

## **Pelatihan Mencegah Hipertensi dengan Makan dan Olahraga di Sekolah Lansia Bahagia Wilayah Cilodong Depok.**

Ria Rosalina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Saintek Muhammadiyah

<sup>1</sup>riarosalina@saintekmu.ac.id

---

**Abstract :** Based on Law Number 36 of 2009 concerning health, health care efforts for the elderly must be aimed at keeping them living healthy and productive socially and economically. Apart from that, the government is obliged to guarantee the availability of health services and facilitate the elderly group to continue living independently and productively. It is hoped that the elderly can enjoy a healthy, active, productive old age and through further programs in the community, in addition, it is important to carry out early detection of the risk of elderly disease through risk screening. health. Of the many diseases that attack the elderly, hypertension is the one closest to them. Hypertension is a disease that is commonly found in society. The death rate due to hypertension in Indonesia is very high. Hypertension cases are often found, especially in the elderly. The understanding of hypertension and efforts to prevent and treat hypertension is still not widely known among elderly people. Preventive measures in the form of promotive and preventive measures are currently a priority. It is hoped that increasing public understanding of hypertension can reduce the morbidity and mortality rates of hypertension.

Community service activities using a training approach. Training activities and health checks for the elderly at the Bahagia Elderly School, Jatimulya Village, Cilodong District, are carried out using training methods and providing education as well as discussions and questions and answers. The aim is to provide training about health and how elderly people can know and understand that food and exercise can prevent hypertension so that they become independent elderly people and can live healthily and stay fit. The training was guided by resource persons in good collaboration with the Bahagia elderly school in Jatimulya sub-district, Cilodong district. It is hoped that this training program will be useful for the elderly in preventing hypertension by understanding diet and exercise patterns.

The results of this service stated that the training activities provided had been 100% carried out, then the results of the service stated that there was the will and motivation of the elderly to be able to carry out early prevention of hypertension through eating and exercise, so that the elderly could live independently, be healthy and stay fit.

**Key Words:** elderly, hypertension, eating, exercise

---

**Abstrak:** Berdasarkan UU Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis. Selain itu pemerintah wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif diharapkan lansia dapat menikmati masa tua yang sehat aktif produktif dan melalui program selanjutnya di masyarakat di samping itu penting untuk melakukan deteksi dini resiko penyakit lansia melalui skrining resiko kesehatan. Dari banyaknya penyakit yang menyerang lansia

hipertensi adalah yang paling dekat dengan mereka. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Kasus hipertensi banyak dijumpai terutama pada lansia. Adapun pemahaman mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahan serta penanganan awal hipertensi masih belum banyak diketahui oleh warga lansia. Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif saat ini menjadi prioritas. Adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi.

Kegiatan Pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan pelatihan Kegiatan pelatihan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di Sekolah Lansia Bahagia Kelurahan Jatimulya Kecamatan Cilodong dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan dan pemberian edukasi serta diskusi dan tanya jawab. Tujuannya memberi pelatihan seputar kesehatan dan bagaimana para lansia dapat mengetahui serta memahami bahwa makanan dan olahraga dapat mencegah hipertensi sehingga menjadi lansia mandiri dan dapat hidup dengan sehat dan tetap bugar. Pelatihan tersebut dibimbing oleh Narasumber dengan kolaborasi yang afik dengan sekolah lansia Bahagia di kelurahan Jatimulya Kecamatan Cilodong. Program pelatihan ini diharapkan bermanfaat bagi lansia untuk dapat mencegah hipertensi dengan memahami pola makan dan olahraga.

Hasil Pengabdian ini menyatakan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan sudah 100% terlaksana, kemudian hasil pengabdian menyatakan adanya kemauan dan motivasi dari lansia mampu melakukan pencegahan dini terhadap pencegahan penyakit hipertensi melalui makan dan olahraga, sehingga para lansia dapat hidup mandiri, sehat dan tetap bugar.

**Kata kunci:** lansia, hipertensi, makan, olahraga

## PENDAHULUAN

### Analisis Situasi Permasalahan

Salah satu elemen masyarakat yang saat ini membutuhkan perhatian secara khusus adalah kelompok orang lanjut usia (lansia). Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susesnas) 2019, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas atau lansia di Indonesia mencapai 25,7 juta orang atau sekitar 9,6 persen dari seluruh populasi.

Pada 2020, menurut data Badan Pusat Statistik, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan meningkat sekitar 10 persen dan pada 2024 peningkatannya menjadi 20 persen. Adapun perkiraan jumlahnya pada 2050 mencapai 74 juta orang atau sekitar 25 persen dari populasi (UN, 2017). Kelompok ini menghadapi persoalan seperti kehidupan yang berada di bawah garis kemiskinan dan jauh dari tingkat kesejahteraan yang layak. Pada umumnya, seseorang yang beranjak memasuki masa lansia ini menjadi kurang produktif, sehingga mengalami penurunan, bahkan kehilangan pendapatan. Kondisi tersebut menyebabkan lansia rentan terhadap berbagai risiko dan guncangan, khususnya dalam hal sosial ekonomi. Dengan kondisi demikian, penyediaan program perlindungan sosial yang memadai, bagi lansia menjadi sangat penting. Pemerintah Republik Indonesia memiliki komitmen yang sangat baik terkait kelanjutan usia dengan diresmikannya Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional kelanjutan usia pada 14 September 2021. Perpres ini terbentuk karena perlunya koordinasi lintas sektor antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, dan seluruh pemangku kepentingan untuk mewujudkan lansia yang mandiri sejahtera dan bermartabat.

Pada umumnya, seseorang yang beranjak memasuki masa lansia ini menjadi kurang produktif, sehingga mengalami penurunan, bahkan kehilangan pendapatan. Kondisi tersebut menyebabkan lansia rentan terhadap berbagai risiko dan guncangan, khususnya dalam hal sosial ekonomi. Dengan kondisi demikian, penyediaan program perlindungan sosial yang memadai, bagi lansia menjadi sangat penting. Berdasarkan UU Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis. Selain itu pemerintah wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif diharapkan lansia dapat menikmati masa tua

yang sehat aktif produktif dan melalui program selanjutnya di masyarakat di samping itu penting untuk melakukan deteksi dini resiko penyakit lansia melalui skrining resiko kesehatan.

Dari banyaknya penyakit yang menyerang lansia hipertensi adalah yang paling dekat dengan mereka. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Kasus hipertensi banyak dijumpai terutama pada lansia. Adapun pemahaman mengenai penyakit hipertensi dan upaya pencegahan serta penanganan awal hipertensi masih belum banyak diketahui oleh warga lansia. Tindakan pencegahan berupa promotif dan preventif saat ini menjadi prioritas. Adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi.

Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman bagaimana penanganan dan pencegahan hipertensi pada para lansia, sehingga bisa menekan terjadinya kematian yang disebabkan hipertensi. Melalui Indonesia Ramah Lansia (IRL) Provinsi Jawa Barat kami mengadakan pelatihan untuk kesiapan siaga dan pencegahan penyakit pada lansia dan bagaimana para lansia tetap sehat dan bugar serta menjadi lansia berkualitas. Para lanjut usia ini belajar selama satu tahun dengan 12 materi kelanjutusiaan. Salah satu materi kurikulumnya adalah “ Mengendalikan Hipertensi dengan Makan dan Olahraga”.

Penyakit hipertensi, sering dikenal sebagai 'pembunuh diam-diam', telah menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar di kalangan lansia di seluruh dunia. Mengingat dampak serius yang dapat ditimbulkannya pada kesehatan, pemahaman mengenai hipertensi pada lansia sangat penting. Hipertensi pada lansia bukanlah kondisi yang harus diterima sebagai bagian dari proses penuaan. Melalui pemahaman, deteksi dini, dan pengobatan yang tepat, kita dapat mengelola dan bahkan mencegah komplikasi serius yang mungkin terjadi. Keterlibatan aktif lansia dan dukungan keluarga dalam mengelola dan mencegah hipertensi adalah kunci untuk menjaga kualitas hidup yang lebih baik bagi mereka.

Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini difokuskan pada pemberian materi : Mengendalikan hipertensi dengan pola makan yang benar dan olahraga



Gambar 1. Peserta Pelatihan

## RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah :

1. Bagaimana memberikan motivasi dan pengetahuan terkait pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah hipertensi khususnya di kalangan lansia?

2. Bagaimana memberikan motivasi dan pengetahuan terkait pentingnya olahraga untuk mencegah hipertensi khususnya di kalangan lansia?
3. Bagaimana memberikan pemahaman terkait upaya mencegah berbagai penyakit seputar penyakit hipertensi agar kualitas hidup lansia semakin baik.

## **TUJUAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah:

- 1) Lansia termotivasi untuk terus sehat, mandiri, tetap aktif, produktif dan bermartabat, dimulai dari menjaga pola makan
- 2) Lansia termotivasi untuk terus sehat, mandiri, tetap aktif, produktif dan bermartabat, dimulai dari olahraga yang sesuai dan tepat bagi lansia
- 3) Memberikan pemahaman kepada lansia tentang pentingnya kampanye hidup sehat, dimulai dari mengetahui pola makan dan olahraga yang sesuai dan tepat untuk pencegahan hipertensi.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Tim Dosen dan mahasiswa dalam rangka bagian Tri dharma Perguruan tinggi mengadakan program pengabdian masyarakat di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Sekolah lansia Bahagia Wilayah Cilodong Depok dengan menerapkan pelatihan seputar mencegah hipertensi dengan mengatur pola makan dan olahraga yang sesuai dan tepat bagi lansia.

Merumuskan Masalah yang ada, lalu memformulasikan dengan mengaitkan pentingnya memahami upaya pencegahan hipertensi pada lansia dengan mengetahui pola makan dan olahraga yang sesuai agar lansia dapat hidup sehat dan bugar.

Tujuannya memberi pelatihan seputar kesehatan dan bagaimana para lansia dapat mengetahui serta memahami bahwa makanan dan olahraga dapat mencegah hipertensi sehingga menjadi lansia mandiri dan dapat hidup dengan sehat dan tetap bugar . Pelatihan tersebut dibimbing oleh Narasumber dengan kolaborasi yang afik dengan sekolah lansia Bahagia di kelurahan Jatimulya Kecamatan Cilodong. Program pelatihan ini diharapkan bermanfaat bagi lansia untuk dapat mencegah hipertensi dengan memahami pola makan dan olahraga.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pelatihan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia di Sekolah Lansia Bahagia Kelurahan Jatimulya Kecamatan Cilodong dilakukan dengan menggunakan metode pelatihan dan pemberian edukasi serta diskusi dan tanya jawab.

### **1. Tahap Persiapan**

Sebelum kegiatan pelatihan dilaksanakan, pertama-tama membentuk Tim PKM yang terdiri dari dosen, mahasiswa dan pengelola Sekolah Lansia Bahagia Kelurahan Jatimulya kecamatan Cilodong Depok. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan pelatihan termasuk perlengkapan atau bahan yang harus disiapkan.

### **2. Tempat dan Waktu**

Tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan pelatihan mencegah hipertensi dengan makan dan olahraga di Jalan Suaib Rt 02 / 08 Kelurahan Jati Mulya Cilodong Depok, yang dimulai pukul 08.00 dan selesai pada pukul 11.00 WIB.

Tim PKM kemudian melakukan pelatihan lansia serta pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait penyakit hipertensi dan pencegahannya. Selanjutnya lansia melakukan pemeriksaan kesehatan pada peserta lansia yang ingin memeriksakan kesehatannya, pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, pemeriksaan asam urat dan sebagainya.

### 3. Khalayak Sasaran

Dalam pelatihan ini sasaran adalah lansia yang terdapat disekolah lansia Bahagia dengan jumlah 50 lansia berusia diatas 60 tahun.



Gambar 2. Kegiatan Absensi Kehadiran Peserta Pelatihan

### 4. Metode/Pendekatan

Pelatihan ini diawali dengan pemaparan secara jelas oleh narasumber, disertai penayangan materi bagaimana hipertensi bisa dicegah dengan makanan dan olahraga yang sesuai dan tepat, serta olahraga bagaimana yang dapat mencegah hipertensi.



Gambar 3. Presentasi oleh Narasumber

### 5. Indikator Keberhasilan

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap lansia dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan lansia saat acara hingga ketika selesai kegiatan. Peserta lansia tampak bersemangat serta bergembira bahkan meminta diadakan kegiatan serupa dilain hari.

## REALISASI KEGIATAN

Pelatihan Kesehatan mencegah hipertensi dengan makan dan olahraga dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman para lansia untuk dapat mendeteksi gejala hipertensi dan mengetahui cara mencegahnya melalui makan dan olahraga.

Pelatihan tersebut dilakukan dengan terlebih dahulu narasumber memberikan penjelasan dengan bahasa yang mudah dipahami, mengajak lansia aktif melalui games dan permainan yang sudah disiapkan tim PKM.

Hipertensi adalah penyakit yang paling banyak diderita lansia, sehingga saat kegiatan pelatihan berlangsung mereka sangat bersemangat ditandai dengan banyaknya lansia yang aktif saat sesi tanya jawab. Peserta pelatihan adalah 50 lansia berusia diatas 60 tahun di sekolah lansia Bahagia, sehingga sangat tepat sasaran dan kegiatan ini memberikan pemahaman bahwa sehat adalah hal yang dapat dimiliki oleh lansia dengan memahami makan dan olahraga yang sesuai serta tepat dapat mencegah penyakit hipertensi.

## PEMBAHASAN

### A. Persiapan penyelenggara

Tim PKM Universitas Saintek Muhammadiyah setidaknya 3 kali rapat dengan sekolah Lansia Bahagia guna menyiapkan hal-hal teknis sebelum penyelenggaraan pelatihan mencegah hipertensi dengan makan dan olahraga, agar tujuan pelatihan tepat sasaran dan tercapai.

### B. Penyelenggaraan Pelatihan Kesehatan Gigi dan mulut Pada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Sekolah Lansia Bahagia Wilayah Kecamatan Cilodong Kota Depok.

Kegiatan yang diikuti 50 lansia berusia 60 tahun dari sekolah lansia Bahagia diawali dengan berdoa, menyanyikan lagu Indonesia Raya serta dilanjutlan menyanyikanlahu mars lansia dan setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan pelatihan mencegah Hipertensi dengan Makan dan Olahraga setelah sebelumnya diawali dahulu dengan pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pemanasan badan dan anggota gerak.



**Gambar 3.** Peserta Pelatihan Sekolah Lansia Bahagia bersama tim PKM

Pada gambar di atas menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan bagi lansia berjalan dengan lancar dan penuh antusias dari peserta yang hadir dilanjutkan dengan permainan menarik seputar olahraga yang dapat mencegah hipertensi.

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup pada lansia di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Sekolah Lansia Bahagia kelurahan Jatimulya Kecamatan Cilodong Kota Depok, dimana mereka sudah mengetahui perilaku pencegahan penyakit hipertensi. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang pencegahan penyakit hipertensi melalui makan dan olahraga dan menyadari manfaatnya bagi kesehatan lansia. Kegiatan pelatihan ini juga menampilkan sesi tanya jawab dan diskusi, kemudian dilanjutkan dengan mengajak mereka aktif dalam games yang membuat pelatihan ini berjalan santai dan tidak membosankan.



**Gambar 3.** Narasumber saat pelatihan

Hasil Pengabdian ini menyatakan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan sudah 100% terlaksana, kemudian hasil pengabdian menyatakan adanya kemauan dan motivasi dari lansia mampu melakukan pencegahan dini terhadap pencegahan penyakit hipertensi melalui makan dan olahraga mereka mengetahui takaran garam, gula bahkan air putih yang benar dan diberikan olahraga yang sesuai dan tepat untuk pencegahan penyakit hipertensi yang dikenal sebagai pembunuh senyap karena gejala tidak selalu terlihat dan penderita tidak menyadarinya.

Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang bagaimana mencegah Hipertensi dengan makan dan olahraga adalah hal yang sangat perlu diketahui dan dipahami lansia karena Lansia sehat bugar, bahagia dan berkualitas adalah bukan sebuah kemustahilan



**Gambar 4.** Peserta pelatihan yang didominasi lansia perempuan

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup lansia ditandai dengan banyak lansia yang terlihat bergembira dengan wajah cerah dan ceria. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang mencegah hipertensi dengan makan dan olahraga pada peserta yang merupakan lansia di Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Sekolah Lansia Bahagia Wilayah Cilodong Depok. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang pencegahan hipertensi melalui makan dan olahraga dan menyatakan akan mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar menjadi lansia mandiri, sehat dan berkualitas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pengakuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Indonesia Ramah Lansia Provinsi Jawa Barat Sekolah Lansia Bahagia Wilayah Cilodong Depok yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh lansia yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama tentang pencegahan penyakit hipertensi. Terima kasih juga bagi tim PKM lainnya yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

## **REFERENSI**

- [ 1] Sutarga, IM. (2017). Hipertensi dan Penatalaksanaannya. Tesis Universitas Udayana, [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/8632749571344b5ee00a442860cce27b.pdf).
- [ 2] Tinambunan, AD. (2021). Implementasi Pelayanan Promotif Dan Preventif Untuk Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Tegal Sari Kecamatan Medan Denai Tahun 2020. Skripsi Universitas Sumatera Utara, <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/30760/161000217.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- [ 3] WHO. (2012). Soil Transmitted Helminthiases : Eliminating Soil Transmitted Helminths as a Public Health Problem in Children : Progress Report 2001-2010 and Strategic Plan 2011-2020. Publications of the WHO are available on WHO. 1211. Geneva. 27., 1-11.

- [ 4] WHO. (2013). Weekly Epidemiology Record. WHO 2013 : p.86:257-268.
- [ 5] WHO. (2021). Vismita Gupta : Episode #59 - Flu & COVID-19. Media resources Science in 5 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- [ 6] Zhang, et.al. (2020). Well-being mediates the effects of social support and family function on self-management in elderly patients with hypertension. Psychology, Health & Medicine, Vol. 25 Issue 5 2020,