)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri Penyakit Tidak Menular yang mendominasi wilayah kabupaten Kediri ialah Hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, Penulis memilih Puskesmas Wonoasri dengan alasan Puskesmas Wonoasri menyumbang angka kasus Hipertensi tertinggi di Kabupaten Kediri. Untuk menekan angka hipertensi di wilayah tersebut penulis merumuskan alternatif penyelesaian masalah serta menerapkannya guna mengatasi masalah kesehatan yang ada.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

a. **Waktu** : 13 Agustus 2019 pukul 14.00 WIB sampai dengan 17.30 WIB.

b. **Tempat pengabdian** : Desa Wonoasri Kecamatan Grorol

2.2. **Metode dan Rancangan Pengabdian** : Metode yang dipergunakan dalam proses pelatihan terdiri dari:

- a. Metode ceramah : untuk menjelaskan tentang materi yang akan diberikan yaitu mengenai menjaga kesehatan Lansia.
- b. Metode Demonstrasi : mendemonstrasikan contoh pembuluh darah yang penuh tersumbat sehingga menyebabkan tekanan daraha tinggi dan stroke dengan media pipa dan Demonstrasi Senam Lansia.

2.3. **Pengambilan Sampel** : Pengumpulan data untuk mengetahui hasil pengabdian masyarakat yaitu dengan penyebaran kuesioner pada semua peserta, sebelum pengabdian masyarakat dilakukan dan setelah pengabdian masyarakat dilakukan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penyuluhan

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan tentang Pola Hidup Sehat Sebelum dan Setelah Penyuluhan Kesehatan pada Lansia di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri.

Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	F	%	F	%
Kurang	32	76,19	0	0
Sedang	8	23,81	3	7,14
Baik	0	0	9	21,44
Sangat Baik	0	0	30	71,42
Jumlah	42	100	42	100

Pengetahuan lansia sebelum dilakukan penyuluhan 76,19% Kurang tentang pola hidup lansia, dan setelah dilakukan penyuluhan 71,42% pengetahuan sangat baik tentang pola hidup sehat. Dimana menurut penelitian yang dilakukan oleh Anik di Pucang Gading Semarang bahwa pengetahuan tentang hidup sehat mempengaruhi pola hidup sehat lansia (Anik, 2013)



Gambar 1. Ibu-ibu lansia saat mengikuti penyuluhan di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri , Sumber: dokumen pribadi

3.2. Hasil Senam Lansia

Tabel 2. Tingkat Nyeri Lansia Sebelum dan setelah Melakukan Senam Lansia di Desa Tinalan Kecamatan Pesantren Kota Kediri

Nyeri	Sebelum Lansia		Setelah Senam Lansia	
	F	%	F	%
Ringan	2	4,77	39	92,85
Sedang	15	35,71	3	7,15
Berat	25	59,52	0	0
Jumlah	42	100	42	100

sebelum senam lansia 6,67% mengalami nyeri ringan, dan 93,33% mengalami nyeri sedang. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 96,67% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 3,33%.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

4.1 Simpulan

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan dari 30 responden, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat , dimana pengetahuan kurang 76,19% sebelum penyuluhan, meningkat menjadi pengetahuan sangat baik sebanyak 71,42%. Dan sebelum senam lansia 4,77% mengalami nyeri ringan, dan 69,52% mengalami nyeri berat. Sesudah senam lansia, responden mengatakan nyeri ringan 92,85% sedangkan nyeri sedang yaitu sebanyak 7,15%. Bisa disimpulkan bahwa Pengetahuan tentang hidup sehat dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan lansia dan senam lansia bisa mengurangi atau meminimalkan *low back pain*. Sehingga lansia bisa hidup bahagia dimasa tua dengan hidup sehat dan mandiri.

4.2 Saran

Kegiatan senam Lansia sebaiknya dilakukan secara kontinyu yaitu setidaknya setiap 3 hari sekali untuk menjaga kesehatan lansia dan mencegah *low back pain*. Serta dilakukan cek up kesehatan secara rutin untuk mengetahui sejak dini keadaan kesehatan lansia.

4.3 Rekomendasi

- a. Puskesmas
 - Diharapkan puskesmas mengadakan program mobile clinic atau pelayanan keliling guna deteksi dini masalah kesehatan yang ada di masyarakat.
 - Diharapkan puskesmas mengadakan program pendampingan minum obat kepada pasien hipertensi agar masyarakat dapat patuh dalam minum obat.
- b. Masyarakat
 - Diharapkan masyarakat lebih rajin memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.
 - Diharapkan masyarakat patuh dalam minum obat hipertensi
 - Diharapkan masyarakat dapat melakukan senam secara rutin dan mengkonsumsi buah dan sayur anti hipertensi (buah semangka, melon, belimbing, pisang, jeruk, sayur kubis, timun, wortel, bayam, tomat).

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak untuk Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan pendaan sehingga pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih banyak juga untuk adek-adek mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang ikut serta dalam acara pengabdian kepada masyarakat sehingga acara bisa terlaksana dengan baik dan lancar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anik. (2013). "Hubungan Pengetahuan Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat Lansia di Unit Rehabilitasi".
<http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-ndonesia-dari-risikesdas-2018.html>
- Perdana, Revansia M. 2014. Efektivitas Senam Ergonomik Dengan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Level Tekanan Darah Pada Lansia. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nugraheni, S.A., dkk. 2008. Pengendalian Faktor Detweminan Seagai Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Di Tingkat Puskesmas. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*. 11(4). 185-191
- Widyasari, Domas Fitria., Candrasari, Anika. 2010. Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo. 13(1). 28-36
- Sakaraning. (2016). *Hubungan Frekuensi Senam Lanjut Usia (Lansia) dengan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi*. Diakses dari : <http://repository.wima.ac.id>
- Sri. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Resiko Kejadian Low Back Pain pada Lansia di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang*