

Pemberdayaan Dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag

Grace I. V. Watung¹, Siska Sibua²

^{1,2}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: gracewatung04@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim : 5 Januari 2024

Direvisi : 7 Januari 2024

Diterima : 14 Januari 2024

Abstrak:

Kegiatan ini berupaya memecahkan permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu dewasa ini, terutama pada lansia penderita hipertensi. Di Indonesia, hipertensi harus segera ditangani karena efek jangka panjangnya dapat menyebabkan penyakit berbahaya seperti penyakit jantung dan stroke. Kegiatan ini sangat penting dilakukan terlebih sasarannya lansia hipertensi karena lansia sudah tidak mampu beraktivitas serta tidak mampu dalam hal kepatuhan minum obat anti hipertensi sehingga perlu diberikan penyuluhan atau sosialisasi tentang penatalaksanaan hipertensi. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan penyuluhan dan pemberian edukasi tentang hipertensi. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dari tim dosen keperawatan dengan peserta yaitu masyarakat yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 16 orang lansia yang sebagian besar merupakan penderita hipertensi. Meskipun kegiatan PKM dilaksanakan oleh Tim Pelaksana dan direncanakan dengan bantuan pemerintah desa setempat, metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi masyarakat lansia untuk pencegahan penyakit tidak menular lainnya. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan secara adekuat pada lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci:

Pemberdayaan, Lansia, Penatalaksanaan, Hipertensi.

Pendahuluan

Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas disebut sebagai lanjut usia (lansia) menurut Konstitusi Republik Indonesia tahun 1998. Pada 2019, ada 703 juta orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun atau lebih. Jumlah ini diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Jumlah orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9 persen pada tahun 2019 (Achmad Syukkur, Elizabeth Yun Yun Vinsur 2022). Dibandingkan dengan usia muda, lansia dikatakan lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif. Lanjut usia adalah ketika seseorang menjadi lebih tua dan mengalami penurunan fungsi fisik, yang ditandai dengan penurunan massa otot

dan kekuatan, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak (Harnawati et al. 2023). Penyakit degeneratif adalah penyakit yang berlangsung lama dan memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Berlina Putrianti, Amri Wulandari 2017). Salah satu indikator kuat keberhasilan pengobatan hipertensi adalah tekanan darah, yang merefleksikan kekuatan kontraksi jantung yang diperlukan agar darah dapat mengalir melalui pembuluh darah dan mencapai semua jaringan tubuh. Tekanan darah juga menunjukkan total tahanan pembuluh darah perifer (TPR), juga dikenal sebagai tahanan pembuluh darah perifer (Dotulong dan Karouw, 2022).

Menurut Data Global Status Report on Non Communicable Diseases 2019 dari WHO, 36% orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi, sedangkan 35% negara maju. Lebih dari 25% orang Indonesia menderita hipertensi, tetapi hanya 10% yang mengetahuinya. Tenaga kesehatan memberi tahu mereka. Ini sangat mengganggu. Kenapa? Dibandingkan dengan penyakit lainnya, penyakit cardiovascular, khususnya hipertensi, menempati urutan teratas dalam angka kematian kasus (Supriadi, Susanti, and Fathudin 2023). Pada tahun 2018, *World Health Organization* mengatakan bahwa 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. WHO juga menyatakan bahwa 9,4 juta dari 17 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi (Sulistyono dan Modjo, 2022). Jumlah orang yang memiliki hipertensi diperkirakan akan terus meningkat menjadi 10,44 juta pada tahun 2025. Hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan, yang mencapai 44,1% dari populasi usia 18 tahun (Watung et al. 2023).

Di Indonesia saat ini sedang terjadi transisi epidemiologi dalam masalah kesehatan; penyakit tidak menular (PTM) cenderung meningkat, sedangkan PTM belum teratasi sepenuhnya. PTM menjadi masalah penting karena perlunya dukungan dalam pencegahan dan pengendalian PTM serta faktor risikonya untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat yang lebih sehat (Yulanda et al. 2021). Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling penting di Indonesia dan di seluruh dunia adalah hipertensi. Dari 639 juta kasus hipertensi pada tahun 2020, diperkirakan 1.15 miliar kasus hipertensi pada tahun 2025, dengan 80 persen peningkatan di negara berkembang. Prediksi ini didasarkan pada jumlah orang yang menderita hipertensi dan jumlah penduduk yang tumbuh saat ini. Tekanan darah tinggi, kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, dikenal sebagai hipertensi (Watung et al. 2023). Setiap tahun, 175.000 orang meninggal karena hipertensi di Indonesia. Dari 450.000 kasus hipertensi yang diketahui di Indonesia, 337.500 (75%) berada di usia produktif (15-50 tahun), dengan mayoritas laki-laki. Sisanya, 112.500 (25%) tidak terdiagnosis dan hanya sebagian kecil yang terdaftar dalam program penanggulangan penyakit hipertensi yang direkomendasikan oleh WHO (Risna dan Fauzia 2020).

Terdapat banyak masalah kualitas hidup, khususnya pada lansia. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Malamtiga et al. (2017) pada orang tua di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara menemukan bahwa orang tua tidak dapat melakukan aktivitas yang cukup lama dan harus melakukan lebih banyak aktivitas di rumah, yang menyebabkan mereka merasa cemas dengan kondisi mereka dan mengalami stres, yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Waworuntu, Asrifuddin, and Kalesaran 2019). Sementara di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag, terdapat 128 penderita hipertensi dan sebagian besar adalah lanjut usia.

Hipertensi dapat diobati dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, tetapi kebanyakan orang hanya tahu terapi farmakologi. Tidak banyak orang yang menyadari bahwa penggunaan obat yang terus menerus akan menyebabkan efek samping jangka panjang. Karena itu, manajemen hipertensi dapat mencakup terapi non-farmakologi seperti teknik

relaksasi, aktivitas fisik, tidak merokok, mengurangi konsumsi garam, dan menerapkan pola hidup sehat (Felisitas A; Devanus Lahardo 2021). Menurut jurnal Efek modifikasi gaya hidup pada tekanan darah berdasarkan ras, sex, status hipertensi, dan usia yang dilakukan oleh Svetkey et al., yang dilakukan selama 18 bulan, penerapan modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi mampu menurunkan berat badan dan tekanan darah hingga mencapai berat badan ideal dan tekanan darah normal (Risna and Fauzia 2020).

Sebagai analisis masalah ialah satu masalah utama yang akan ditangani adalah masalah pengetahuan dan pemahaman para lansia tentang dampak penatalaksanaan serta dampak hipertensi. Lansia di Lingkungan I terletak di dalam sebuah lorong yang disebut Lorong Tower Desa Modayang ini lumayan panjang, yakni sekitar 850 meter dari jalan utama dan sekitar 2 km dari Puskesmas Modayag. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan yakni jarak dengan Puskesmas Modayag, sehingga perlu dilakukan kegiatan ini sesuai dengan analisis situasi yang ada. Kegiatan ini akan meningkatkan pengetahuan lansia tentang potensi di masa mendatang jika hipertensi tidak di tangani. Dalam menentukan prioritas masalah ini, masalah paling penting yang ditangani adalah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan (hipertensi). Masalah pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi ditangani dengan memberikan pendidikan atau penyuluhan tentang berbagai konsekuensi masa depan dari hipertensi yang dibiarkan secara terus menerus oleh lansia. Diketahui bahwa jumlah lansia di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayang sebanyak 16 lansia dan diketahui semuanya mengidap penyakit hipertensi. Oleh sebab itu diperlukan pemberian pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni untuk memberdayakan lansia dalam upaya penatalaksanaan hipertensi baik secara medis maupun non-medis di rumah di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayang.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode:

1. Pelajari masalah yang ada di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag dan membuat proposal untuk mencegah hipertensi serta komplikasinya.
2. Berikutnya yaitu menyusun proposal untuk Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi Pendidikan dan mendapatkan penugasan dari Ketua UPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.
3. Setelah disetujui, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan mengajarkan lansia tentang pemberdayaan lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, seperti berikut:

1. Mulai Tahap: Ini adalah tahap awal kegiatan dengan melakukan survei lokasi kegiatan pengabdian untuk menemukan ide kegiatan pengabdian yang sesuai dan tepat sasaran.
2. Identifikasi Permasalahan: Setelah melakukan survei dan menemukan lokasi kegiatan pengabdian, masalah yang harus diselesaikan diidentifikasi.
3. Persetujuan Mengenai Rencana Kegiatan: Setelah mengidentifikasi kebutuhan yang menjadi masalah, penulis dan tim mengajukan usulan secara non-resmi kepada Pimpinan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon. Setelah disepakati, segera disusun prosposal kegiatan yang diajukan ke pihak sumber dana, dalam hal ini adalah bagian keuangan institusi tahun 2023.

Proses penyusunan proposal adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan Proposal: Pada tahap ini, tim pengabdian mengajukan usulan kegiatan beserta rencana anggaran ke bagian keuangan institusi.
2. Kegiatan Penyuluhan atau pemberian edukasi kepada lansia tentang penatalaksanaan hipertensi. Setelah proposal disetujui, proses selanjutnya adalah membuat rancangan kegiatan, melakukan survei tentang bahan yang akan digunakan dalam kegiatan, dan mengumpulkan informasi tentang kasus hipertensi pada lansia serta melakukan pemberdayaan lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.
3. Membuat Laporan dan Artikel: Pada tahap ini dibuat laporan pertanggung jawaban kegiatan dan kemudian ditulis artikel atau publikasi ilmiah tentang laporan kegiatan untuk diterbitkan dalam jurnal pengabdian kepada masyarakat nasional.
4. Tahap akhir: Tim Pengabdian Masyarakat membuat laporan pertanggung jawaban kegiatan untuk dimasukkan ke bagian atau unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi ini telah dilaksanakan pada tanggal 02 Maret 2024 di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag dengan melibatkan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika dan pemerintah desa setempat yang diwakilkan oleh Kepala Lingkungan I Desa Modayag. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 16 lansia dan 2 orang dosen. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar, berupa sosialisasi pada lansia tentang penatalaksanaan hipertensi. Kegiatan ini diawali dengan sambutan singkat dari perwakilan dosen Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada masyarakat (lansia) yang hadir tentang penatalaksanaan hipertensi.

Berikut hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM yang dilakukan di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag pada tanggal 02 Maret 2024.

Tabel 1. Karakteristik Responden/Peserta Kegiatan PKM

Umur Peserta	Frekuensi	Persentasi (%)
60-65 Tahun	10	62,5
66-75 Tahun	4	25
> 75 Tahun	2	12,5
Pendidikan	16	100
Tamat SD	8	50
Tamat SMP	2	12,5
Tamat SMA	2	12,5
Perguruan Tinggi	4	25
Total	16	100

Dari tabel di atas terlihat bahwa untuk karakteristik responden untuk kategori umur terlihat bahwa kategori umur 60-65 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 10 orang (62,5%). Kategori umur 66-75 tahun terbanyak kedua dengan jumlah 4 lansia (25%). Sementara responden dengan kategori umur >75 tahun yang paling sedikit yaitu sebanyak 2 orang (12,5%) dari total responden.

Demikian juga dengan karakteristik pendidikan responden, yang terbanyak peserta yang tamat SD sebanyak 8 responden (50%), tamat SMP dan SMA, yakni terbanyak kedua masing-masing sebanyak 2 orang (12,5%). Sementara responden yang pendidikannya perguruan tinggi terbanyak ketiga dengan jumlah 4 responden (25%) dari total responden.

Tabel 2. Hasil *Pre-Post* Responden Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi

Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi (Pre- test)	F	%	Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi (Post-test)	F	%
Kurang	10	62,5	Baik	14	87,5
Baik	6	37,5	Kurang	2	12,5
Total	16	100	Total	16	100

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa untuk hasil pre-post pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi, terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dibagikan soal tentang penatalaksanaan hipertensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi lebih banyak kurang baik, sebanyak 10 lansia (62,5%) dan pengetahuan baik sebanyak 6 lansia (37,5%). Hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi lebih banyak pada kategori baik, sebanyak 14 lansia (87,5%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 2 lansia (12,5%) dari total 16 responden.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan hipertensi di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya lansia. Di samping itu juga peserta menyatakan bahwa sudah cukup memahami tentang penatalaksanaan hipertensi.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian (Purnawan and Suarjana 2020) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi sebesar 90 persen, peningkatan kemampuan untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri sebesar 90 persen, dan peningkatan penanganan hipertensi non-medis melalui teknik relaksasi otot progresif sebesar 99 persen pada orang tua. Hasil pengabdianya pula menyatakan bahwa bahwa baik sebelum maupun sesudah kegiatan pengabdian masyarakat, ada peningkatan yang signifikan.

Senada juga dengan (Jayanti et al. 2022) dimana kegiatan tersebut menunjukkan bahwa anggota masyarakat aktif dan terlibat. Ini memungkinkan mereka untuk menyebutkan kembali cara mencegah dan mengendalikan hipertensi herbal yang dapat dikonsumsi untuk

mengurangi hipertensi, dan senam hipertensi bersama. Cara penatalaksanaan non medis atau terapi komplementer juga dibutuhkan untuk penanganan hipertensi pada lansia.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Lisa Ardiningtyas (2022), yang menyatakan bahwa dari 15 responden (lansia) di Kelurahan Paudean, Kota Bitung, dimana hasil pengabdian menunjukkan bahwa lansia telah menerima pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah, dan asam urat, serta jawaban atas pertanyaan tentang makanan yang dapat menurunkan tekanan darah. Sebaiknya penyuluhan ini dilakukan di kelurahan lain, bekerja sama dengan Dinas Kesehatan terkait, untuk terus memperhatikan kesehatan lansia dengan mengaktifkan kegiatan posyandu untuk lansia. Peserta sangat antusias dengan penyuluhan ini.

Dalam pengabdian yang dilakukan Maruli Taufandas, Dina Alfiana Ikhwan, Anaton Aupia (2023) menyatakan bahwa Hipertensi pada usia muda tidak sama dengan hipertensi pada usia lanjut. Meningkatnya sensitivitas terhadap asupan natrium dan peningkatan dan penurunan kadar natrium yang terkait dengan bertambahnya usia adalah faktor-faktor yang berkontribusi pada hipertensi pada lanjut usia. Akibat penurunan elastisitas pembuluh darah perifer, proses penurunan ini meningkatkan elastisitas pembuluh darah perifer, yang pada akhirnya akan mengakibatkan hipertensi sistolik saja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riamah (2019), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab utama hipertensi adalah jenis kelamin, yaitu mayoritas perempuan (62,8%). Oleh karena itu, disarankan bagi perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, terutama olahraga secara teratur, seperti senam lansia di Panti Khusnul Khotimah. Ini dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah otot, dan sendi yang sehat.

Selain diberikan penyuluhan, peran keluarga juga diperlukan seperti pada kegiatan pengabdian Supriadi, Susi Susanti (2023), menyatakan bahwa dalam program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, kader diberi pelatihan dan keluarga diberi pendampingan tentang cara merawat lansia dengan hipertensi dengan sabar, berjuang, dan bertahan (SAJUTA). Sasaran acara ini adalah dua puluh orang kader dan dua puluh keluarga lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan tersebut berlokasi di Desa Cinanjung Tanjungsari, Sumedang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader, yang meningkat dari rerata skor 76,4 menjadi 86,7, dengan peningkatan 10,3 poin. Pengetahuan keluarga juga meningkat dari 50,5 menjadi 64,5, dengan peningkatan 14 poin. Keluarga dan keluarga diharapkan dapat membantu orang tua dengan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah mereka dan mencegah komplikasi.

Begitu juga dengan pengabdian dari Kumalasari et al. (2022) dimana kegiatan yang dilakukan meningkatkan pengetahuan kelompok yang peduli dengan hipertensi melalui dukungan kelompok teman, kader kesehatan dan petugas puskesmas harus memastikan bahwa ia berlanjut. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok peduli hipertensi berpartisipasi dalam kegiatan dengan antusias dan mampu mengidentifikasi tanda, gejala, dan strategi pencegahan hipertensi. Kelompok peduli hipertensi terdiri dari dua puluh orang, diketuai oleh

ketua RT setempat. Hasil evaluasi digunakan untuk memastikan bahwa peserta kegiatan memahami bagaimana mencegah hipertensi dan berkomitmen untuk membangun Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi. Dalam upaya mendukung Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi (GERMASASI), kegiatan ini membantu kelompok yang peduli dengan hipertensi memperluas pengetahuan dan perspektif mereka. Oleh karena itu, kader dan petugas puskesmas harus memantau dan menilai kegiatan untuk menjamin keberlanjutannya.

Salah satu kendala yang menyebabkan lansia hipertensi sangat kurang atau minim dalam pemberdayaan hipertensi dikarenakan faktor jarak serta perilaku lansia itu sendiri. Hal ini menjadi dasar karena telah diteliti oleh Ake langingi, Sudirman, and Watung (2020) silam. Jarak puskesmas yang cukup jauh dari tempat tinggal lansia menyebabkan lansia enggan berkunjung ke puskesmas sehingga lebih cenderung memilih pengobatan alternatif dukun yang di nilai lebih efisien dan tidak memerlukan biaya lebih untuk transportasi yang harus dikeluarkan. Faktor sikap atau perilaku lansia juga dalam hal ini kepatuhan lansia untuk melakukan diet hipertensi sangat berpengaruh pada dorongan atau motivasi yang di berikan langsung di tempat penyedia atau posyandu lansia.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian ini yakni terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang penatalaksanaan hipertensi yang bukan hanya penatalaksanaan farmakologis saja tetapi non farmakologis juga. Para lansia tampak antusias dalam mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir.

SARAN

Sebagai saran untuk untuk pemerintah, dalam hal ini Dinas Kesehatan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur lewat Wilayah Kerja Puskesmas Modayag untuk lebih giat dan terjadwal melaksanakan penyuluhan atau kunjungan bagi lansia hipertensi karena pemegang program lansia yang lebih tahu dan memiliki data/lokasi penderita yang akurat. Pelaksanaan pemberdayaan bagi lansia hipertensi ini dijadikan sebagai salah satu kebijakan kesehatan pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan anugerahnya sehingga Proses Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bisa terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih kami kepada Pimpinan dan seluruh Civitas Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Kemudian juga kepada seluruh lansia yang sudah membantu mensukseskan kegiatan PKM ini, serta pihak Pemerintah Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag.

Daftar Referensi

- Achmad Syukkur, Elizabeth Yun Yun Vinsur, Anang Nurwiyono. 2022. "PEMBERDAYAAN KADER LANSIA DALAM UPAYA PENATALAKSANAAN HIPERTENSI." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6(2):624–29.
- Ake Langingi, Sudirman Sudirman, and Grace I. V. Watung. 2020. "Analisis Faktor Perilaku

- Dan Jarak Fasilitas kesehatan Terhadap Pemanfaatan Posyandu Lansia Hipertensi Di Desa Muntoi Kecamatan Passi Barat.” *Medical Technology and Public Health Journal* 4(2):121–26.
- Berlina Putrianti, Amri Wulandari, Murti Krismiyati. 2017. “PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI MEWUJUDKAN LANSIA SEHAT Abstract Hypertension Is One of the Common Diseases Found in Society . The Mortality Rate Due to Hypertension in Indonesia Is Very High . Hypertension Is the Number 3 Cause of Death after Stroke And.”
- Felisitas A; Devanus Lahardo. 2021. “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Untuk Menciptakan Lansia Sehat Dan Mandiri Di Desa Banjararum Kec. Singosari Kab, Malang.” *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)* 6(Vol. 6 No. 2 (2021): Jurnal HUMANIS):7–12.
- Fransiskus, X., Dotulong, and karouw brigita M. 2022. “Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.” *Watson Journal of Nursing* 1(1):22–29.
- Harnawati, Riska Arsita, Juhrotun Nisa, Politeknik Harapan Bersama, Kota Tegal, and Penulis Korespondensi. 2023. “Manajemen Pencegahan Hipertensi Dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia.” 5(2):261–63.
- Jayanti, Tri Nur, Agus Sulaeman, Cucu Rokayah, and Jessy Nurinda. 2022. *PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KAMPUNG KB DESA CIBIRU WETAN.*
- Kumalasari, Intan, Aidil Dwi Ranga, M. Iqbal Pratama, and Nibras Qaulan Tsaqila. 2022. *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Deteksi Dini Dan Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Peer Group Support.* Vol. 3.
- Lisa Ardiningsy, Dyta Anggraeni. 2022. “Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi Di Kelurahan Paudean Kec. Lembeh Selatan Kota Bitung.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)* 4(2):46–53.
- Maruli Taufandas, Dina Alfiana Ikhwan, Anatun Aupia, Faisal. 2023. “PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKanan DARAH.” *JURNAL ABDIMAS KESOSI* 6(2):14–20.
- Purnawan, Nyoman, and Nyoman Suarjana. 2020. *PKM MANAJEMEN HIPERTENSI MELALUI TINDAKAN NON MEDIS PADA LANSIA DI LINGKUNGAN/BANJAR SAMBAHAN, KELURAHAN UBUD, KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANJAR.*
- Riamah. 2019. “Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah.” *MENARA Ilmu* 13(5):106–13.
- Risna, Risna, and Neila Fauzia. 2020. “Penyuluhan Hipertensi Dan Modifikasi Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie.” *RAMBIDEUN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):32–35.
- Supriadi, Susi Susanti, Yogasliana Fathudin. 2023. “Pemberdayaan Keluarga Sebagai Pendamping Yang Sabar , Berjuang Dan Bertahan.” *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN INDONESIA* 2(1):214–19.
- Supriadi, Supriadi, Susi Susanti, and Yogasliana Fathudin. 2023. “PEMBERDAYAAN KELUARGA SEBAGAI PENDAMPING YANG SABAR, BERJUANG DAN BERTAHAN (SAJUTA) DALAM MERAWAT LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA CINANJUNG TANJUNGSARI SUMEDANG.” *Jurnal Pengabdian*

Masyarakat Kesehatan Indonesia 2(1):251–56.

- Watung, Grace I. V, Siska Sibua, Suci Rahayu Ningsih, and Helkim Manika. 2023. “Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Desa Ratatotok Selatan.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon 2(1):2023.*
- Waworuntu, Pramatia Grayni, Afnal Asrifuddin, and Angela FC Kalesaran. 2019. “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tondegesean Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa.” *Jurnal KESMAS 8(7):242–50.*
- Yulanda, Nita Arisanti, M. Ali Maulana, Ikbil Fradianto, and Djoko Priyono. 2021. “Pemberdayaan Masyarakat Mengenai Kepatuhan Diet Dan Pengobatan Hipertensi.” *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat 6(4):34–47.*

Pemberdayaan Dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow

Siska Sibua^{1*}, Grace I. V. Watung², Dalia Novitasari³

^{1,2,3}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: siskasibua@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim : 5 Januari 2024

Direvisi : 7 Januari 2024

Diterima: 14 Januari 2024

Abstrak:

Kegiatan ini berupaya memecahkan permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu dewasa ini, terutama pada lansia penderita hipertensi. Di Indonesia, hipertensi harus segera ditangani karena efek jangka panjangnya dapat menyebabkan penyakit berbahaya seperti penyakit jantung dan stroke. Kegiatan ini sangat penting dilakukan terlebih sasarannya lansia hipertensi karena lansia sudah tidak mampu beraktivitas serta tidak mampu dalam hal kepatuhan minum obat anti hipertensi sehingga perlu diberikan penyuluhan atau sosialisasi tentang penatalaksanaan hipertensi. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan penyuluhan dan pemberian edukasi tentang hipertensi. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dari tim dosen keperawatan dengan peserta yaitu masyarakat yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 16 orang lansia yang sebagian besar merupakan penderita hipertensi. Meskipun kegiatan PKM dilaksanakan oleh Tim Pelaksana dan direncanakan dengan bantuan pemerintah desa setempat, metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi masyarakat lansia untuk pencegahan penyakit tidak menular lainnya. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan secara adekuat pada lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci:

Pemberdayaan, Lansia, Penatalaksanaan, Hipertensi.

Pendahuluan

Lanjut usia adalah ketika seseorang menjadim lebih tua dan mengalami penurunan fungsi fisik, yang ditandai dengan penurunan massa otot dan kekuatan, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak (Harnawati et al. 2023). Penyakit degeneratif adalah penyakit yang berlangsung lama dan memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Berlina Putrianti, Amri Wulandari 2017). Salah satu indikator kuat keberhasilan pengobatan hipertensi adalah tekanan darah, yang merefleksikan kekuatan kontraksi jantung yang diperlukan agar darah dapat mengalir melalui pembuluh darah dan mencapai semua jaringan tubuh. Tekanan darah juga menunjukkan total tahanan

pembuluh darah perifer (TPR), juga dikenal sebagai tahanan pembuluh darah perifer (Dotulong dan Karouw, 2022). Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas disebut sebagai lanjut usia (lansia) menurut Konstitusi Republik Indonesia tahun 1998. Pada 2019, ada 703 juta orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun atau lebih. Jumlah ini diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Jumlah orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9 persen pada tahun 2019 (Achmad Syukkur, Elizabeth Yun Yun Vinsur 2022). Dibandingkan dengan usia muda, lansia dikatakan lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi.

Data Global Status Report on Non Communicable Diseases tahun 2019 dari WHO, sebanyak 36% orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi, sedangkan 35% negara maju. Lebih dari 25% orang Indonesia menderita hipertensi, tetapi hanya 10% yang mengetahuinya. Tenaga kesehatan memberi tahu mereka. Ini sangat mengganggu. Kenapa? Dibandingkan dengan penyakit lainnya, penyakit cardiovascular, khususnya hipertensi, menempati urutan teratas dalam angka kematian kasus (Supriadi, Susanti, and Fathudin 2023). Pada tahun 2018, *World Health Organization* mengatakan bahwa 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. WHO juga menyatakan bahwa 9,4 juta dari 17 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi (Sulistyono dan Modjo, 2022). Jumlah orang yang memiliki hipertensi diperkirakan akan terus meningkat menjadi 10,44 juta pada tahun 2025. Hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan, yang mencapai 44,1% dari populasi usia 18 tahun (Watung et al. 2023).

Di Indonesia sendiri sedang terjadi transisi epidemiologi dalam masalah kesehatan; penyakit tidak menular (PTM) dan cenderung meningkat, sedangkan PTM belum teratasi sepenuhnya. PTM menjadi masalah penting karena perlunya dukungan dalam pencegahan dan pengendalian PTM serta faktor risikonya untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat yang lebih sehat (Yulanda et al. 2021). Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling penting di Indonesia dan di seluruh dunia adalah hipertensi. Dari 639 juta kasus hipertensi pada tahun 2020, diperkirakan 1.15 miliar kasus hipertensi pada tahun 2025, dengan 80 persen peningkatan di negara berkembang. Prediksi ini didasarkan pada jumlah orang yang menderita hipertensi dan jumlah penduduk yang tumbuh saat ini. Tekanan darah tinggi, kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, dikenal sebagai hipertensi (Watung et al. 2023). Setiap tahun, 175.000 orang meninggal karena hipertensi di Indonesia. Dari 450.000 kasus hipertensi yang diketahui di Indonesia, 337.500 (75%) berada di usia produktif (15-50 tahun), dengan mayoritas laki-laki. Sisanya, 112.500 (25%) tidak terdiagnosis dan hanya sebagian kecil yang terdaftar dalam program penanggulangan penyakit hipertensi yang direkomendasikan oleh WHO (Risna dan Fauzia 2020).

Terdapat banyak masalah kualitas hidup, khususnya pada lansia. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Malamtiga et al. (2017) pada orang tua di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara menemukan bahwa orang tua tidak dapat melakukan aktivitas yang cukup lama dan harus melakukan lebih banyak aktivitas di rumah, yang menyebabkan mereka merasa cemas dengan kondisi mereka dan mengalami stres, yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Waworuntu, Asrifuddin, and Kalesaran 2019). Sementara di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow, terdapat 128 penderita hipertensi dan sebagian besar adalah lanjut usia.

Hipertensi dapat diobati dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, tetapi kebanyakan orang hanya tahu terapi farmakologi. Tidak banyak orang yang menyadari bahwa penggunaan obat yang terus menerus akan menyebabkan efek samping jangka panjang.

Karena itu, manajemen hipertensi dapat mencakup terapi non-farmakologi seperti teknik relaksasi, aktivitas fisik, tidak merokok, mengurangi konsumsi garam, dan menerapkan pola hidup sehat (Felisitas A; Devanus Lahardo 2021). Menurut jurnal Efek modifikasi gaya hidup pada tekanan darah berdasarkan ras, sex, status hipertensi, dan usia yang dilakukan oleh Svetkey et al., yang dilakukan selama 18 bulan, penerapan modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi mampu menurunkan berat badan dan tekanan darah hingga mencapai berat badan ideal dan tekanan darah normal (Risna and Fauzia 2020).

Sebagai analisis masalah ialah satu masalah utama yang akan ditangani adalah masalah pengetahuan dan pemahaman para lansia tentang dampak penatalaksanaan serta dampak hipertensi. Lansia di Lingkungan I terletak di dalam sebuah lorong yang disebut Lorong Tower Desa Modayang ini lumayan panjang, yakni sekitar 850 meter dari jalan utama dan sekitar 2 km dari Puskesmas Modayag. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan yakni jarak dengan Puskesmas Modayag, sehingga perlu dilakukan kegiatan ini sesuai dengan analisis situasi yang ada. Kegiatan ini akan meningkatkan pengetahuan lansia tentang potensi di masa mendatang jika hipertensi tidak ditangani. Dalam menentukan prioritas masalah ini, masalah paling penting yang ditangani adalah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan (hipertensi).

Masalah pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi ditangani dengan memberikan pendidikan atau penyuluhan tentang berbagai konsekuensi masa depan dari hipertensi yang dibiarkan secara terus menerus oleh lansia. Jumlah lanjut usia di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow sejak tahun 2022, berjumlah 65 lansia, dimana umur tertua berumur 95 tahun sebanyak 1 orang dan merupakan orang tertua di desa ini. Lansia yang berumur 65-74 sebanyak 36 orang, umur 75-84 sebanyak 24 orang, sedangkan yang berumur diatas 85 tahun sebanyak 4 orang. Dari semua lansia itu ada yang memiliki keluhan bervariasi, mulai dari perasaan cemas/kecemasan, sakit kepala, sering kesemutan, tangan dan kaki terasa kebas dan gangguan-gangguan fisik lainnya yang disebabkan karena pengaruh *aging process* (penuaan). Meskipun mayoritas masyarakatnya petani yang secara otomatis memiliki aktivitas fisik yang baik, tetapi karena gaya hidup masyarakatnya yang gemar untuk berpesta dan suatu hal yang lumrah jika dalam acara pesta untuk makan makanan daging-dagingan yang di masak menggunakan minyak kelapa yang memiliki lemak yang tinggi pula. Oleh sebabnya diperlukan pemberian pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi bagi lansia.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni untuk memberdayakan lansia dalam upaya penatalaksanaan hipertensi baik secara medis maupun non-medis di rumah di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode:

1. Pelajari masalah yang ada di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow dan membuat proposal untuk mencegah hipertensi serta komplikasinya.
2. Berikutnya yaitu menyusun proposal untuk Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi Pendidikan dan mendapatkan penugasan dari Ketua LPPM Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika.
3. Setelah disetujui, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan mengajarkan lansia tentang pemberdayaan lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, seperti berikut:

1. Mulai Tahap: Ini adalah tahap awal kegiatan dengan melakukan survei lokasi kegiatan pengabdian untuk menemukan ide kegiatan pengabdian yang sesuai dan tepat sasaran.
2. Identifikasi Permasalahan: Setelah melakukan survei dan menemukan lokasi kegiatan pengabdian, masalah yang harus diselesaikan diidentifikasi.
3. Persetujuan Mengenai Rencana Kegiatan: Setelah mengidentifikasi kebutuhan yang menjadi masalah, penulis dan tim mengajukan usulan secara non-resmi kepada Pimpinan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika. Setelah disepakati, segera disusun prosposal kegiatan yang diajukan ke pihak sumber dana, dalam hal ini adalah bagian keuangan institusi tahun 2024.

Proses penyusunan proposal adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan Proposal: Pada tahap ini, tim pengabdian mengajukan usulan kegiatan beserta rencana anggaran ke bagian keuangan institusi.
2. Kegiatan Penyuluhan atau pemberian edukasi kepada lansia tentang penatalaksanaan hipertensi. Setelah proposal disetujui, proses selanjutnya adalah membuat rancangan kegiatan, melakukan survei tentang bahan yang akan digunakan dalam kegiatan, dan mengumpulkan informasi tentang kasus hipertensi pada lansia serta melakukan pemberdayaan lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.
3. Membuat Laporan dan Artikel: Pada tahap ini dibuat laporan pertanggung jawaban kegiatan dan kemudian ditulis artikel atau publikasi ilmiah tentang laporan kegiatan untuk diterbitkan dalam jurnal pengabdian kepada masyarakat nasional.
4. Tahap akhir: Tim Pengabdian Masyarakat membuat laporan pertanggung jawaban kegiatan untuk dimasukkan ke bagian atau unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi ini telah dilaksanakan pada tanggal 02 Maret 2024 di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow dengan melibatkan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika dan pemerintah desa setempat yang diwakilkan oleh Kepala Lingkungan I Desa Modayag. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 16 lansia dan 2 orang dosen. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar, berupa sosialisasi pada lansia tentang penatalaksanaan hipertensi. Kegiatan ini diawali dengan sambutan singkat dari perwakilan dosen Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada masyarakat (lansia) yang hadir tentang penatalaksanaan hipertensi.

Berikut hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM yang dilakukan di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow pada tanggal 02 Maret 2024.

Tabel 1. Karakteristik Responden/Peserta Kegiatan PKM

Umur Peserta	Frekuensi	Persentasi (%)
60-65 Tahun	49	87,5
66-75 Tahun	2	3,6
> 75 Tahun	5	8,9
Pendidikan	56	100
Tamat SD	3	5,4
Tamat SMP	2	3,6
Tamat SMA	42	75
Perguruan Tinggi	9	16
Total	56	100

Dari tabel di atas terlihat bahwa untuk karakteristik responden untuk kategori umur terlihat bahwa kategori umur 60-65 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 49 orang (87,5%). Kategori umur 66-75 tahun terbanyak kedua dengan jumlah 2 lansia (3,6%). Sementara responden dengan kategori umur >75 tahun yaitu sebanyak 5 orang (8,9%) dari total responden.

Demikian juga dengan karakteristik pendidikan responden, yang terbanyak peserta yang tamat SD sebanyak 3 responden (5,4%), tamat SMP sebanyak 2 orang (3,6%), dan SMA sebanyak 42 lansia (75%). Sementara responden yang pendidikannya perguruan tinggi sebanyak 9 responden (16%) dari total responden.

Tabel 2. Hasil *Pre-Post* Responden Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi

Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi (Pre- test)	F	%	Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi (Post-test)	F	%
Kurang	48	85,7	Baik	53	94,6
Baik	8	14,3	Kurang	3	5,4
Total	56	100	Total	56	100

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa untuk hasil pre-post pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi, terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dibagikan soal tentang penatalaksanaan hipertensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi lebih banyak kurang baik, sebanyak 48 lansia (85,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 8 lansia (14,3%). Hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi lebih banyak pada kategori baik, sebanyak 53 lansia (94,6%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 3 lansia (5,4%) dari total 56 responden.



Gambar 1. Pemberian Senam Sebagai Bagian Dari Aktivitas Fisik Bagi Lansia Oleh Tim Pengabdian.



Gambar 2. Setelah Pemberian Senam Lansia Oleh Tim Pengabdian Dilanjutkan Pemeriksaan Kesehatan.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan hipertensi di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya lansia. Di samping itu juga peserta menyatakan bahwa sudah cukup memahami tentang penatalaksanaan hipertensi.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian (Purnawan and Suarjana 2020) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi sebesar 90 persen, peningkatan kemampuan untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri sebesar 90 persen, dan peningkatan penanganan hipertensi non-medis melalui teknik relaksasi otot progresif

sebesar 99 persen pada orang tua. Hasil pengabdianya pula menyatakan bahwa bahwa baik sebelum maupun sesudah kegiatan pengabdian masyarakat, ada peningkatan yang signifikan.

Senada juga dengan (Jayanti et al. 2022) dimana kegiatan tersebut menunjukkan bahwa anggota masyarakat aktif dan terlibat. Ini memungkinkan mereka untuk menyebutkan kembali cara mencegah dan mengendalikan hipertensi herbal yang dapat dikonsumsi untuk mengurangi hipertensi, dan senam hipertensi bersama. Cara penatalaksanaan non medis atau terapi komplementer juga dibutuhkan untuk penanganan hipertensi pada lansia.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Lisa Ardiningsy (2022), yang menyatakan bahwa dari 15 responden (lansia) di Kelurahan Paudean, Kota Bitung, dimana hasil pengabdian menunjukkan bahwa lansia telah menerima pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah, dan asam urat, serta jawaban atas pertanyaan tentang makanan yang dapat menurunkan tekanan darah. Sebaiknya penyuluhan ini dilakukan di kelurahan lain, bekerja sama dengan Dinas Kesehatan terkait, untuk terus memperhatikan kesehatan lansia dengan mengaktifkan kegiatan posyandu untuk lansia. Peserta sangat antusias dengan penyuluhan ini.

Dalam pengabdian yang dilakukan Maruli Taufandas, Dina Alfiana Ikhwan, Anaton Aupia (2023) menyatakan bahwa Hipertensi pada usia muda tidak sama dengan hipertensi pada usia lanjut. Meningkatnya sensitivitas terhadap asupan natrium dan peningkatan dan penurunan kadar natrium yang terkait dengan bertambahnya usia adalah faktor-faktor yang berkontribusi pada hipertensi pada lanjut usia. Akibat penurunan elastisitas pembuluh darah perifer, proses penurunan ini meningkatkan elastisitas pembuluh darah perifer, yang pada akhirnya akan mengakibatkan hipertensi sistolik saja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riamah (2019), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab utama hipertensi adalah jenis kelamin, yaitu mayoritas perempuan (62,8%). Oleh karena itu, disarankan bagi perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, terutama olahraga secara teratur, seperti senam lansia di Panti Khusnul Khotimah. Ini dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah otot, dan sendi yang sehat.

Selain diberikan penyuluhan, peran keluarga juga diperlukan seperti pada kegiatan pengabdian Supriadi, Susi Susanti (2023), menyatakan bahwa dalam program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, kader diberi pelatihan dan keluarga diberi pendampingan tentang cara merawat lansia dengan hipertensi dengan sabar, berjuang, dan bertahan (SAJUTA). Sasaran acara ini adalah dua puluh orang kader dan dua puluh keluarga lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan tersebut berlokasi di Desa Cinanjung Tanjungsari, Sumedang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader, yang meningkat dari rerata skor 76,4 menjadi 86,7, dengan peningkatan 10,3 poin. Pengetahuan keluarga juga meningkat dari 50,5 menjadi 64,5, dengan peningkatan 14 poin. Keluarga dan keluarga diharapkan dapat membantu orang tua dengan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah mereka dan mencegah komplikasi.

Begitu juga dengan pengabdian dari Kumalasari et al. (2022) dimana kegiatan yang

dilakukan meningkatkan pengetahuan kelompok yang peduli dengan hipertensi melalui dukungan kelompok teman, kader kesehatan dan petugas puskesmas harus memastikan bahwa ia berlanjut. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok peduli hipertensi berpartisipasi dalam kegiatan dengan antusias dan mampu mengidentifikasi tanda, gejala, dan strategi pencegahan hipertensi. Kelompok peduli hipertensi terdiri dari dua puluh orang, diketuai oleh ketua RT setempat. Hasil evaluasi digunakan untuk memastikan bahwa peserta kegiatan memahami bagaimana mencegah hipertensi dan berkomitmen untuk membangun Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi. Dalam upaya mendukung Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi (GERMASASI), kegiatan ini membantu kelompok yang peduli dengan hipertensi memperluas pengetahuan dan perspektif mereka. Oleh karena itu, kader dan petugas puskesmas harus memantau dan menilai kegiatan untuk menjamin keberlanjutannya.

Salah satu kendala yang menyebabkan lansia hipertensi sangat kurang atau minim dalam pemberdayaan hipertensi dikarenakan faktor jarak serta perilaku lansia itu sendiri. Hal ini menjadi dasar karena telah diteliti oleh Ake langingi, Sudirman, and Watung (2020) silam. Jarak puskesmas yang cukup jauh dari tempat tinggal lansia menyebabkan lansia enggan berkunjung ke puskesmas sehingga lebih cenderung memilih pengobatan alternatif dukun yang di nilai lebih efisien dan tidak memerlukan biaya lebih untuk transportasi yang harus dikeluarkan. Faktor sikap atau perilaku lansia juga dalam hal ini kepatuhan lansia untuk melakukan diet hipertensi sangat berpengaruh pada dorongan atau motivasi yang di berikan langsung di tempat penyedia atau posyandu lansia.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian ini yakni terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang penatalaksanaan hipertensi yang bukan hanya penatalaksanaan farmakologis saja tetapi non farmakologis juga. Para lansia tampak antusias dalam mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir.

SARAN

Sebagai saran untuk untuk pemerintah, dalam hal ini Dinas Kesehatan Kabupaten Bolaang Mongondow melalui Wilayah Kerja Puskesmas Poopoh untuk lebih giat dan terjadwal melaksanakan penyuluhan atau kunjungan bagi lansia hipertensi karena pemegang program lansia yang lebih tahu dan memiliki data/lokasi penderita yang akurat. Pelaksanaan pemberdayaan bagi lansia hipertensi ini dijadikan sebagai salah satu kebijakan kesehatan pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan anugerahnya sehingga Proses Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bisa terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih kami kepada Pimpinan dan seluruh Civitas Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Kemudian juga kepada seluruh lansia yang sudah membantu mensukseskan kegiatan PKM ini, serta pihak Pemerintah Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow.

Daftar Referensi

- Achmad Syukkur, Elizabeth Yun Yun Vinsur, Anang Nurwiyono. 2022. "PEMBERDAYAAN KADER LANSIA DALAM UPAYA PENATALAKSANAAN HIPERTENSI." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6(2):624–29.
- Ake langingi, Sudirman Sudirman, and Grace I. V. Watung. 2020. "Analisis Faktor Perilaku Dan Jarak Fasilitaskesehatan Terhadap Pemanfaatan Posyandu Lansia Hipertensi Di Desa Muntoi Kecamatan Passi Barat." *Medical Technology and Public Health Journal* 4(2):121–26.
- Berlina Putrianti, Amri Wulandari, Murti Krismiyati. 2017. "PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI MEWUJUDKAN LANSIA SEHAT Abstract Hypertension Is One of the Common Diseases Found in Society . The Mortality Rate Due to Hypertension in Indonesia Is Very High . Hypertension Is the Number 3 Cause of Death after Stroke And."
- Felisitas A; Devanus Lahardo. 2021. "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Untuk Menciptakan Lansia Sehat Dan Mandiri Di Desa Banjararum Kec. Singosari Kab, Malang." *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)* 6(Vol. 6 No. 2 (2021): Jurnal HUMANIS):7–12.
- Fransiskus, X., Dotulong, and karouw brigita M. 2022. "Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Watson Journal of Nursing* 1(1):22–29.
- Harnawati, Riska Arsita, Juhrotun Nisa, Politeknik Harapan Bersama, Kota Tegal, and Penulis Korespondensi. 2023. "Manajemen Pencegahan Hipertensi Dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia." 5(2):261–63.
- Jayanti, Tri Nur, Agus Sulaeman, Cucu Rokayah, and Jessy Nurinda. 2022. *PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KAMPUNG KB DESA CIBIRU WETAN.*
- Kumalasari, Intan, Aidil Dwi Rangga, M. Iqbal Pratama, and Nibras Qaulan Tsaqila. 2022. *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Deteksi Dini Dan Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Peer Group Support.* Vol. 3.
- Lisa Ardiningtyas, Dyta Anggraeni. 2022. "Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi Di Kelurahan Paudean Kec. Lembeh Selatan Kota Bitung." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)* 4(2):46–53.
- Maruli Taufandas, Dina Alfiana Ikhwan, Anatun Aupia, Faisal. 2023. "PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKanan DARAH." *JURNAL ABDIMAS KESOSI* 6(2):14–20.
- Purnawan, Nyoman, and Nyoman Suarjana. 2020. *PKM MANAJEMEN HIPERTENSI MELALUI TINDAKAN NON MEDIS PADA LANSIA DI LINGKUNGAN/BANJAR SAMBAHAN, KELURAHAN UBUD, KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANYAR.*
- Riamah. 2019. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah." *MENARA Ilmu* 13(5):106–13.
- Risna, Risna, and Neila Fauzia. 2020. "Penyuluhan Hipertensi Dan Modifikasi Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie." *RAMBIDEUN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):32–35.

- Supriadi, Susi Susanti, Yogasliana Fathudin. 2023. "Pemberdayaan Keluarga Sebagai Pendamping Yang Sabar , Berjuang Dan Bertahan." *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN INDONESIA* 2(1):214–19.
- Supriadi, Supriadi, Susi Susanti, and Yogasliana Fathudin. 2023. "PEMBERDAYAAN KELUARGA SEBAGAI PENDAMPING YANG SABAR, BERJUANG DAN BERTAHAN (SAJUTA) DALAM MERAWAT LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA CINANJUNG TANJUNGSARI SUMEDANG." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia* 2(1):251–56.
- Watung, Grace I. V, Siska Sibua, Suci Rahayu Ningsih, and Helkim Manika. 2023. "Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Desa Ratatotok Selatan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon* 2(1):2023.
- Waworuntu, Pramati Grayni, Afnal Asrifuddin, and Angela FC Kalesaran. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tondegan Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa." *Jurnal KESMAS* 8(7):242–50.
- Yulanda, Nita Arisanti, M. Ali Maulana, Ikbil Fradianto, and Djoko Priyono. 2021. "Pemberdayaan Masyarakat Mengenai Kepatuhan Diet Dan Pengobatan Hipertensi." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(4):34–47.

Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja Putri Di SMP Cokroaminoto Kotamobagu

Gita Sandy Patonengan¹, Suci Rahayu Ningsih², Echa Effendy Siswanto Amir³, Jikrun Jaata⁴, Fitria Damopolii⁵, Inri Michella Syalomitha Muaja⁶, Pewistin Matulu⁷, Moh Reza Dondo⁸

Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: ghitshandy@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 6 Januaari 2024

Direvisi : 7 Januari 2024

Diterima: 16 Januari 2024

Abstrak:

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, pada remaja putri dikatakan anemia bila kandungan Hb <12 gram/dl. Remaja putri menjadi salah satu penyumbang jumlah penderita anemia. Hal ini disebabkan karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan. Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswi kelas IX A di SMP Cokroaminoto Kotamobagu tentang anemia. Kegiatan ini melibatkan siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu yang berjumlah 16 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, penjelasan materi dengan metode ceramah tanya jawab dan tahap evaluasi. Sebelum dilaksanakan penyuluhan diberikan pre-test kemudian setelah selesai penyuluhan diberikan post-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi mengenai anemia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil yang dicapai yaitu semua siswi mengalami peningkatan pengetahuan mengenai anemia dan cara pencegahannya setelah diberikan penyuluhan. Diharapkan setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, para remaja putri dapat mencegah terjadinya anemia sebagai upaya peningkatan kesehatan.

Kata Kunci:

Anemia, Remaja Putri, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perubahan dari anak ke masa dewasa, yang akan mengalami perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial (Lestari & dkk, 2015). Hal ini terjadi pada remaja perempuan maupun laki-laki. Remaja perempuan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi dan biasanya ditandai dengan menstruasi dan pada remaja laki-laki akan mengalami mimpi basah. Menstruasi atau haid yang dialami oleh remaja putri berdampak pada kesehatannya. Tidak jarang remaja yang telah mendapatkan masa haidnya juga mengalami anemia.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, pada remaja putri dikatakan anemia bila kandungan Hb <12 gram/dl. Remaja putri menjadi salah satu penyumbang jumlah penderita anemia. Hal ini disebabkan karena menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan. Pengeluaran darah tiap bulan mengakibatkan sel darah merah dalam tubuh berkurang. Tanda seorang remaja putri mengalami anemia adalah dengan mengetahui kadar hemoglobin dalam tubuhnya. Normal kadar Hb pada remaja putri adalah 12 gr/dl (Yuniarti & dkk, 2015).

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Bagaimana pun, Remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia.

Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88%. Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2018). Prevalensi anemia di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar 20.35%, sedangkan perempuan sebesar 27.2%. Untuk prevalensi anemia pada usia 5- 14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0%.

Anemia pada remaja putri juga dapat berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Remaja putri

yang mengalami anemia berisiko 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Astiandani, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah SMP Cokroaminoto Kotamobagu, didapatkan bahwa di sekolah mereka sudah ada pembagian tablet tambah darah dari dinas kesehatan kotamobagu, namun banyak dari siswi tidak mengonsumsi TTD yang telah diberikan dengan alasan takut dengan efek sampingnya. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan siswi kelas IX A didapatkan bahwa masih kurangnya pengetahuan tentang anemia dan cara pencegahannya.

METODE

Penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Cokroaminoto Kotamobagu atau pemberian edukasi dan diskusi tanya jawab terkait dengan anemia.

1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan pertama-tama membentuk kelompok penyuluhan yang terdiri dari 4 mahasiswa program studi S1 keperawatan. Kemudian kelompok membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan di SMP Cokroaminoto Kotamobagu, difokuskan pada siswi/remaja putri kelas IX A yang berjumlah 16 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada 03 November 2023. Sebelum pemberian materi dimulai, tim pelaksana melakukan pre-test terhadap peserta mengenai anemia. Pre-test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswi mengenai anemia sebelum diberikan materi. Kemudian penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah tanya jawab dengan memberikan leaflet kepada semua peserta dan memasang baliho, lalu tim pelaksana menjelaskan materi mengenai anemia.
- b. Selanjutnya seluruh peserta diarahkan untuk menyimak materi penyuluhan kesehatan yang disampaikan. Kemudian diadakan sesi diskusi dan tanya jawab terkait dengan materi penyuluhan yang disampaikan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan penyuluhan dilakukan evaluasi dengan dilakukan post-test melalui tanya jawab dengan siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu terhadap edukasi yang telah diberikan dan dijelaskan oleh tim pelaksana. Pemberian post-test mengenai anemia dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi tentang anemia. Luaran atau hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini difokuskan pada siswi kelas IX A di SMP Cokroaminoto Kotamobagu yang berjumlah 16 orang. Kegiatan ini telah melalui berbagai tahapan sehingga dapat terlaksana sesuai dengan tanggal yang telah disepakati yakni tanggal 03 November 2023 pukul 08.00-09.00 WITA di ruang kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu.

Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan Pencegahan Anemia Oleh Tim Pelaksana



Sebelum melaksanakan penyuluhan ruangan kelas sudah ditata senyaman mungkin, LCD dan laptop sudah disiapkan. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pre-test dengan cara memberikan pertanyaan tentang anemia kepada siswi yang menjadi peserta penyuluhan berjumlah 16 orang.

Setelah selesai melakukan pre-test dilanjutkan dengan pelaksanaan penyuluhan yang berlangsung selama satu jam dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Selama melakukan penyuluhan peserta sangat kooperatif dalam memperhatikan penyampaian materi serta terjalin interaksi yang baik antara peserta penyuluhan dan tim pelaksana, hal ini dilihat pada saat diadakan sesi tanya jawab terdapat banyak siswi yang mengajukan pertanyaan baik terkait dengan materi yang disampaikan maupun dari segi pengalaman pribadi mereka. Hal ini menandakan bahwa besarnya rasa ingin tahu mereka terhadap anemia.

Setelah selesai penyuluhan dilakukan post-test untuk melihat sejauh mana pemahaman dan tingkat pengetahuan siswi tentang anemia pada remaja. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan evaluasi, pengetahuan siswi kelas IX A mengenai anemia meningkat. Hal ini dilihat dari hasil tanya jawab yang dilaksanakan pada sesi diskusi dan tanya jawab, sebagian besar siswi mampu menjawab pertanyaan terkait anemia yang diajukan oleh tim pelaksana. Siswi kelas IX A SMP Cokroaminoto Kotamobagu sudah mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya anemia salah satunya dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin, bagaimana cara mengatasi apabila sudah terjadi anemia, apa saja dampak yang terjadi apabila mengalami anemia, apa saja makanan yang bisa dikonsumsi untuk mencegah anemia dan mengatasi anemia.

Gambar 2. Dokumentasi Mahasiswa Bersama Seluruh Peserta Penyuluhan Dan Guru Di SMP Cokroaminoto Kotamobagu



Gambar 3. Dokumentasi Mahasiswa Bersama Kepala Sekolah Dan Guru Di SMP Cokroaminoto Kotamobagu



Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rosdiana, dkk. 2019) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan. Sebelum diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan siswi tentang anemia masih kurang sedangkan setelah diberikan penyuluhan dan leaflet tentang anemia maka terjadi peningkatan pengetahuan pada siswi tentang anemia.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang anemia pada siswi/remaja putri kelas IX A di SMP Cokroaminoto Kotamobagu. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia serta sudah memahami bagaimana cara untuk mencegah terjadi anemia salah satunya yaitu dengan mengonsumsi TTD secara rutin agar kadar Hb di dalam tubuh tetap normal sehingga remaja putri terbebas dari anemia. Hal ini merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan di kalangan remaja.

PENGAKUAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada kepala sekolah dan semua guru yang ada di SMP Cokroaminoto Kotamobagu yang telah banyak membantu dan memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar, beserta seluruh peserta yang telah membantu dan ikut berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswi/remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia sebagai upaya peningkatan kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul, N. A., Olii, N., Suherlin, I., Sujawati, S., & Mohamad, S. (2022). *Penyuluhan Anemia, Pemeriksaan Hb Dan Pemberian Puding Buah Naga Pada Siswi Di Smp Kota Gorontalo*. Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri); Vol 6, No 3 (2022): Juni; 1891-1896 ; 2614-5758 ; 2598-8158.
- Astiandani, A. (2015). *Hubungan Kejadian Anemia Dengan Prestasi Belajar Matematika Pada Remaja Putri Kelas 11 Di Sman 1 Sedayu*. Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 20 8. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kusnadi, F Noor. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Medika Utama, 3(1), 1294.
- Lestari, P., Widardo, W., & Mulyani, S. (2015). *Pengetahuan Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 2 Banguntapan Bantul*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia, 3(3), 145. [https://doi.org/10.21927/Jnki.2015.3\(3\).145-149](https://doi.org/10.21927/Jnki.2015.3(3).145-149).
- Nurhasanah, Ifa. (2023). *Penyuluhan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Slafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo*. Pengabdian Masyarakat Cendekia (Pmc); Vol 2 No 1 (2023): Pengabdian Masyarakat Cendekia (Pmc); 23-25 ; 2810-0131 ; 2827-8739 ; 10.55426/Pmc.V1i2.
- Purwadi, H. N., Dewi, N. O., & Soerawidjaja, R. A. (2019). *Teknik Sadari Melalui Media Booklet Di Sman 12 Kota Tangerang Selatan*. 46–52.
- Rosdiana, R., Setiawati, S., Miskiyah, M., Anggraeni, S., & Wahyuni, S. (2023). *Penyuluhan*

Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kabupaten Muara Enim Tahun 2019.
Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan; Vol 7, No 2 (2023): June;
1017-1021 ; 2614-526x ; 2614-5251.

Risky Amalia, Emi Sutrisminah, & Yuli Astuti. (2023). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri : Literature Review: Factors Causing Anemia in Adolescent Women : Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI); Vol. 6 No. 9: SEPTEMBER 2023 - Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI); 1715-1720 ; 2597-6052.

Yuniarti, Rusmilawaty, & Tunggal., T. (2015). *Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar.* Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2(1), 2011–2016.

Pemberdayaan Dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow

Siska Sibua^{1*}, Grace I. V. Watung², Dalia Novitasari³

^{1,2,3}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: siskasibua@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim : 5 Januari 2024

Direvisi : 7 Januari 2024

Diterima: 14 Januari 2024

Abstrak:

Kegiatan ini berupaya memecahkan permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu dewasa ini, terutama pada lansia penderita hipertensi. Di Indonesia, hipertensi harus segera ditangani karena efek jangka panjangnya dapat menyebabkan penyakit berbahaya seperti penyakit jantung dan stroke. Kegiatan ini sangat penting dilakukan terlebih sasarannya lansia hipertensi karena lansia sudah tidak mampu beraktivitas serta tidak mampu dalam hal kepatuhan minum obat anti hipertensi sehingga perlu diberikan penyuluhan atau sosialisasi tentang penatalaksanaan hipertensi. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan penyuluhan dan pemberian edukasi tentang hipertensi. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dari tim dosen keperawatan dengan peserta yaitu masyarakat yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 16 orang lansia yang sebagian besar merupakan penderita hipertensi. Meskipun kegiatan PKM dilaksanakan oleh Tim Pelaksana dan direncanakan dengan bantuan pemerintah desa setempat, metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi masyarakat lansia untuk pencegahan penyakit tidak menular lainnya. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan secara adekuat pada lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.

Kata Kunci:

Pemberdayaan, Lansia, Penatalaksanaan, Hipertensi.

Pendahuluan

Lanjut usia adalah ketika seseorang menjadim lebih tua dan mengalami penurunan fungsi fisik, yang ditandai dengan penurunan massa otot dan kekuatan, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak (Harnawati et al. 2023). Penyakit degeneratif adalah penyakit yang berlangsung lama dan memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Berlina Putrianti, Amri Wulandari 2017). Salah satu indikator kuat keberhasilan pengobatan hipertensi adalah tekanan darah, yang merefleksikan kekuatan kontraksi jantung yang diperlukan agar darah dapat mengalir melalui pembuluh darah dan mencapai semua jaringan tubuh. Tekanan darah juga menunjukkan total tahanan

pembuluh darah perifer (TPR), juga dikenal sebagai tahanan pembuluh darah perifer (Dotulong dan Karouw, 2022). Seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas disebut sebagai lanjut usia (lansia) menurut Konstitusi Republik Indonesia tahun 1998. Pada 2019, ada 703 juta orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun atau lebih. Jumlah ini diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Jumlah orang di seluruh dunia yang berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9 persen pada tahun 2019 (Achmad Syukkur, Elizabeth Yun Yun Vinsur 2022). Dibandingkan dengan usia muda, lansia dikatakan lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi.

Data Global Status Report on Non Communicable Diseases tahun 2019 dari WHO, sebanyak 36% orang dewasa di Asia Tenggara menderita hipertensi, sedangkan 35% negara maju. Lebih dari 25% orang Indonesia menderita hipertensi, tetapi hanya 10% yang mengetahuinya. Tenaga kesehatan memberi tahu mereka. Ini sangat mengganggu. Kenapa? Dibandingkan dengan penyakit lainnya, penyakit cardiovascular, khususnya hipertensi, menempati urutan teratas dalam angka kematian kasus (Supriadi, Susanti, and Fathudin 2023). Pada tahun 2018, *World Health Organization* mengatakan bahwa 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. WHO juga menyatakan bahwa 9,4 juta dari 17 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular disebabkan oleh hipertensi (Sulistyono dan Modjo, 2022). Jumlah orang yang memiliki hipertensi diperkirakan akan terus meningkat menjadi 10,44 juta pada tahun 2025. Hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan, yang mencapai 44,1% dari populasi usia 18 tahun (Watung et al. 2023).

Di Indonesia sendiri sedang terjadi transisi epidemiologi dalam masalah kesehatan; penyakit tidak menular (PTM) dan cenderung meningkat, sedangkan PTM belum teratasi sepenuhnya. PTM menjadi masalah penting karena perlunya dukungan dalam pencegahan dan pengendalian PTM serta faktor risikonya untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat yang lebih sehat (Yulanda et al. 2021). Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling penting di Indonesia dan di seluruh dunia adalah hipertensi. Dari 639 juta kasus hipertensi pada tahun 2020, diperkirakan 1.15 miliar kasus hipertensi pada tahun 2025, dengan 80 persen peningkatan di negara berkembang. Prediksi ini didasarkan pada jumlah orang yang menderita hipertensi dan jumlah penduduk yang tumbuh saat ini. Tekanan darah tinggi, kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, dikenal sebagai hipertensi (Watung et al. 2023). Setiap tahun, 175.000 orang meninggal karena hipertensi di Indonesia. Dari 450.000 kasus hipertensi yang diketahui di Indonesia, 337.500 (75%) berada di usia produktif (15-50 tahun), dengan mayoritas laki-laki. Sisanya, 112.500 (25%) tidak terdiagnosis dan hanya sebagian kecil yang terdaftar dalam program penanggulangan penyakit hipertensi yang direkomendasikan oleh WHO (Risna dan Fauzia 2020).

Terdapat banyak masalah kualitas hidup, khususnya pada lansia. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Malamtiga et al. (2017) pada orang tua di Kelurahan Kinilow Kecamatan Tomohon Utara menemukan bahwa orang tua tidak dapat melakukan aktivitas yang cukup lama dan harus melakukan lebih banyak aktivitas di rumah, yang menyebabkan mereka merasa cemas dengan kondisi mereka dan mengalami stres, yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Waworuntu, Asrifuddin, and Kalesaran 2019). Sementara di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow, terdapat 128 penderita hipertensi dan sebagian besar adalah lanjut usia.

Hipertensi dapat diobati dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, tetapi kebanyakan orang hanya tahu terapi farmakologi. Tidak banyak orang yang menyadari bahwa penggunaan obat yang terus menerus akan menyebabkan efek samping jangka panjang.

Karena itu, manajemen hipertensi dapat mencakup terapi non-farmakologi seperti teknik relaksasi, aktivitas fisik, tidak merokok, mengurangi konsumsi garam, dan menerapkan pola hidup sehat (Felisitas A; Devanus Lahardo 2021). Menurut jurnal Efek modifikasi gaya hidup pada tekanan darah berdasarkan ras, sex, status hipertensi, dan usia yang dilakukan oleh Svetkey et al., yang dilakukan selama 18 bulan, penerapan modifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi mampu menurunkan berat badan dan tekanan darah hingga mencapai berat badan ideal dan tekanan darah normal (Risna and Fauzia 2020).

Sebagai analisis masalah ialah satu masalah utama yang akan ditangani adalah masalah pengetahuan dan pemahaman para lansia tentang dampak penatalaksanaan serta dampak hipertensi. Lansia di Lingkungan I terletak di dalam sebuah lorong yang disebut Lorong Tower Desa Modayang ini lumayan panjang, yakni sekitar 850 meter dari jalan utama dan sekitar 2 km dari Puskesmas Modayag. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan yakni jarak dengan Puskesmas Modayag, sehingga perlu dilakukan kegiatan ini sesuai dengan analisis situasi yang ada. Kegiatan ini akan meningkatkan pengetahuan lansia tentang potensi di masa mendatang jika hipertensi tidak ditangani. Dalam menentukan prioritas masalah ini, masalah paling penting yang ditangani adalah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan (hipertensi).

Masalah pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi ditangani dengan memberikan pendidikan atau penyuluhan tentang berbagai konsekuensi masa depan dari hipertensi yang dibiarkan secara terus menerus oleh lansia. Jumlah lanjut usia di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow sejak tahun 2022, berjumlah 65 lansia, dimana umur tertua berumur 95 tahun sebanyak 1 orang dan merupakan orang tertua di desa ini. Lansia yang berumur 65-74 sebanyak 36 orang, umur 75-84 sebanyak 24 orang, sedangkan yang berumur diatas 85 tahun sebanyak 4 orang. Dari semua lansia itu ada yang memiliki keluhan bervariasi, mulai dari perasaan cemas/kecemasan, sakit kepala, sering kesemutan, tangan dan kaki terasa kebas dan gangguan-gangguan fisik lainnya yang disebabkan karena pengaruh *aging process* (penuaan). Meskipun mayoritas masyarakatnya petani yang secara otomatis memiliki aktivitas fisik yang baik, tetapi karena gaya hidup masyarakatnya yang gemar untuk berpesta dan suatu hal yang lumrah jika dalam acara pesta untuk makan makanan daging-dagingan yang di masak menggunakan minyak kelapa yang memiliki lemak yang tinggi pula. Oleh sebabnya diperlukan pemberian pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi bagi lansia.

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni untuk memberdayakan lansia dalam upaya penatalaksanaan hipertensi baik secara medis maupun non-medis di rumah di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode:

1. Pelajari masalah yang ada di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow dan membuat proposal untuk mencegah hipertensi serta komplikasinya.
2. Berikutnya yaitu menyusun proposal untuk Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi Pendidikan dan mendapatkan penugasan dari Ketua LPPM Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika.
3. Setelah disetujui, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan mengajarkan lansia tentang pemberdayaan lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, seperti berikut:

1. Mulai Tahap: Ini adalah tahap awal kegiatan dengan melakukan survei lokasi kegiatan pengabdian untuk menemukan ide kegiatan pengabdian yang sesuai dan tepat sasaran.
2. Identifikasi Permasalahan: Setelah melakukan survei dan menemukan lokasi kegiatan pengabdian, masalah yang harus diselesaikan diidentifikasi.
3. Persetujuan Mengenai Rencana Kegiatan: Setelah mengidentifikasi kebutuhan yang menjadi masalah, penulis dan tim mengajukan usulan secara non-resmi kepada Pimpinan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika. Setelah disepakati, segera disusun prosposal kegiatan yang diajukan ke pihak sumber dana, dalam hal ini adalah bagian keuangan institusi tahun 2024.

Proses penyusunan proposal adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan Proposal: Pada tahap ini, tim pengabdian mengajukan usulan kegiatan beserta rencana anggaran ke bagian keuangan institusi.
2. Kegiatan Penyuluhan atau pemberian edukasi kepada lansia tentang penatalaksanaan hipertensi. Setelah proposal disetujui, proses selanjutnya adalah membuat rancangan kegiatan, melakukan survei tentang bahan yang akan digunakan dalam kegiatan, dan mengumpulkan informasi tentang kasus hipertensi pada lansia serta melakukan pemberdayaan lansia dalam penatalaksanaan hipertensi.
3. Membuat Laporan dan Artikel: Pada tahap ini dibuat laporan pertanggung jawaban kegiatan dan kemudian ditulis artikel atau publikasi ilmiah tentang laporan kegiatan untuk diterbitkan dalam jurnal pengabdian kepada masyarakat nasional.
4. Tahap akhir: Tim Pengabdian Masyarakat membuat laporan pertanggung jawaban kegiatan untuk dimasukkan ke bagian atau unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi ini telah dilaksanakan pada tanggal 02 Maret 2024 di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow dengan melibatkan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika dan pemerintah desa setempat yang diwakilkan oleh Kepala Lingkungan I Desa Modayag. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 16 lansia dan 2 orang dosen. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar, berupa sosialisasi pada lansia tentang penatalaksanaan hipertensi. Kegiatan ini diawali dengan sambutan singkat dari perwakilan dosen Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada masyarakat (lansia) yang hadir tentang penatalaksanaan hipertensi.

Berikut hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM yang dilakukan di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow pada tanggal 02 Maret 2024.

Tabel 1. Karakteristik Responden/Peserta Kegiatan PKM

Umur Peserta	Frekuensi	Persentasi (%)
60-65 Tahun	49	87,5
66-75 Tahun	2	3,6
> 75 Tahun	5	8,9
Pendidikan	56	100
Tamat SD	3	5,4
Tamat SMP	2	3,6
Tamat SMA	42	75
Perguruan Tinggi	9	16
Total	56	100

Dari tabel di atas terlihat bahwa untuk karakteristik responden untuk kategori umur terlihat bahwa kategori umur 60-65 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 49 orang (87,5%). Kategori umur 66-75 tahun terbanyak kedua dengan jumlah 2 lansia (3,6%). Sementara responden dengan kategori umur >75 tahun yaitu sebanyak 5 orang (8,9%) dari total responden.

Demikian juga dengan karakteristik pendidikan responden, yang terbanyak peserta yang tamat SD sebanyak 3 responden (5,4%), tamat SMP sebanyak 2 orang (3,6%), dan SMA sebanyak 42 lansia (75%). Sementara responden yang pendidikannya perguruan tinggi sebanyak 9 responden (16%) dari total responden.

Tabel 2. Hasil *Pre-Post* Responden Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi

Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi (Pre- test)	F	%	Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Hipertensi (Post-test)	F	%
Kurang	48	85,7	Baik	53	94,6
Baik	8	14,3	Kurang	3	5,4
Total	56	100	Total	56	100

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa untuk hasil pre-post pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi, terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dibagikan soal tentang penatalaksanaan hipertensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi lebih banyak kurang baik, sebanyak 48 lansia (85,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 8 lansia (14,3%). Hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penatalaksanaan hipertensi lebih banyak pada kategori baik, sebanyak 53 lansia (94,6%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 3 lansia (5,4%) dari total 56 responden.



Gambar 1. Pemberian Senam Sebagai Bagian Dari Aktivitas Fisik Bagi Lansia Oleh Tim Pengabdian.



Gambar 2. Setelah Pemberian Senam Lansia Oleh Tim Pengabdian Dilanjutkan Pemeriksaan Kesehatan.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan hipertensi di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya lansia. Di samping itu juga peserta menyatakan bahwa sudah cukup memahami tentang penatalaksanaan hipertensi.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian (Purnawan and Suarjana 2020) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi sebesar 90 persen, peningkatan kemampuan untuk mengontrol tekanan darah secara mandiri sebesar 90 persen, dan peningkatan penanganan hipertensi non-medis melalui teknik relaksasi otot progresif

sebesar 99 persen pada orang tua. Hasil pengabdianya pula menyatakan bahwa bahwa baik sebelum maupun sesudah kegiatan pengabdian masyarakat, ada peningkatan yang signifikan.

Senada juga dengan (Jayanti et al. 2022) dimana kegiatan tersebut menunjukkan bahwa anggota masyarakat aktif dan terlibat. Ini memungkinkan mereka untuk menyebutkan kembali cara mencegah dan mengendalikan hipertensi herbal yang dapat dikonsumsi untuk mengurangi hipertensi, dan senam hipertensi bersama. Cara penatalaksanaan non medis atau terapi komplementer juga dibutuhkan untuk penanganan hipertensi pada lansia.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Lisa Ardiningsy (2022), yang menyatakan bahwa dari 15 responden (lansia) di Kelurahan Paudean, Kota Bitung, dimana hasil pengabdian menunjukkan bahwa lansia telah menerima pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah, dan asam urat, serta jawaban atas pertanyaan tentang makanan yang dapat menurunkan tekanan darah. Sebaiknya penyuluhan ini dilakukan di kelurahan lain, bekerja sama dengan Dinas Kesehatan terkait, untuk terus memperhatikan kesehatan lansia dengan mengaktifkan kegiatan posyandu untuk lansia. Peserta sangat antusias dengan penyuluhan ini.

Dalam pengabdian yang dilakukan Maruli Taufandas, Dina Alfiana Ikhwan, Anaton Aupia (2023) menyatakan bahwa Hipertensi pada usia muda tidak sama dengan hipertensi pada usia lanjut. Meningkatnya sensitivitas terhadap asupan natrium dan peningkatan dan penurunan kadar natrium yang terkait dengan bertambahnya usia adalah faktor-faktor yang berkontribusi pada hipertensi pada lanjut usia. Akibat penurunan elastisitas pembuluh darah perifer, proses penurunan ini meningkatkan elastisitas pembuluh darah perifer, yang pada akhirnya akan mengakibatkan hipertensi sistolik saja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Riamah (2019), dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab utama hipertensi adalah jenis kelamin, yaitu mayoritas perempuan (62,8%). Oleh karena itu, disarankan bagi perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, terutama olahraga secara teratur, seperti senam lansia di Panti Khusnul Khotimah. Ini dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah otot, dan sendi yang sehat.

Selain diberikan penyuluhan, peran keluarga juga diperlukan seperti pada kegiatan pengabdian Supriadi, Susi Susanti (2023), menyatakan bahwa dalam program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, kader diberi pelatihan dan keluarga diberi pendampingan tentang cara merawat lansia dengan hipertensi dengan sabar, berjuang, dan bertahan (SAJUTA). Sasaran acara ini adalah dua puluh orang kader dan dua puluh keluarga lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan tersebut berlokasi di Desa Cinanjung Tanjungsari, Sumedang. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kader, yang meningkat dari rerata skor 76,4 menjadi 86,7, dengan peningkatan 10,3 poin. Pengetahuan keluarga juga meningkat dari 50,5 menjadi 64,5, dengan peningkatan 14 poin. Keluarga dan keluarga diharapkan dapat membantu orang tua dengan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah mereka dan mencegah komplikasi.

Begitu juga dengan pengabdian dari Kumalasari et al. (2022) dimana kegiatan yang

dilakukan meningkatkan pengetahuan kelompok yang peduli dengan hipertensi melalui dukungan kelompok teman, kader kesehatan dan petugas puskesmas harus memastikan bahwa ia berlanjut. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok peduli hipertensi berpartisipasi dalam kegiatan dengan antusias dan mampu mengidentifikasi tanda, gejala, dan strategi pencegahan hipertensi. Kelompok peduli hipertensi terdiri dari dua puluh orang, diketuai oleh ketua RT setempat. Hasil evaluasi digunakan untuk memastikan bahwa peserta kegiatan memahami bagaimana mencegah hipertensi dan berkomitmen untuk membangun Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi. Dalam upaya mendukung Gerakan Masyarakat Sadar Hipertensi (GERMASASI), kegiatan ini membantu kelompok yang peduli dengan hipertensi memperluas pengetahuan dan perspektif mereka. Oleh karena itu, kader dan petugas puskesmas harus memantau dan menilai kegiatan untuk menjamin keberlanjutannya.

Salah satu kendala yang menyebabkan lansia hipertensi sangat kurang atau minim dalam pemberdayaan hipertensi dikarenakan faktor jarak serta perilaku lansia itu sendiri. Hal ini menjadi dasar karena telah diteliti oleh Ake langingi, Sudirman, and Watung (2020) silam. Jarak puskesmas yang cukup jauh dari tempat tinggal lansia menyebabkan lansia enggan berkunjung ke puskesmas sehingga lebih cenderung memilih pengobatan alternatif dukun yang di nilai lebih efisien dan tidak memerlukan biaya lebih untuk transportasi yang harus dikeluarkan. Faktor sikap atau perilaku lansia juga dalam hal ini kepatuhan lansia untuk melakukan diet hipertensi sangat berpengaruh pada dorongan atau motivasi yang di berikan langsung di tempat penyedia atau posyandu lansia.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian ini yakni terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang penatalaksanaan hipertensi yang bukan hanya penatalaksanaan farmakologis saja tetapi non farmakologis juga. Para lansia tampak antusias dalam mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir.

SARAN

Sebagai saran untuk untuk pemerintah, dalam hal ini Dinas Kesehatan Kabupaten Bolaang Mongondow melalui Wilayah Kerja Puskesmas Poopoh untuk lebih giat dan terjadwal melaksanakan penyuluhan atau kunjungan bagi lansia hipertensi karena pemegang program lansia yang lebih tahu dan memiliki data/lokasi penderita yang akurat. Pelaksanaan pemberdayaan bagi lansia hipertensi ini dijadikan sebagai salah satu kebijakan kesehatan pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan anugerahnya sehingga Proses Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bisa terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih kami kepada Pimpinan dan seluruh Civitas Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Kemudian juga kepada seluruh lansia yang sudah membantu mensukseskan kegiatan PKM ini, serta pihak Pemerintah Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow.

Daftar Referensi

- Achmad Syukkur, Elizabeth Yun Yun Vinsur, Anang Nurwiyono. 2022. "PEMBERDAYAAN KADER LANSIA DALAM UPAYA PENATALAKSANAAN HIPERTENSI." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6(2):624–29.
- Ake langingi, Sudirman Sudirman, and Grace I. V. Watung. 2020. "Analisis Faktor Perilaku Dan Jarak Fasilitaskesehatan Terhadap Pemanfaatan Posyandu Lansia Hipertensi Di Desa Muntoi Kecamatan Passi Barat." *Medical Technology and Public Health Journal* 4(2):121–26.
- Berlina Putrianti, Amri Wulandari, Murti Krismiyati. 2017. "PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI MEWUJUDKAN LANSIA SEHAT Abstract Hypertension Is One of the Common Diseases Found in Society . The Mortality Rate Due to Hypertension in Indonesia Is Very High . Hypertension Is the Number 3 Cause of Death after Stroke And."
- Felisitas A; Devanus Lahardo. 2021. "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Untuk Menciptakan Lansia Sehat Dan Mandiri Di Desa Banjararum Kec. Singosari Kab, Malang." *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)* 6(Vol. 6 No. 2 (2021): Jurnal HUMANIS):7–12.
- Fransiskus, X., Dotulong, and karouw brigita M. 2022. "Pengaruh Edukasi Self-Care Management Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Watson Journal of Nursing* 1(1):22–29.
- Harnawati, Riska Arsita, Juhrotun Nisa, Politeknik Harapan Bersama, Kota Tegal, and Penulis Korespondensi. 2023. "Manajemen Pencegahan Hipertensi Dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia." 5(2):261–63.
- Jayanti, Tri Nur, Agus Sulaeman, Cucu Rokayah, and Jessy Nurinda. 2022. *PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KAMPUNG KB DESA CIBIRU WETAN.*
- Kumalasari, Intan, Aidil Dwi Ranga, M. Iqbal Pratama, and Nibras Qaulan Tsaqila. 2022. *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Deteksi Dini Dan Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Peer Group Support.* Vol. 3.
- Lisa Ardiningtyas, Dyta Anggraeni. 2022. "Pemeriksaan Kesehatan Lansia Dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi Di Kelurahan Paudean Kec. Lembeh Selatan Kota Bitung." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)* 4(2):46–53.
- Maruli Taufandas, Dina Alfiana Ikhwan, Anatun Aupia, Faisal. 2023. "PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKanan DARAH." *JURNAL ABDIMAS KESOSI* 6(2):14–20.
- Purnawan, Nyoman, and Nyoman Suarjana. 2020. *PKM MANAJEMEN HIPERTENSI MELALUI TINDAKAN NON MEDIS PADA LANSIA DI LINGKUNGAN/BANJAR SAMBAHAN, KELURAHAN UBUD, KECAMATAN UBUD, KABUPATEN GIANYAR.*
- Riamah. 2019. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah." *MENARA Ilmu* 13(5):106–13.
- Risna, Risna, and Neila Fauzia. 2020. "Penyuluhan Hipertensi Dan Modifikasi Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Gampong Sagoe Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Pidie." *RAMBIDEUN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(1):32–35.

- Supriadi, Susi Susanti, Yogasliana Fathudin. 2023. "Pemberdayaan Keluarga Sebagai Pendamping Yang Sabar , Berjuang Dan Bertahan." *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN INDONESIA* 2(1):214–19.
- Supriadi, Supriadi, Susi Susanti, and Yogasliana Fathudin. 2023. "PEMBERDAYAAN KELUARGA SEBAGAI PENDAMPING YANG SABAR, BERJUANG DAN BERTAHAN (SAJUTA) DALAM MERAWAT LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA CINANJUNG TANJUNGSARI SUMEDANG." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia* 2(1):251–56.
- Watung, Grace I. V, Siska Sibua, Suci Rahayu Ningsih, and Helkim Manika. 2023. "Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Desa Ratatotok Selatan." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon* 2(1):2023.
- Waworuntu, Pramati Grayni, Afnal Asrifuddin, and Angela FC Kalesaran. 2019. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Penyakit Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Tondegan Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa." *Jurnal KESMAS* 8(7):242–50.
- Yulanda, Nita Arisanti, M. Ali Maulana, Ikbil Fradianto, and Djoko Priyono. 2021. "Pemberdayaan Masyarakat Mengenai Kepatuhan Diet Dan Pengobatan Hipertensi." *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(4):34–47.

Terapi Bermain “Melempar Bola” Terhadap kemampuan Motorik Kasar Anak Retardasi Mental Di Sekolah Luar Biasa GMIM Nazaret Tuminting

Winarsi Pricilya Molintao, Injilia Rogahang, Tirsa Sumaning, dkk
Universitas Pembangunan Indonesia
E-mail: winarsi29@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 7 Februari 2024
Direvisi : 10 Februari 2024
Diterima: 13 Februari 2024

Abstrak:

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupaya memecahkan problematika atau permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu terutama anak dengan berkebutuhan khusus. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan terapi bermain melempar bola untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak retardasi mental. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan dosen keperawatan anak dibantu mahasiswa dengan peserta yaitu seluruh anak sekolah yang merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 10 anak retardasi mental. Sementara metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang secara terus-menerus dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogram bekerjasama dengan perawat anak pemegang program di Puskesmas setempat. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi anak-anak tunagrahita edukasi yang dilakukan agar anak tertarik dengan permainan edukatif dalam meningkatkan kemampuan motorik halus. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait.

Kata Kunci:

Terapi, Bermain, Melempar, Bola, Motorik, Kasar.

Pendahuluan

Perkembangan motorik pada anak retardasi mental tidak secepat perkembangan motorik anak normal, karena perkembangan tersebut dipengaruhi oleh kemampuan intelektual seorang anak dan kurang koordinasi gerakan merupakan indikator motorik yang dimiliki anak dengan retardasi mental. Anak dengan retardasi mental mereka mengalami keterlambatan pertumbuhan atau perkembangan yang mengakibatkan mereka berbeda dengan individu yang lain mereka juga dikenal dengan sebutan anak luar biasa.

Anak dengan retardasi mental mengalami problema belajar yang disebabkan adanya hambatan perkembangan intelegensi, mental, emosi, sosial dan fisik. Kebutuhan gerak siswa

retardasi mental lebih besar daripada siswa lainnya, karena siswa dengan retardasi mental mengalami hambatan dalam merespon rangsangan yang diberikan lingkungan untuk melakukan gerak, meniru gerak bahkan ada yang memang fisiknya terganggu sehingga mereka tidak dapat melakukan Gerakan terarah dengan benar. Hal ini terjadi karena mereka memiliki masalah dalam kemampuan berpikir dan tingkah lakunya yang dapat menghambat perkembangan gerak siswa tersebut.

Metode bermain merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk anak luar biasa, karena anak berkebutuhan khusus lebih menyukai hal-hal yang sifatnya menyenangkan dan menggembirakan (Widodo, 2015). Permainan yang digunakan salah satunya yaitu permainan melempar bola yang merupakan permainan secara berpasangan dengan melempar dan menangkap bola secara bergantian. Permainan ini bertujuan untuk melatih kegiatan ini dapat melatih mata, tangan dan kaki, sehingga dapat meningkatkan ketrampilan koordinasi gerakannya. Melalui bermain lempar bola dapat meningkatkan kemampuan kasar anak.

Berdasarkan latar belakang di atas maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Terapi Bermain Melempar Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasa Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa GMIM Nazareth Tuminting.

Metode

Sosialisasi dan praktek mengenai Terapi Bermain Melempar Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasa Anak Retardasi Mental di Sekolah Luar Biasa GMIM Nazareth Tuminting dilakukan dengan metode penyuluhan dan mengajarkan kepada anak secara langsung sampai memahami setiap prosedur yang diarahakan oleh semua tim.

1. Tahap persiapan
Sebelum kegiatan terapi bermain kepada anak dilaksanakan pertama – tama membentuk tim/panitia yang terdiri dari Dosen Pembimbing, dan tim panitia selaku pelaksana, dilanjutkan dengan briefing yang dilaksanakan tim dalam mebicarakan teknis dari kegiatan
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Kegiatan dimulai dari jam 08.00 WITA pada tanggal 25 Januari 2024 di Sekolah Luar Biasa GMIM Nazareth Tuminting dan selanjutnya pelaksanaan kegiatan oleh tim.
 - b. Selanjutnya menerapkan terapi bermain origami dengan anak – anak dilakukan berulang sampai anak – anak memahaminya.
3. Tahap evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap anak – anak mengenai pemahaman anak – anak terhadap kegiatan terapi bermain melempar bola, yang dilanjutkan dengan bernyanyi bersama anak-anak.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap anak – anak mengenai pemahaman anak

– anak terhadap kegiatan terapi bermain melempar bola, yang dilanjutkan dengan bernyanyi bersama anak-anak tampak senang dan bahagia..

Hasil Kegiatan

Kegiatan terpi bermain pada anak -anak telah dilaksanakan pada 25 Januari 2024 di SLB GMIM Nazareth Tuminting dengan melibatkan Dosen pembimbing, anggota tim, kepala sekolah, dan guru – guru kegiatan ini diikuti oleh 10 orang anak – anak sebagai peserta. Diketahui bahwa Pelaksanaan kegiatan terpai bermain pada anak berjalan dengan lancar. Yang dibuka oleh seksi acara dan dilanjutkan oleh seksi – seksi pelaksana lainnya sampai pada tahapan pelaksanaan terapi kepada peserta. Dan dilanjutkan dengan tanya jawab pada akhir kegiatan.



Gambar 1. Bermain Melempar Bola



Gambar 2. Kemampuan Melempar Bola

Diskusi

Hasil kegiatan terapi bermain kepada anak – anak dengan menggunakan melempar bola dapat meningkatkan pengetahuan anak terhadap hal baru, serta dapat mengasa kemampuan motork kasar pada anak dengan retardasi mental.

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Salis (2022) yang menyatakan bahwa hasil proses bermain bola merupakan salah satu cara meningkatkan kemampuan motoric kasar pada anak luar biasa. Hal ini tergambar dari antusiasnya para peserta pengabdian guru dan respon dari orang tua yang memberikan gagasan berupa kemampuan anak dalam melakukan kegiatan permainan edukatif yang dapat membantu koordinasi gerak kasar anak serta adanya terobosan dari orang tua jika kegiatan ini bisa juga dilakukan orang tua saat dirumah untuk membantu anak dalam proses pertumbuhan dan perkembangan.

Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan motoric kasar anak di Sekolah Luar Biasa GMIM Tuminting. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan dalam kemampuan motoric kasar anak dengan retardasi mental. Disamping itu juga bermanfaat bagi guru dan orang tua dalam memberikan permainan edukatif untuk bisa meningkatkan kemampuan anak.

Pengakuan

Hasil kegiatan ini menunjukan bahwa terdapat peningkatan kemampuan motoric kasar anak. Disamping itu juga anak – anak sudah memahami tentang kegiatan yang sudah dilaksanakan serta manfaat untuk melakukan aktivitas. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kemampuan motoric anak khususnya anak dengan berkebutuhan khusus salah satunya retardasi mental. Terima kasih juga bagi Pimpinan Universitas Pembangunan Indonesia yang telah membantu tim PKM.

Daftar Referensi

- Widodo, Zandra Dwanita. 2015. Meningkatkan Kompetensi Ketrampilan Gerak Dasar Manipulatif Melalui Pendekatan Bermain pada Anak Tunagrahita Kelas VII SMPLB YPAC Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015.
- Salis Miftahul. 2022. Pengaruh Metode Bermain Bola Basket Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Disabilitas Usia 10-12 Tahun Di Sekolah Luar Biasa N 1 Bantul.

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Stroke Di Lingkungan Satu Lorong Tower Desa Modayag

Ake Royke Calvin Langingi¹, Henny Pongantung², Kansia Anastasia Terok³, Chintami Luciana Watak⁴, Stella Rasu⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon

E-mail: ake.langingi1@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 7 Februari 2024

Direvisi : 10 Februari 2024

Diterima: 13 Februari 2024

Abstrak:

Kegiatan ini untuk memecahkan permasalahan kompleks yang dihadapi komunitas kelompok tertentu dewasa ini. Sekitar sepertiga penderita stroke di dunia mengalami kecacatan permanen. Stroke terjadi ketika pembuluh darah otak gagal menyuplai oksigen ke sel-sel otak atau ketika sel-sel otak tidak menerima nutrisi dan oksigen dari darah. Gejala stroke biasanya muncul secara mendadak, dengan kehilangan kekuatan pada salah satu sisi tubuh, bingung, kesulitan bicara dan memahami, masalah dengan penglihatan, kesulitan berjalan, sakit kepala, dan kehilangan keseimbangan. Hal ini bisa di cegah agar tidak terjadi dengan menerapkan pola hidup sehat. Metode pengabdian yang digunakan yakni metode ceramah dan tanya jawab dengan masyarakat yang beresiko terkena stroke. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 21 peserta. Hasil kegiatan pengabdian ini yakni Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke. Kegiatan ini juga sangat penting dilakukan terlebih sasarannya masyarakat penderita hipertensi yang sudah tidak mampu dalam hal kepatuhan minum obat anti hipertensi dan menerapkan pola hidup sehat yang beresiko tinggi terkena stroke, sehingga perlu diberikan penyuluhan atau sosialisasi tentang pencegahan stroke.

Pemberdayaan, Masyarakat, Upaya, Pencegahan, Stroke.

Kata Kunci:

Pendahuluan

Salah satu gangguan sistem persarafan yang menyebabkan kecacatan adalah stroke. Sekitar sepertiga penderita stroke di dunia mengalami kecacatan permanen. Stroke terjadi ketika pembuluh darah otak gagal menyuplai oksigen ke sel-sel otak atau ketika sel-sel otak tidak menerima nutrisi dan oksigen dari darah. Gejala stroke biasanya muncul secara mendadak, dengan kehilangan kekuatan pada salah satu sisi tubuh, bingung, kesulitan bicara dan memahami, masalah dengan penglihatan, kesulitan berjalan, sakit kepala, dan kehilangan keseimbangan (Langingi Ake Royke Calvin et al. 2023). Kehilangan fungsi otak yang disebabkan oleh berhentinya aliran darah ke bagian otak dikenal sebagai stroke, penyakit tidak menular. Sangat sering, ini bertahan selama bertahun-tahun (M. Natsir 2019).

World Health Organization (2018) menyatakan bahwa stroke adalah ketika aliran darah ke otak terputus, biasanya karena pembuluh darah pecah atau tersumbat, yang mengurangi pasokan nutrisi dan oksigen ke otak. Stroke menyebabkan kerusakan fisik atau ketidakmampuan. Studi tersebut menemukan peningkatan beban stroke di beberapa negara eropa selama dua dekade terakhir, dari 1,1 juta per tahun pada tahun 2000 menjadi 1,5 juta per tahun pada tahun 2025 (Watung 2021). Stroke tidak umum di seluruh dunia. Di Amerika Serikat, sekitar 7 juta (3,0%) orang mengalami stroke, sedangkan di Cina, prevalensi stroke berkisar antara 1,8% di daerah pedesaan dan 9,4% di daerah perkotaan. Tingkat kematian akibat stroke di Cina cukup tinggi (19,9%) dari seluruh kematian di seluruh dunia—bersama dengan Afrika dan Amerika Utara. Di seluruh dunia, setiap tahun terjadi 15 juta insiden stroke, sepertiganya meninggal dunia dan sepertiganya mengalami kecacatan permanen (Salsabilla, P. A. 2021).

Di Indonesia, resiko terkena stroke meningkat seiring bertambahnya usia. Hal itu terjadi karena angka kesakitan, kecacatan, kematian, dan biaya yang tinggi, sehingga stroke masih menjadi salah satu masalah penting bagi kesehatan masyarakat di negara maju dan berkembang, termasuk di Indonesia. Stroke menduduki peringkat ketiga penyebab kematian di banyak negara di seluruh dunia, setelah kanker dan penyakit jantung koroner. Seperti yang ditunjukkan oleh hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 (Agustina and Pratama 2019).

Peringkat ketiga terbanyak penderita stroke berada di Sulawesi Utara. Untuk menyelesaikan masalah ini, masyarakat harus lebih memahami faktor resiko stroke yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor resiko yang dapat dimodifikasi termasuk hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, hiperkolesterolemia, merokok, dan alkohol. Faktor resiko stroke yang tidak dapat dimodifikasi termasuk umur, jenis kelamin, dan ras (Finny Warouw dan Rocky Wilar 2023). Sementara di Kabupaten Bolaang Mongondow Timur data yang dikumpulkan dari Januari hingga Desember 2016 menunjukkan bahwa 728 orang menderita stroke, baik hemoragik maupun non hemoragik, terdiri dari 395 pria dan 333 perempuan, dengan 122 kematian. Ini menunjukkan bahwa banyak penderita stroke yang dirawat di seluruh rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya di Kabupaten Bolaang Mongondow Timur (Rembet and Wowor 2023).

Karena banyak faktor yang dapat menyebabkan stroke, pengobatan yang efektif dan efisien belum ditemukan hingga saat ini. Salah satu cara yang paling efektif dan efisien untuk mengurangi kejadian stroke adalah upaya pencegahan (Kumalasari et al. 2022). Jika kita mengetahui semua faktor risiko yang menyebabkan stroke, kita dapat melakukan upaya pencegahan baru, seperti memberikan pendidikan kesehatan kepada orang-orang yang berisiko terkena stroke. Latihan keseimbangan yang dilakukan melalui fisioterapi membantu klien membangun kekuatan dan mempertahankan rentang gerak. Latihan keseimbangan fisik dan tonus otot pada bagian tubuh yang tidak terkena stroke (Khaira et al. 2022). Selain itu ada juga metode *booklet* komunikasi sebagai pengganti komunikasi verbal yang berisi tulisan atau gambar kebutuhan sehari-hari yang dapat ditunjuk oleh pasien. Efektifitas latihan komunikasi akan meningkat jika latihan menggunakan bentuk stimulus audio dalam bentuk musik dan stimulus visual dalam bentuk gambar-gambar serta lukisan (Amila;, Sembiring, and Sinaga 2019).

Analisis masalah ialah satu masalah utama yang akan ditangani adalah masalah pengetahuan dan pemahaman para masyarakat tentang pencegahan serta dampak stroke. Kegiatan ini akan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang dampak stroke. Dalam menentukan prioritas masalah ini, masalah paling penting yang ditangani adalah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan (*stroke*). Masalah pengetahuan dan pemahaman tentang stroke ditangani dengan memberikan pendidikan atau penyuluhan tentang berbagai cara pencegahan serta konsekuensi masa depan dari stroke yang dibiarkan secara terus menerus atau kejadian berulang (*relaps*).

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberdayakan masyarakat dalam upaya pencegahan stroke di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode:

1. Pelajari potensi masalah yang ada di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag dan membuat proposal tentang memberdayakan masyarakat dalam upaya pencegahan stroke, sesuai analisis masalah.
2. Berikutnya yaitu menyusun proposal untuk Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi Pendidikan dan mendapatkan penugasan dari Ketua UPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon.
3. Setelah disetujui, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan mengajarkan masyarakat tentang pencegahan stroke.

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan, seperti berikut:

1. Mulai Tahap: Ini adalah tahap awal kegiatan dengan melakukan survei lokasi kegiatan pengabdian untuk menemukan ide kegiatan pengabdian yang sesuai dan tepat sasaran yakni kelompok yang beresiko terkena stroke.
2. Identifikasi Permasalahan: Setelah melakukan survei dan menemukan lokasi kegiatan

pengabdian, masalah yang harus diselesaikan diidentifikasi oleh tim.

3. Persetujuan Mengenai Rencana Kegiatan: Setelah mengidentifikasi kebutuhan yang menjadi masalah, penulis dan tim mengajukan usulan secara non-resmi kepada Pimpinan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon. Setelah disepakati, segera disusun prosposal kegiatan yang diajukan ke pihak sumber dana, dalam hal ini adalah bagian keuangan institusi tahun 2024.

Proses penyusunan proposal adalah sebagai berikut:

1. Penyusunan Proposal: Pada tahap ini, tim pengabdian mengajukan usulan kegiatan beserta rencana anggaran ke bagian keuangan institusi.
2. Kegiatan Penyuluhan atau pemberian edukasi kepada masyarakat tentang pencegahan stroke. Setelah proposal disetujui, proses selanjutnya adalah membuat rancangan kegiatan, melakukan survei tentang bahan yang akan digunakan dalam kegiatan, dan mengumpulkan informasi tentang kasus stroke serta melakukan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stroke.
3. Membuat Laporan dan Artikel: Pada tahap ini dibuat laporan pertanggung jawaban kegiatan dan kemudian ditulis artikel atau publikasi ilmiah tentang laporan kegiatan untuk diterbitkan dalam jurnal pengabdian kepada masyarakat nasional.
4. Tahap akhir: Tim Pengabdian Masyarakat membuat laporan pertanggung jawaban kegiatan untuk dimasukkan ke bagian atau unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Hasil Kegiatan

a. Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi ini telah dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2024 di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag dengan melibatkan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon dan pemerintah desa setempat. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 21 masyarakat dan 6 orang dosen. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar, berupa sosialisasi pada masyarakat tentang pencegahan stroke. Sambutan singkat dari Pimpinan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon yang di bawakan langsung oleh Ketua STIKes di awal kegiatan dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi pada masyarakat yang hadir tentang pencegahan stroke.

Berikut hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM yang dilakukan di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag pada tanggal 24 Februari 2024.

Tabel 1. Karakteristik Responden/Peserta Kegiatan PKM

Umur Peserta	Frekuensi	Persentasi (%)
17-25 Tahun	6	28,6

26-35 Tahun	5	23,8
36-45 Tahun	7	33,3
46-55 Tahun	1	4,8
56-65 Tahun	2	9,5
≥ 75 Tahun	0	0
Pendidikan	21	100
Tamat SD	2	9,5
Tamat SMP	2	9,5
Tamat SMA	11	52,4
PT	6	28,6
Total	21	100

Dari tabel di atas terlihat bahwa untuk karakteristik responden untuk kategori umur terlihat bahwa kategori umur 36-45 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 7 orang (33,3%). Sementara responden dengan kategori umur 17-25 tahun terbanyak kedua yakni sebanyak 6 orang (28,6%) dan paling sedikit umur 46-55 tahun sebanyak 1 orang (4,8%).

Demikian juga dengan karakteristik pendidikan responden, yang terbanyak peserta yang tamat SMA sebanyak 11 responden (52,4%), Perguruan Tinggi, yakni terbanyak kedua sebanyak 6 orang (28,6%). Sementara responden yang pendidikannya tamat SD dan tamat SMP terbanyak ketiga dengan jumlah masing-masing 2 responden (9,5%) dari total responden.

Tabel 2. Hasil *Pre-Post* Responden/Masyarakat Tentang Pencegahan Stroke

Pengetahuan Tentang Pencegahan Stroke (Pre-test)	F	%	Pengetahuan Tentang Pencegahan Stroke (Post-test)	F	%
Kurang	15	71,4	Baik	19	90,5
Baik	6	28,6	Kurang	2	9,5
Total	21	100	Total	21	100

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa untuk hasil pre-post pengetahuan tentang pencegahan stroke, terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dibagikan soal tentang pencegahan stroke. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pencegahan stroke lebih banyak kurang baik, sebanyak 15 orang (71,4%) dan pengetahuan baik sebanyak 6 orang (28,6%). Hasil *post-test* menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pencegahan stroke lebih banyak pada kategori baik, sebanyak 19 orang (90,5%) dan pengetahuan kurang baik sebanyak 2 orang (9,5%) dari total responden.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke di Lingkungan I Lorong Tower Desa Modayag. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat. Di samping itu juga peserta menyatakan bahwa sudah cukup memahami tentang pencegahan stroke.



Gambar 1. Proses Kegiatan Pemberian Penyuluhan Oleh Tim PKM

b. Pembahasan

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian Amila; Janno Sinaga; Evarina Sembiring (2019) yang menyatakan bahwa faktor risiko yang berpotensi menyebabkan stroke dibagi menjadi dua kategori: faktor risiko yang tidak dapat diubah atau tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah atau dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah termasuk hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia. Salah satu cara untuk mencegah stroke adalah dengan mengubah gaya hidup Anda dan mengendalikan faktor risiko. Pengobatan dapat mencegah sekitar 80% penyakit stroke. Karena banyak faktor yang berkontribusi pada stroke, pengobatan yang efektif dan efisien belum ditemukan hingga saat ini. Upaya pencegahan adalah salah satu metode yang paling efektif untuk mengurangi risiko stroke. Dengan mengidentifikasi semua faktor risiko yang berpotensi menyebabkan stroke, upaya pencegahan baru dapat dilakukan.

Senada juga dengan hasil penelitian (Yuniarti, Kariasa, and Waluyo 2020) dimana intervensi *self-management* termasuk pemberdayaan kesehatan pada *self-management* pasien stroke. Pemberdayaan kesehatan adalah intervensi yang bertujuan untuk membantu pasien stroke memperoleh pengetahuan dan ketrampilan serta kepercayaan diri untuk meningkatkan *self-management* mereka sendiri. Intervensi diharapkan dapat mempengaruhi *self-efficacy* dalam manajemen penyakit, meningkatkan perilaku *self-management* dan meningkatkan kemampuan fungsional pasien stroke. Dalam pelaksanaannya HEISS (*Health Empowerment Intervention for Stroke Self-Management*) digabungkan dengan pelayanan rehabilitasi post stroke.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Rolly Harvie Stevan Rondonuwu, Jon Tangka, Dorce Sisfiani Sarimin (2023), yang menyatakan bahwa melalui media audio visual adalah jenis media yang selain mengandung suara juga mengandung gambar yang dapat dilihat, seperti rekaman video, film, dan slide. Media jenis ini dianggap lebih menarik dan efektif karena kedua indra pendengaran dan penglihatan memiliki kemampuan untuk memproses informasi dengan lebih baik. Media ini lebih optimal dalam pemberian edukasi tentang pencegahan stroke.

Ada juga hasil pengabdian yang dilakukan oleh Noriko et al. (2020) pada seluruh wanita (ibu rumah tangga) di salah satu RT di Lampiri, Pondok Kelapa, Jakarta Timur menyatakan bahwa wanita berusia 30 hingga 50 tahun memiliki pengukuran tekanan darah yang dapat dibandingkan sebanyak 9 orang, tetapi wanita berusia di atas 50 tahun hanya 7 orang; hasilnya menunjukkan perbedaan yang nyata antara wanita berusia 30 hingga 50 tahun dan wanita di atas 50 tahun, $p < 0,05$. Wanita berusia lebih dari 50 tahun memiliki tekanan sistol rata-rata 155,1429 mmHg, sementara wanita berusia 30 hingga 50 tahun memiliki tekanan sistol 147 mmHg. Oleh sebab itu perlu dilakukan penyuluhan tentang upaya menghindari stroke.

Hasil pengabdian yang dilakukan oleh Trisnowati (2018), dimana hasil pengabdian menunjukkan bahwa untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat lokal (termasuk stroke), pendekatan pemberdayaan masyarakat untuk mencegah faktor risiko PTM di Dusun Modinan terbukti menjadi pendekatan yang efektif. Pendekatan ini sesuai dengan teori Laverack, yang menyatakan bahwa elemen pemberdayaan masyarakat termasuk partisipasi, mimpi, penilaian masalah oleh masyarakat, pengorganisasian struktur, hubungan dengan masyarakat, dan manajemen program pemeliharaan kesehatan sehingga masyarakat terhindar dari stroke yang merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM).

SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian ini yakni terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pencegahan stroke yang bukan hanya pencegahan farmakologis saja tetapi non farmakologis juga. Ada juga pencegahan faktor yang dapat diubah maupun yang tidak dapat di ubah. Para masyarakat atau peserta tampak sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir yang dibuktikan dengan beberapa masyarakat memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar topik.

SARAN

Sebagai saran untuk untuk pemerintah, dalam hal ini Dinas Kesehatan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur lewat Wilayah Kerja Puskesmas Modayag agar lebih giat melaksanakan kegiatan-kegiatan penyuluhan atau kunjungan bagi masyarakat yang mengalami stroke (post-stroke). Pelaksanaan pemberdayaan bagi masyarakat ini kiranya dapat dijadikan sebagai salah satu kebijakan kesehatan pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya masyarakat yang beresiko mengalami stroke. Diperlukan kegiatan-kegiatan lanjutan agar pencegahan lebih optimal..

UCAPAN TERIMA KASIH

Proses Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bisa terselesaikan dengan baik. Untuk itu diucapkan terima kasih yang terutama kepada Tuhan Yang Maha Esa. Ucapan terima kasih kami juga kepada Pimpinan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan kegiatan pengabdian ini. Kemudian juga kepada seluruh masyarakat yang sudah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga untuk Pemerintah Desa Modayag yang telah memfasilitasi tim dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Agustina, wahyuni Tri, and Jainuri Erik Pratama. 2019. "Profil Terapi Pasien Stroke Iskemik Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pindad Turen." *Akademi Farmasi Putra Indonesia Malang* 1(1):1–13.
- Amila; Janno Sinaga; Evarina Sembiring. 2019. "Pencegahan Stroke Berulang Melalui Pemberdayaan Keluarga Dan Modifikasi Gaya Hidup." *Jurnal Abdimas* 22(2):143–50.
- Amila; Evarina; Sembiring, and Janno Sinaga. 2019. "Pemberdayaan Keluarga Pasien Stroke Afasia Melalui Pelatihan Komunikasi Verbal." *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):396–403.
- Finny Warouw dan Rocky Wilar. 2023. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Cara Identifikasi Dan Upaya Preventif Faktor-Faktor Resiko Stroke Pada Masyarakat Pesisir Desa Atep Oki Increased Knowledge about How to Identify and Prevent Stroke Risk Factors in Coastal Communities at Atep Oki." *TOMOU TOU Jurnal Pengabdian Masyarakat* 01(01):1–4.
- Khaira, Nuswatul, Putro Simeulu, Ritawati Ritawati, T. Iskandar Faisal, and Nora Veri. 2022. "Pemberdayaan Keluarga Pada Pasien Pasca Stroke Dalam Melakukan Latihan Keseimbangan Fisik Di Rumah Di Wilayah Kerja Puskesmas DARUL Kamal Kabupaten Aceh Besar." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 5(12):4160–73.
- Kumalasari, Intan, Aidil Dwi Rangga, M. Iqbal Pratama, and Nibras Qaulan Tsaqila. 2022. *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Deteksi Dini Dan Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Peer Group Support*. Vol. 3.
- Langingi Ake Royke Calvin, Patandung Vina Putri, Rembet Ignatia Yohana, and Sumakul Vione Deisi Oktaviana. 2023. "Pengaruh Pemberian Range of Motion Terhadap Exercise Activity Daily Living Pasien Pasca Stroke." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(2):738–45.
- Noriko, Nita, Firli Azkia Rahmi, Adienda Yoesmah Zhafirah, Astria Prastika Dewi, Clarinda Puspitajati, and Zahid Azka Ramadhan. 2020. "Pengabdian Masyarakat: Upaya Menghindari Stroke Pada Ibu Rumah Tangga Berusia 30 Tahun Ke Atas." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia* 2(1):16–22.
- Putri Ananda Salsabilla. 2021. "Analisis Intervensi Fungsi Keluarga Dalam Kemampuan Merawat Anggota Keluarga Dengan Stroke Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Meruya Utara Jakarta Barat." *Akademi Keperawatan PELNI Jakarta, Indonesia*.
- Rembet, Ignatia Yohana, and Meylani Dewi Wowor. 2023. "Self Efficacy Pada Pasien Stroke Ditentukan Oleh Dukungan Keluarga." *Watson Journal of Nursing* 1(2):34–40.
- Rondonuwu, R. H. V., Tangka, J., Sarimin, D. S., Pesik, D. 2023. "Pemberdayaan Masyarakat Desa Silian Satu Kecamatan Silian Raya Tentang Pencegahan Dan Perawatan Stroke Melalui Edukasi." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)* 4(4):3274–81.
- M. Natsir. 2019. *Perilaku Cerdik Pandai Mengatasi Sillent Killer "Stroke."*
- Trisnowati, Heni. 2018. "Pemberdayaan Masyarakat Untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi Pada Pedesaan Di Yogyakarta) Community Empowerment to Prevent Risk Factors of Non Communicable Diseases (Case in A Rural Communities of Yogyakarta)." *Jurnal MKMI* 14(1):17–25.
- Watung, Grace Irene Viodyta. 2021. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Poliklinik Saraf RSUD Kota Kotamobagu." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 9(1):119–26.

Yuniarti, Irminda Ika, I. Made Kariasa, and Agung Waluyo. 2020. “Efektifitas Intervensi Self-Management Pada Pasien Stroke.” (*Jkg*) *Jurnal Keperawatan Global* 5(1):6–17.

Penyuluhan tentang Pola Hidup Bersih Sehat dan Gizi Seimbang sejak dini di SD GMIM VIII Tomohon

Kansia A. Terok^{1*}, Vina Patandung²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon
E-mail: tasyagreen@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 12 Februari 2024
Direvisi : 14 Februari 2024
Diterima: 20 Februari 2024

Abstrak:

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya siswa dan guru atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Sekolah / Institusi adalah salah satu tempat pendidikan yang strategis untuk mengajarkan pentingnya pengetahuan menerapkan perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang. Peserta didik diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi malam, mengonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, sampah yang dibuang di tempatnya yang disediakan, menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan. Selain itu, anak usia sekolah terutama sekolah dasar (10 – 14 tahun) merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan nilai-nilai PHBS dan mereka berpotensi untuk menyalurkan dan mempromosikan kesehatan untuk lingkungan disekelilingnya sehingga menciptakan kebiasaan PHBS sebagai kegiatan positif yang membudaya di lingkungan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini berupaya meningkatkan perilaku hidup bersih sehat dan pengenalan akan gizi seimbang pada anak di Sekolah. Edukasi ini dirasa penting karena melalui peningkatan pengetahuan anak akan mudah untuk mempraktekkan cara hidup bersih sehat dan konsumsi makanan gizi seimbang ini baik di rumah maupun di sekolah. Melalui kegiatan ini anak diberi pengetahuan menggunakan media leaflet yang menarik sehingga mudah diingat dan menarik untuk dibahas bersama. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan dari tim dosen keperawatan dibantu mahasiswa dengan peserta yaitu seluruh siswa di SD GMIM VIII Tomohon. Sementara

metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang secara terus-menerus dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogrambekerjasama. Luaran dari PKM ini berupa laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait.

Kata Kunci:

Penyuluhan, PHBS, Gizi Seimbang.

Pendahuluan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan upaya siswa dan guru atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, membuat lingkungan yang sehat terbebas dari penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan untuk tubuh. Sekolah / Institusi adalah salah satu tempat pendidikan yang strategis untuk mengajarkan pentingnya pengetahuan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Peserta didik diajarkan untuk melakukan hal sederhana sebagai rutinitas kegiatan anak sebagai upaya menjaga kesehatan (misalnya mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi malam, mengonsumsi jajan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, sampah yang dibuang di tempatnya yang disediakan , menggunakan fasilitas jamban yang bersih) yang berdampak besar bagi kesehatan (Proverawati, 2012). Selain itu, anak usia sekolah terutama sekolah dasar (10 – 14 tahun) merupakan usia yang tepat untuk mengajarkan nilai-nilai PHBS dan mereka berpotensi untuk menyalurkan dan mempromosikan kesehatan untuk lingkungan

disekelilingnya sehingga menciptakan kebiasaan PHBS sebagai kegiatan positif yang membudaya di lingkungan (Depkes, 2008).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sebagai upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus ditanamkan sejak dini agar bisa terbawa hingga usia dewasa. Usia anak sekolah dasar masih tergolong muda, sehingga membutuhkan bantuan dari orang di sekitar lingkungan terdekat yaitu, orang tua, guru, dan teman (Sari, dkk,2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terdiri dari beberapa tatanan salah satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan institusi. Anak usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan mempromosikannya baik dalam sekolah, keluarga maupun masyarakat. Saat ini di Indonesia terdapat lebih dari 12.409 sekolah, berdasarkan jumlah tersebut sekolah merupakan tempat yang strategis dalam kehidupan anak, maka sekolah dapat difungsikan secara tepat sebagai salah satu institusi yang dapat membantu dan berperan dalam upaya optimalisasi tumbuh kembang anak sekolah dengan upaya promotif dan preventif (BPS, 2015).

Setiap sekolah tentu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam melaksanakan program promosi kesehatan tersebut. Kegiatan yang tercakup dalam program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah mencuci tangan dengan sabun. Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan dengan sabun. Mencuci tangan dengan sabun adalah cara yang sangat efektif untuk mencegah berbagai macam penyakit infeksi, sebab ada beberapa penyakit penyebab kematian yang dapat dicegah dengan cuci tangan yang benar. Seperti penyakit diare dan ISPA yang sering menjadi penyebab kematian anak-anak. Demikian juga penyakit hepatitis, tipes dan flu burung (Kemenkes RI, 2015). Meningkatnya perilaku cuci tangan yang benar (cuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun), setelah buang air besar, sebelum makan serta sebelum menyiapkan makanan maka perilaku ini bermanfaat untuk meningkatkan pencapaian derajat kesehatan (Maryuni,2015).

Berdasarkan latar belakang di atas maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi kesehatan perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang di SD GMIM VIII Tomohon.

Metode

Sosialisasi dan praktek mengenai perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang di SD GMIM VIII Tomohon dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab dengan peserta.

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tahap persiapan meliputi: persiapan bahan, administrasi,

media, materi dan tim pelaksana. Semua persiapan ini dilaksanakan di kampus STIKes Gunung Maria Tomohon.

2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 06.45 – 07.30 WITA pada tanggal 1 Desember 2023 di SD GMIM VIII Tomohon. Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang dengan menggunakan media leaflet.
 - b. Kegiatan dilaksanakan di lapangan sekolah, para siswa didampingi juga oleh kepala sekolah dan guru-guru.
3. Tahap Evaluasi
Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi tanya jawab dan pemberian *reward* bagi siswa yang memiliki pemahaman yang baik tentang materi yang diberikan.

Hasil Kegiatan

Kegiatan Penyuluhan Tentang Pola hidup bersih sehat sejak dini dan Gizi seimbang di SD Gmim VIII Tomohon telah dilaksanakan pada hari jumat tanggal 1 Desember tahun 2023 di SD GMIM VIII Tomohon dengan melibatkan dosen, mahasiswa, guru, dan seluruh siswa yang berjumlah 112 peserta.

Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar.. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Pimpinan STIKES Gunung Maria Tomohon yang di wakili oleh Ibu Kansia A. Terok, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Tim PKM dan dilanjutkan dengan kegiatan.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi

Diskusi

Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan tentang pola hidup bersih sehat dan gizi seimbang sejak dini di SD GMIM VIII Tomohon. Antusias para siswa dalam kegiatan ini membuktikan lewat kemampuan dalam

menjawab pertanyaan yang diberikan mampu dijawab dengan baik.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian kepada masyarakat dari Febriati, dkk (2024). Penyuluhan kesehatan menjadi media penyampaian informasi atau promosi kesehatan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat. Hal ini diupayakan agar peningkatan pemahaman siswa sehingga dapat mengaplikasikan perilaku hidup bersih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Adapun dalam pencapaian hygiene di sekolah diperlukan fasilitas penunjang diantaranya penyediaan air bersih, sistem pembuangan sampah yang saniter, sistem pembuangan limbah cair serta pengendalian vektor binatang pengganggu (Rosadah et al, 2022)

Hasil pengabdian kepada masyarakat Salsabilah, dkk (2022) menyatakan adanya hubungan antara makanan dengan gizi seimbang dengan risiko stunting. Masih minimnya pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang. Adapun hubungan antara pola hidup bersih sehat membutuhkan peran penting dari guru dan orang tua terutama dalam kegiatan sehari-hari. Anak-anak masih perlu diingatkan agar kelak menjadi kebiasaan seperti halnya mencuci tangan dengan sabun sebelum melaksanakan kegiatan, terutama sebelum makan dan minum.

Dalam hasil penyuluhan kesehatan di sekolah diperoleh hasil, setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan diperoleh peningkatan pengetahuan kepada siswa, namun setelah dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ulang 1 minggu setelah penyuluhan terjadi penurunan tingkat pengetahuan. Hal ini menunjukkan perlu selalu diberikan pengingat, maupun pembiasaan daripada kegiatan peningkatan PHBS khususnya pada anak usia sekolah (Sirafuddin, 2018).

Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih sehat dan gizi seimbang bagi para siswa siswi, juga kemampuan untuk melaksanakan praktek kegiatan menentukan makanan dan bergizi, cuci tangan pakai sabun, membuang sampah pada tempatnya, serta pentingnya olahraga dan melakukan aktivitas fisik.

Pengakuan

Kegiatan PKM ini terselenggara dengan baik atas bantuan dari banyak pihak, maka disampaikan terimakasih kepada Kepala sekolah SD GMIM VIII Tomohon yang telah memfasilitasi, memberi ijin, memberi waktu sehingga kegiatan edukasi kesehatan ini bisa berjalan dengan baik dan lancar. kami juga menyampaikan kepada Tim PKM dan juga kepada Pimpinan STIKes Gunung Maria Tomohon yang telah memberikan bantuan kepada tim PKM.

Daftar Referensi

- Dahlana. Oleh : Program Studi D III Keperawatan. Laporan Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, 1(1), 1–18. Adiwiryo, R. (2010). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof Hamka, 52.

- Aswadi, dkk. 2017. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa-siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. Al-Shihah: Public Health Science Journal. Vol. 9 No. 2 Juli-Desember 187-196. (diakses online <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Sihah/article/view/3775> pada tanggal 13 Maret 2021)
- Gani, Husni Abdul. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Using Di Kabupaten Banyuwangi. IKESMA: Vol. 9 No. 2 September 147-158.(diakses<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/4347> pada tanggal 13 Maret 2021)
- Auliana, R. (2022). *KEBUTUHAN DAN KECUKUPAN GIZI*. Journal Gizi Seimbang. Retrieved November 28, 2023, from <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132048525/pendidikan/ILMU+GIZI-KEBUTUHAN+KECUKUPAN+GIZI.pdf>
- Basrowi, R. W. (2022, agustus). *Cukup Gizi, Bekal Awal Anak Sehat dan Aktif*. Article Bebelac dukung penuh ASI eksklusif. Retrieved November 28, 2023, from <https://bebeclub.co.id/artikel/nutrisi/4-6-bulan/cukup-gizi-bekal-awal-anak-sehat-dan-aktif>
- Butler, T. (2023, July). *Hand Hygiene : Back to the basic of infection control*. National Library of medicine. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470254/>
- Cahya, P. D. (2020). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat*. Journal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, Vol. 8 No. 01, 47-58. Retrieved November 29, 2023, from file:///C:/Users/ACER/Dropbox/PC/Downloads/admin,+5.+Puput+Dwi+-+FIX.pdf
- Haid, R. (n.d.). *Jumlah Kebutuhan Zat Gizi yang Dibutuhkan oleh Tubuh Manusia* . Article jurnal Redaksi Halodoc. Retrieved November 29, 2023, from <https://www.halodoc.com/artikel/jumlah-kebutuhan-zat-gizi-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh-manusia>
- Larina, D. M. (2021, Januari 21). *Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)*. Article Karya Kesehatan Journal of Community Engagement /, 02 No 1. doi:<https://doi.org/10.46233/k2jce.v2i01.539>
- Nusarintowati, N. (2023). *Pentingnya Memiliki Gizi Yang Baik Untuk Anak*. Artikel Primaya Hospital. Retrieved November 28, 2023, from <https://primayahospital.com/gizi/gizi-yang-baik-untuk-anak/>
- Trimuliana, I. (2023). *Kebutuhan Gizi Seimbang pada Anak*. Journal pendidikan anak usia dini. Retrieved November 28, 2023, from <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/komunitas-pembelajar/orang-tua-berbagi/kebutuhan-gizi-seimbang-pada-anak?ref=MjAyMTAzMjYwNjQ3MjktMmE1NDY2YTg=&ix=My1jMzJlNmI1OQ==>

Edukasi Life Skill Pada Remaja Dalam Pencegahan HIV/AIDS Di SMK Negeri 1 Tomohon

Vione Sumakul¹, Brigita Karouw², Monica Suparlan³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon

Email: vionesumakul@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 7 Februari 2024

Direvisi : 10 Februari 2024

Diterima: 13 Februari 2024

Abstrak:

HIV/AIDS merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan membutuhkan pengobatan dalam jangka waktu yang lama. Kurangnya pengetahuan terhadap bahayanya penyakit ini menyebabkan semakin banyak yang akan terdampak, khususnya pada masa remaja yang sering mengikuti perkembangan zaman oleh karena itu dibutuhkan pencegahan dan pengendalian untuk meminimalisir penyakit tersebut.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pada kalangan remaja melalui pemberian edukasi tentang penyakit HIV/AIDS serta cara pencegahannya dengan menerapkan life skill yang sangat dibutuhkan pada kalangan remaja. Kegiatan pengabdian adalah dilakukan pada Siswa/i SMK Negeri 1 Tomohon. Program pengabdian ini meliputi edukasi atau penyuluhan kesehatan tentang penyakit HIV/AIDS, dan Life Skill yang dibutuhkan pada remaja dalam pencegahannya, serta diskusi dan tanya jawab.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, sejumlah 121 orang siswa/i yang mengikuti kegiatan edukasi ini, yang diambil dari kelas X dan kelas XI yang terdiri dari Perempuan 67 orang dan Laki-laki 54.

Kata Kunci:

Edukasi, HIV/AIDS, Life Skill

Pendahuluan

HIV/AIDS merupakan suatu penyakit menular yang sangat mematikan dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat sampai saat ini. Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan turunnya imun penderita sehingga sangat mudah untuk terinfeksi berbagai macam penyakit lain. Sedangkan Acquire Immunodeficiency Syndrom (AIDS) merupakan tahapan akhir dari infeksi virus HIV, yang terjadi ketika sistem kekebalan tubuh rusak parah yang disebabkan oleh virus tersebut.

Berdasarkan data WHO tahun 2019, terdapat 78% infeksi HIV baru di regional Asia Pasifik. Sekitar 5,8 juta orang dengan HIV/AIDS dan total infeksi baru sebanyak 300.000 kasus, lebih dari seperempat infeksi HIV baru terjadi di antara kelompok umur berusia 15-24 tahun.

Indonesia berada pada peringkat ketiga dengan pertumbuhan penyebaran HIV terbesar di antara Negara-negara Asia Pasifik setelah China dan India. Jumlah infeksi baru HIV di Cina sebanyak 88.000, India sebanyak 69.000 kasus dan Indonesia sebanyak 46.000 kasus. UNAIDS mencatat penyebaran HIV di Indonesia tumbuh 16% tiap tahunnya.

Data kasus HIV di Indonesia cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Tercatat 30.935 kasus di tahun 2015, 41.250 kasus di tahun 2016, 46.650 kasus di tahun 2017, 46.650 kasus di tahun 2018. Angka ini mencapai puncaknya pada tahun 2019 yaitu sebanyak 50.282 kasus, dengan distribusi pada kelompok umur 15- 24 tahun terdapat kasus sebanyak 9.142 atau 18,2% dari total kasus.

Salah satu kelompok yang rentan terhadap penularan HIV/AIDS adalah remaja. Hal ini dikarenakan permasalahan menonjol di kalangan remaja cenderung mengarah pada Tiga Permasalahan Kesehatan Reproduksi Remaja yaitu Seksualitas, HIV/AIDS dan NAPZA (Narkoba, Psikotropika dan Zata Adiktif).(7) Kelompok remaja berdasarkan data World Population Prospects 2019, diperkirakan berjumlah 1,2 miliar atau 16% dari total penduduk dunia.

Jumlah penduduk remaja di Indonesia tahun 2019 diproyeksikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) sebanyak 66,29 juta. (9) Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Barat jumlah penduduk remaja adalah 26,83% dari total penduduk dan 28,16% penduduk Kota Pariaman merupakan remaja dengan total populasi 26.409 jiwa.(10) Dalam hal ini remaja

merupakan salah satu sumber daya manusia bagi bangsa Indonesia yang kualitasnya harus ditingkatkan.

Informasi mengenai HIV relatif lebih banyak diterima remaja berusia 15-19 tahun meskipun hanya 9,9% remaja perempuan dan 10,6% laki-laki memiliki pengetahuan komprehensif tentang HIV/AIDS. Angka ini lebih rendah dibandingkan dengan persentase pengetahuan komprehensif penduduk umur 20-24 tahun dengan 21,4% pada perempuan dan 16,4% pada laki-laki. Kurangnya pengetahuan terkait HIV/AIDS di kalangan remaja dinilai menjadi salah satu penularan HIV di kelompok umur tersebut.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja erat kaitannya dengan perkembangan psikis dan perkembangan seksual yang juga dikenal dengan masa pubertas. Hormon-hormon mulai berfungsi, selain menyebabkan perubahan fisik juga mempengaruhi dorongan seksual remaja. Kondisi ini memungkinkan remaja rentan terhadap masalah perilaku berisiko.

Untuk mencegah HIV/AIDS sebagai remaja harus mengembangkan skill yang dimiliki diantaranya tidak boleh melakukan perilaku seksual berisiko atau dengan kata lain tidak menggunakan kondom, kemudian menghindari NAPZA, dan tidak menggunakan jarum suntik ataupun misalnya jarum tato secara bergilir yang tidak di sterilkan lebih dahulu.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Sasaran pada kegiatan ini adalah Siswa/i di SMK Negeri 1 Tomohon. Pada tahap persiapan akan dilakukan koordinasi dan perizinan dengan tempat pelaksanaan kegiatan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang akan dilakukan adalah edukasi kesehatan yang dilanjutkan dengan diskusi atau sesi tanya jawab. Materi edukasi yang diberikan yaitu pengertian HIV/AIDS, penyebab HIV/AIDS, cara penularan HIV/AIDS, tanda dan gejala HIV/AIDS, dampak serta komplikasi HIV/AIDS, pengobatan HIV/AIDS, pencegahan HIV/AIDS dan penatalaksanaan HIV/AIDS. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi lewat kuisioner yang dibagikan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan siswa/i setelah diberikan edukasi, dan setelah itu dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diikuti oleh Siswa/i di SMK Negeri 1 Tomohon.

Hasil

Persiapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi perizinan dari pihak kampus Stikes Gunung Maria Tomohon berupa pembuatan surat tugas, Perizinan lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu di SMK Negeri 1 Tomohon. pada tanggal 15 September 2023 kami pergi ke SMK Negeri 1 Tomohon yang merupakan sekolah yang akan dilakukan Edukasi, selanjutnya kami dan pihak sekolah melakukan pembicaraan serta kesepakatan terkait kegiatan Edukasi yang akan kami laksanakan yaitu tanggal 22 September 2023 untuk kegiatan Edukasi dan tanggal 27 September untuk kegiatan Evaluasi. Persiapan alat dan bahan, serta persiapan tempat berlangsungnya kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi salah satu sumber informasi bagi Siswa/i SMK Negeri 1 Tomohon. Kondisi peserta yang sebagian besar sebelumnya tidak mengetahui tentang HIV/AIDS dan bagaimana pencegahannya, menjadi salah satu faktor penting bagi kami untuk melakukan edukasi.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan peserta tentang HIV/AIDS dan cara pencegahannya. Materi penyuluhan diberikan lewat power point dan leaflet di akhir kegiatan tim melakukan diskusi serta tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah pemberian edukasi. Sebagai apresiasi dari tim pengabdian yang mengikuti kegiatan, tim membagikan leaflet dan cinderamata bagi peserta yang berhasil menjawab pertanyaan yang diajukan.

Diskusi

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan edukasi tentang Life skill pada remaja dalam Pencegahan HIV/AIDS. Kegiatan yang pertama dilakukan adalah Edukasi serta penyuluhan yang dilakukan pada hari Jumat, 22 September 2023 dimulai pukul 09.00-11.00 WITA. Dimulai dari pemberian edukasi setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan pembagian kuis bagi para peserta. Total peserta yang mengikuti kegiatan Edukasi serta penyuluhan ini ada 121 Siswa/i yang terdiri dari kelas X TKJ 1 (19 siswa), X TKJ 2 (20 siswa), X TITL 1 (24 siswa), X TITL 2 (23 siswa), XI TKJ 1 (14 siswa), XI TKJ 2 (9 siswa), XI TKR 1 (3 siswa),

XI TKR 2 (4 siswa), XI TITL 1 (1 siswa), dan kelas X DPIB (4 siswa). Dari 121 siswa/i yang mengikuti kegiatan ini hanya sekitar 30% yang paham mengenai topik yang diberikan, namun setelah dilakukan edukasi tingkat pengetahuan siswa/i telah meningkat yang dapat dilihat lewat kuisioner yang telah diberikan.

Tabel 1.1

Gambaran pengetahuan responden lewat Kuisioner Pre-Test

INDIKASI PENGETAHUAN MATERI LIFE SKILL PADA REMAJA DALAM PENCEGAHAN HIV/AIDS	HASIL JAWABAN	
	BENAR n (%)	SALAH n (%)
Apa kepanjangan HIV/AIDS ?	31 (63,3%)	18 (18,4%)
Apa salah satu penyebab HIV?	42 (85,7%)	7 (14,2%)
Ketika infeksi semakin menyerang sistem kekebalan tubuh, virus ini dapat mengembangkan tanda dan gejala lain yang lebih berat, seperti?	24 (49%)	25 (50,5%)
Dampak serta komplikasi yang akan dialami jika terkena HIV/AIDS diantaranya?	19 (38,8%)	30 (61,2%)
Pencegahan HIV/AIDS dapat dilakukan dengan konsep ?	27 (55,1%)	22 (44,9%)
Sebutan untuk orang dengan HIV/AIDS adalah?	41 (83,7%)	8 (16,3%)
Apa definisi dari life skill?	34 (69,4%)	15 (30,6%)
Skill pada remaja yang diperlukan dalam mengatasi penyakit HIV/AIDS, diantaranya?	44 (89,8%)	5 (10,2%)
Kecakapan hidup atau life skill diajarkan keanak agar anak mampu mengenali dirinya	24 (49%)	25 (51%)

sendiri dan diajarkan untuk mengenal potensi diri, termaksud dalam ?		
--	--	--

Pada tabel 1.1 terlihat bahwa tingkat pengetahuan dari para siswa/i masih kurang karena dilihat pada hasil dan persen yang diperoleh, namun satu harapan kami bahwa nanti pada evaluasi akan bertingkat untuk tingkat pengetahuan dari para siswa.

Pemaparan materi yang dilakukan dengan menggunakan media PPT, setelah dilakukan pemaparan materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan menggunakan kuisisioner dan metode role play. Dalam sesi tanya jawab para peserta aktif dalam sesi ini, dimulai dari tim kami memberikan pertanyaan dan para peserta merespon dengan aktif menjawab pertanyaan yang telah diajukan. Kemudian pada hari Rabu, 27 September 2023 dilanjutkan dengan kegiatan Evaluasi. Dalam kegiatan tersebut kami mengulang kembali materi yang diberikan pada saat edukasi dan setelah itu kami memberikan Kuisisioner sebagai bahan evaluasi dari materi yang sudah diberikan. Rata-rata 88% peserta telah memahami topik yang kami berikan. Kegiatan edukasi serta penyuluhan yang kami berikan menjadi salah satu informasi bagi para Siswa/i SMK Negeri 1 Tomohon.

Tabel 1.2

Gambaran pengetahuan responden lewat Kuisisioner Post-Test

INDIKASI PENGETAHUAN MATERI LIFE SKILL PADA REMAJA DALAM PENCEGAHAN HIV/AIDS	HASIL JAWABAN	
	BENAR n (%)	SALAH n (%)
Kecakapan hidup atau life skill diajarkan keanak agar anak mampu mengenali dirinya sendiri dan diajarkan untuk mengenal potensi diri, termaksud dalam ?	55 (70,5%)	21 (29,5%)
Cairan tubuh apa yang bisa menularkan penyakit HIV ke dalam tubuh orang lain ?	64 (82,1%)	12 (17,9%)
Gejala mayor apa saja yang meliputi tanda dan gejala orang HIV?	53 (67,9%)	23 (32,1%)

Ketika infeksi semakin menyerang sistem kekebalan tubuh, virus ini dapat mengembangkan tanda dan gejala lain yang lebih berat, seperti?	51 (65,4%)	25 (34,6%)
Kecakapan hidup atau life skill harus diajarkan ke anak agar anak mampu mengenali dirinya sendiri dan diajarkan untuk mengenal potensi diri, pembahasan ini termaksud dalam ?	42 (53,8 %)	34 (46,2%)
Apakah dengan bergonta-ganti pasangan dapat menularkan / menyebabkan penyakit HIV/AIDS?	76 (100%)	(0%)
ODAH merupakan sebutan untuk orang dengan HIV/AIDS	27 (65,4%)	49 (34,6%)
Apakah dengan Tidak mengakses video 18+, menjaga pergaulan , serta dengan berpendirian kokoh sangat berguna untuk skill pada remaja dalam pencegahan HIV/AIDS ?	73 (93,6%)	3 (6,4%)
Jika ibu hamil terjangkit HIV maka Janin dalam kandungan Ibu tidak akan terinfeksi karena ia masih ada di dalam kandungan Ibu.	62 (20,5%)	14 (9,5%)
Menerima dan mengakses pola pendidikan seksual yang tepat dan komprehensif merupakan skill pada remaja yang tidak perlu dikembangkan.	56 (28,2%)	20 (73,1%)

Pada tabel 1.2 terlihat bahwa dari hasil jawaban pre-test ke post test proporsi jawaban meningkat pada semua indikator pengetahuan, bisa sangat dilihat jelas pada perbedaan kedua tabel diatas.

Setelah kami melakukan Edukasi dan Evaluasi adalah bertambahnya pengetahuan peserta tentang materi yang kami berikan, kegiatan ini sangat penting karena membantu meningkatkan pengetahuan pada kalangan remaja pada zaman modern sekarang, karena dari pihak sekolah juga sangat mendukung untuk kami memberikan edukasi kepada siswa/i di SMK Negeri 1 Tomohon karena pergaulan mereka yang bebas dan tidak adanya edukasi dini bisa menjerumuskan mereka kepada hal-hal negatif yang dapat memicu penyakit HIV/AIDS.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi Kesehatan HIV/AIDS melalui pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif kepada peserta. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang luas pada peserta tentang HIV/AIDS. Dengan demikian, peserta telah mendapatkan edukasi dan pemahaman secara langsung terkait pencegahan dan penanganan penyakit HIV/AIDS sehingga lewat edukasi yang diberikan ini memberikan dampak serta perubahan yang besar bagi remaja dalam proses pergaulannya.

Pengakuan/Acknowledgements

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) STIKes Gunung Maria Tomohon atas dukungan dan review yang dilakukan mulai dari pembuatan proposal hingga pembuatan laporan akhir kegiatan. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada STIKes Gunung Maria Tomohon dan Yayasan Ratna Miriam yang telah menyetujui kegiatan ini dan memberikan bantuan dana untuk kelangsungan kegiatan. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada Guru-guru bahkan peserta Siswa/i di SMK Negeri 1 Tomohon yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, dan juga telah mengizinkan dan mendukung dalam pelaksanaan kegiatan edukasi Kesehatan tentang penyakit HIV/AIDS sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan juga bermanfaat bagi setiap peserta yang hadir.

Daftar Referensi

- Sari, Y. K. (Juni 2023). PERAWATAN PASIEN ODHA (ORANG DENGAN HIV/AIDS) BERBASIS SDKI,SIKI,SLKI'. In M. martini (Ed.), *Perawatan pasien ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) Berbasis SDKI,SIKI,SLKI* (pp. 1-110). Bandung-Jawa Barat: PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA.
- Anita, A and maghfirah, M.,2017. *Pengaruh HIV/AIDS terhadap perubahan sikap seksual pada kalangan transgender* di banda aceh.idea nursing jurnal
- Kambu Y., waluyo , A. and kuntarti, K.,(2016) orang dengan HIV/ AIDS (ODAH) Berhubungan dengan tindakan pencegahan penularan HIV.
- Kementrian kesehatan republik Indonesia* (2020 september 29). Pentingnya mengetahui status pengobatan HIV/AIDS pada ODHA. [Https://www.kemkes.go.id/article/view/20092900bulan-viral-loadppentingnya-mengetahui-status-pengobatan-pada-odha-melalui-pemeriksaan-html](https://www.kemkes.go.id/article/view/20092900bulan-viral-loadppentingnya-mengetahui-status-pengobatan-pada-odha-melalui-pemeriksaan-html)
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Musthofa, Dr. 1990. Implementasi life skill dalam konteks Pendidikan di bandung rineka cipta
- Slamet, 2002. Pendidikan kecakapan hidup konsep dasar (jurnal Pendidikan dan kebudayaan). Jakarta balikban diknas .pengembangan model Pendidikan kecakapan hidup.
- Susilowati ,T.,sofro,M ,A., Bina Sari, A., permata Indonesia, P., Dr karyadisemarang, R., tinggi analis bakti asih bandung ,S.(2019). Factor risiko yang mempengaruhi kejadian HIV/AIDS di magelang RESIDING SEMINAR NASIONAL REKAM MEDIS DAN INFORMASI KESEHATAN standar akreditasi rumah sakit WHO (2021). HIV AIDS

Pentingnya Pencegahan Dampak Pernikahan Usia Dini Melalui Penyuluhan Di SMP N 2 Kotamobagu

Echa Effendi Siswanto Amir¹, Jikrun Jaata², Suci Rahayu Ningsih³, Gita Sandi Patonengan⁴, Sri Alda S.Bia⁵, Desri Alifa Imbo⁶, Agisna Taemba⁷, Abdul Karim Mahani⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

E-mail: ghitshandy@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 14 Februari 2024

Direvisi : 20 Februari 2024

Diterima: 1 Maret 2024

Abstrak:

Pernikahan dini adalah pernikahan yang dilakukan oleh pasangan atau anak remaja dimana salah satu pasangan masih berusia di bawah 19 tahun. Pernikahan dini adalah istilah modern Perkawinan anak merupakan hal yang umum terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Anak yang melakukan kejahatan tidak hanya melanggar keamanan dan ketertiban umum tetapi juga mengancam negara dan masa depannya. 41% resiko mengalami gangguan mental, 29,9% peningkatan terjadinya kdr, 13,76% resiko kesulitan dalam ekonomi, 86,7% terhambatnya akses pendidikan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 33 siswa/i. Kegiatan diawali dengan kegiatan penyuluhan oleh penerbit atau pemberian edukasi Kesehatan terkait pernikahan usia dini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa/i SMP N 2 Kotamobagu tentang dampak pernikahan usia dini. Pengetahuan yang baik akan mendorong peserta untuk berperilaku positif tentang Dampak pernikahan usia dini. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, penjelasan materi dengan metode ceramah Tanya jawab dan tahap evaluasi sebelum dilaksanakan penyuluhan diberikan pre-test kemudian setelah selesai penyuluhan diberikan post-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa/i mengenai dampak pernikahan usia dini sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Diharapkan setelah dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini para remaja dapat mencegah terjadinya pernikahan usia dini.

Kata Kunci:

Dampak, Pernikahan Dini, Kesehatan Reproduksi, Remaja

Pendahuluan

Pernikahan dini adalah pernikahan yang dilakukan oleh pasangan atau anak remaja dimana salah satu pasangan masih berusia di bawah 19 tahun. Pernikahan dini adalah istilah modern Perkawinan anak merupakan hal yang umum terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Anak yang melakukan kejahatan tidak hanya melanggar keamanan dan ketertiban umum tetapi juga mengancam negara dan masa depannya menurut WHO. Seorang anak dapat menentukan tahapan suatu tindakan berdasarkan pikiran perasaan dan kehendaknya tetapi lingkungan di sekitarnya dapat mempengaruhi perilakunya (Suryaringsi, 2019).

Banyak orang yang melakukan di pernikahan usia dini, anak remaja melakukan seksual diluar nikah sehingga orang tua nya memilih untuk menikahkannya untuk melindungi fitnah dari orang lain. 41% resiko mengalami gangguan mental, 29,9% peningkatan terjadinya KDRT, 13,76% resiko kesulitan dalam ekonomi, 86,7% terhambatnya akses pendidikan. Pernikahan usia dini juga akan memberikan pelajaran penting bagi pasangan muda, secara di mata agama adalah hal yang sah, legal di mata hukum dan sehingga tidak lagi membuat orang tua khawatir. serta menghindari hamil di luar nikah. Pernikahan usia dini sangat di khawatirkan oleh orang tua karena harus memikirkan bagaimana cara mereka bertahan hidup, harus bertahan pada setiap masalah rumah tangga yang harus mereka selesaikan dengan secam dewasa dan dll. Menikah di usia dini juga akan lebih bisa unik mengendalikan dirinya lebih baik karena seorang teman hidupnya akan mengingatkannya jika dia tidak bisa mengendalikannya. Namun orang tua harus peka dan mengetahui jelas terhadap gaya pacaran jaman sekarang, untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan contohnya seorang anak remaja melakukan seks bebas jika ini sudah terjadi solusi yang terbaik ialah dengan menikahkan anaknya. Melakukan pernikahan usia dini juga akan menghindari pergaulan bebas, dan mereka akan belajar secara langsung bagaimana bertahan hidup dengan saling bertanggung jawab bagi kehidupan layaknya seorang pasangan diusia beliau. Alasan orang-orang melakukan pernikahan usia dini adalah karena menghindari dari resiko pergaulan bebas dalam ajaran agama dan norma social. Jika hal perbuatan ini sudah tak terhindarkan lagi maka satu-satu jalannya ialah melakukan pernikahan kepada mereka untuk menghindari dan pergaulan bebas. Pacaran adalah hal yang di haramkan dalam agama islam karena pacaran mendekati ke pergaulan bebas dan lebih dekat untuk melakukan maksiat. Karena itu pernikahan usia dini akan menghindari dan perbuatan dosa dan dapat menikmatinya berdua bersama.

Pasangan usia dini juga akan mengejar mimpi mereka bersama-sama walaupun minimnya untuk menggapai cita-citanya. Tetapi dengan ada pasangan nya akan bisa tercapai cita-citanya karena mereka saling mendukung yang membuat mereka bersemangat itu akan memungkinkan hisa mewujudkan mimpinya. Dari pernikahan usia dini jika nanti mereka sudah dewasa kedua pasangan mendapatkan masalah sudah bisa bertanggung jawab, hal ini ialah kau pengalaman kedua pasangan di masa pemikahan usia dini. Pernikahan usia dini di lingkungan anak remaja cenderung berdampak negative baik dari segi ekonomi, social, maupun metal/psikologis maupun fisik. Dari segi ekonomi setelah melakukan pernikahan usia dini ini sering terjadi ialah karena kuang Pendidikannya seorang anak remaja sehingga susah untuk

bertahan hidup dan harus untuk mengurus keluarga nya sendiri (Suryanings, 2016). Dari segi social anak remaja ini tidak lagi bisa bermain dengan teman-temannya seperti anak remaja yang biasa, karena dia sudah berkeluarga sehingga tidak bisa bermain layaknya seorang anak remaja. Jika di liat dan mental/fisik nya ini sudah pasti dari fisik seorang anak remaja saja belum siap menghadapi untuk berkeluarga ini memungkinkan seorang laki-laki akan meninggalkan si perempuan itu karena dari pakiran mereka saja belum berfikir dewasa dan hanya berfikir untuk bermain saja atau akan bersikap labil. Faktor penyebab pernikahan usia dini adalah pergaulan bebas seorang anak remaja muncul seksual hamil di luar nikah yang bersifat memaksa untuk mengkawinkan kepada kedua seorang anak.

Metode

Kegiatan penyuluhan mengenai dampak pernikahan Usia dini di SMPN 2 Kotamobagu atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait dengan pernikahan dini.

1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Penyuluhan yang terdiri dari 4 mahasiswa SI Keperawatan. Kelompok kemudian membicarakan tentang kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WITA pada tanggal 03 November 2023. di kelas VIII dan IX di SMPN 2 Kotamobagu
- b. Selanjutnya siswa/i diarahkan untuk mengikuti kegiatan penyuluhan yang telah diberikan.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap siswa/i dengan melakukan wawancara tentang bagaimana tanggapan siswa/i setelah mengikuti kegiatan penyuluhan tentang dampak pernikahan usia dini

Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini telah dilaksanakan pada tanggal 03 November 2023 tentang dampak pernikahan usia dini di SMP N 2 Kotamobagu. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 33 siswa/i dan 4 mahasiswa. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar berupa penyuluhan tentang dampak pernikahan usia dini, Kegiatan ini diikuti oleh 33 peserta. Kegiatan diawali dengan kegiatan penyuluhan oleh pemateri atau pemberian edukasi Kesehatan terkait pernikahan usia dini.

Pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa/i SMP N 2 Kotamobagu tentang dampak pernikahan usia dini. Pengetahuan yang baik akan mendorong peserta untuk berperilaku positif tentang dampak pernikahan usia dini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak. Berikut adalah hasil dokumentasi kegiatan PKM.



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan dampak pernikahan usia dini



Gambar 2. penyuluhan dampak pernikahan usia dini



Gambar 3. Dokumentasi Dosen Setelah Kegiatan

Diskusi

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang dampak pernikahan usia dini. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan

baik, Terlihat dari penerimaan baik oleh kepala sekolah SMPN 2 Kotamobagu, dan antusias dari siswa siswi untuk mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Serta tercapainya target yang diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan siswa siswi tentang dampak pernikahan usia dini.

Hal ini sejalan dengan Desmawanti dan Niagara (2023) dalam kegiatan pengabdian yang berjudul penyuluhan pencegahan pernikahan dini pada usia remaja di SMP Negeri 4 Kecamatan Selong Lombok Timur yang menyatakan bahwa perlunya diberikan pemahaman terkait dengan apa itu pernikahan dini, faktor-faktor yang menjadi pemicu terjadinya pernikahan dini, penekanannya terhadap dampak-dampak yang dimunculkan dari berbagai aspek, serta upaya yang dilakukan untuk menghindari terjadinya pernikahan dini.

Menurut teori Azwar dan Saifuddin (2005) bahwa perubahan perilaku itu bergantung pada pengetahuan. Semakin baik pengetahuan tentang sesuatu maka semakin tinggi pula perilaku untuk melakukan tindakan. Dalam hal ini perubahan perilaku dalam hal pencegahan terjadinya pernikahan dini karena pertimbangan akan dampaknya di kemudian hari baik secara fisik maupun psikologis.

Hasil kegiatan ini juga sependapat dengan Muhajarah dan Fitriani (2022) melalui hasil kegiatan pengabdian dengan topik Edukasi Stop Pernikahan Dini Melalui Penyuluhan Pendewasaan Usia Perkawinan yang menyatakan bahwa melalui kegiatan penyuluhan terjadi meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para peserta mengenai pernikahan dini; juga memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait dampak pernikahan dini pada kesehatan dan mental anak.

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam kegiatan ini yakni terjadi peningkatan pengetahuan tentang dampak pernikahan usia dini. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik, Terlihat dari penerimaan baik oleh kepala sekolah SMPN 2 Kotamobagu, dan antusias dari siswa siswi untuk mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Serta tercapainya target yang diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan siswa siswi tentang dampak pernikahan usia dini.

Pengakuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada kepala sekolah SMP N 2 Kotamobagu yang telah memfasilitasi tim penyuluhan sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar, beserta seluruh peserta yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i dalam mencegah terjadinya pernikahan dini.

Daftar Referensi

- Ahmad. 2010. Pencegahan Pernikahan Usia Dini <http://alfiyah23.student.umm.ac.id>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2015.
- Alfiyah. 2009. Sebab-sebab pernikahan dini. Jakarta: EGC.
- Alfiyah. 2010. Pernikahan Dini. <http://Alfiyah23.studentumm.ac.id> Diakses pada tanggal 20 Maret 2015.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Syaifuddin. 2005. Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya. Edisi ke-2. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Bimo, Walgito. 2004. Pengantar Psikologi untuk Keperawatan Ed. IV. Yogyakarta.
- BKKBN, Kesiapan Kehamilan, <http://www.BKKBN.co.id> Hindari Kawin Muda Agar Hidup Bahagia, 2005, di akses pada tanggal 20 Maret 2015Burhani,R,BKKBN. 2009. Nikah Usia Muda Penyebab Kanker Serviks. <http://www.antaraneews.com> di akses pada tanggal 20 Maret 2015.
- Desmawanti R., dan Niagara S. T. (2023). Penyuluhan Pencegahan Pernikahan Dini Pada Usia Remaja Di SMP Negeri 4 Kecamatan Selong Lombok Timur. <https://repository.uinmataram.ac.id/3233/1/Arikel%20Jurnal.pdf>
- Desmita. 2005. Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset
- Dlari. 2005. Jerutan Nikah Dini. Wabah Pergaulan. Jakarta: Media Abadi Eddy dan Shinta. 2009. Pernikahan usia dini dan permasalahannya. Sari Pediatri, Vol. II, No.2. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Glasier A. 2006. Model Penelitian Agama Dan Dinamika Sosial Jakarta: EGC Gunawan, Arif. 2011. Remaja dan Permasalahannya. Yogyakarta: Hanger Kreator.
- Herawati, 2012, Remaja dan Kesehatan Reproduksi. Ponorogo: STAIN Ponorogo Press Hidayat. Aziz Alimul. 2005. Pengantar ilmu keperawatan anak 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhajarah, K. dan Fitriani, E. (2022). Edukasi Stop Pernikahan Dini Melalui Penyuluhan Pendewasaan Usia Perkawinan. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri) Vol.6 (3). Hal: 2268-2274. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.8432>