



Pemberdayaan Kesehatan Lansia melalui Pemeriksaan Tekanan Darah, dan Senam Lansia di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat

Siska Simanungkalit, Yohana Purba, Djuahadi Silitonga, Rotua Samosir

(Jurusan Pendidikan Kristen Anak Usia Dini (PK AUD)), Fakultas Ilmu Pendidikan Agama Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Tarutung, Indonesia

Siskalucky142@gmail.com yohanapurba1304@gmail.com djuahadisilitonga22@gmail.com

rotuasamosir14@gmail.com

Alamat : Pagar Batu, Kec. Sipoholon, Kabupaten Tapanuli Utara, Sumatera Utara 22452

Korespondensi Penulis : Siskalucky142@gmail.com

Article History:

Received: Juni 18, 2024;

Revised: Juni 29, 2024;

Accepted: Juli 17, 2024;

Published: Juli 19, 2024

Keywords: *Elderly Health, Blood Pressure Measurement, Elderly Exercise*

Abstract. *The aim of this research is to assess the effectiveness of the elderly health program run by the Partali Toruan Hutabarat Village, with special emphasis on participatory sessions specifically for the elderly and periodic blood pressure. The analytical method used is an intervention study with data collection both before and after the intervention. The results show a significant increase in understanding of the importance of regularly cleaning and using natural materials for the health of local communities. Apart from that, there was also a negative impact seen on the average blood pressure levels in the group of program participants. All of this highlights the important role of community initiatives in improving the health of the elderly through integrated and sustainable efforts, such as health education and promotion of active lifestyles.*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas program kesehatan lansia yang dijalankan oleh Kelurahan Partali Toruan Hutabarat, dengan penekanan khusus pada sesi partisipatif khusus lansia dan tekanan darah berkala. Metode analisis yang digunakan adalah studi intervensi dengan pengumpulan data baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan akan pentingnya rutin membersihkan dan memanfaatkan bahan-bahan alami demi kesehatan masyarakat setempat. Selain itu, terdapat juga dampak negatif yang terlihat pada rata-rata kadar tekanan darah pada kelompok peserta program. Semua ini menyoroti peran penting inisiatif masyarakat dalam meningkatkan kesehatan Lansia melalui upaya terpadu dan berkelanjutan, seperti pendidikan kesehatan dan promosi gaya hidup aktif.

Kata Kunci: Kesehatan Lansia, Pengukuran Tensi, Senam Lansia

1. PENDAHULUAN

Dengan bertambahnya jumlah penduduk di berbagai negara, termasuk Indonesia, kesehatan lansia menjadi hal yang sangat penting. Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup, peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia sangatlah penting. Kelurahan Partali Toruan Hutabarat menghadapi tantangan serupa sebagai bagian dari masyarakat berkembang di Indonesia. Dalam situasi global saat ini, kesehatan lansia menjadi perhatian penting, terutama mengingat meningkatnya angka harapan hidup di berbagai negara. Sebagai bagian dari masyarakat yang peduli terhadap kesejahteraan lansia, Kelurahan Partali Toruan

* Siska Simanungkalit, Siskalucky142@gmail.com

Hutabarat juga menghadapi banyak tantangan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di sekitarnya.

Lansia menghadapi berbagai masalah kesehatan fisik dan mental, termasuk penyakit kronis, mobilitas, dan isolasi sosial. Oleh karena itu, penguatan kesehatan lansia tidak hanya berfokus pada aspek medis saja, namun juga aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan yang mempengaruhi kesejahteraannya.

Pendahuluan ini menjelaskan pentingnya peningkatan kesehatan lansia, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia

Pemeriksaan tekanan darah dan senam lansia merupakan dua komponen penting dan kunci dalam program peningkatan kesehatan lansia yang dilaksanakan di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat. Melalui pendekatan ini diharapkan kesehatan, kesejahteraan dan kesejahteraan lansia di desa Partali Toruan Hutabarat dapat meningkat. Program kegiatan pengukuran tensi dan senam lansia penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia di Kelurahan Partali Totoruan Hutabarat. Salah satu pendekatan yang mungkin dilakukan adalah pemantauan tekanan darah dan program olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik lansia di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dan dampak program peningkatan kesehatan lansia melalui program tes tekanan darah dan olah raga di desa Partali Toruan Hutabarat. Dengan memahami tantangan kesehatan yang dihadapi lansia di wilayah ini, kami berharap dapat mengembangkan program yang tepat dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat (KPPM) di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat menggunakan Metode interview (wawancara) dan demonstrasi langsung dalam pelaksanaan KPPM.

Metode pelaksanaan KPPM sebagai berikut:

1. Perencanaan.

a. Observasi dan Wawancara

Observasi dilakukan untuk melihat secara kegiatan program lansia di Kelurahan Partali

Toruan Hutabarat . Untuk menambah informasi yang diinginkan, kami melakukan wawancara kepada salah satu kader pada kegiatan program lansia yang dilakukan di Kelurahan tersebut

b. Kegiatan Perkenalan dan Sosialisasi Mahasiswa/i

Perkenalan dilakukan dengan tujuan memperkenalkan mahasiswa sebagai tim pengabdian kepada masyarakat. Kemudian pada kegiatan ini, memaparkan program yang sudah dirancang yang nantinya akan dilaksanakan. Selain itu juga, dengan adanya sosialisasi program, dapat menimbulkan ketertarikan masyarakat dan guru terhadap program yang kami ditawarkan.

2. Pelaksanaan

a. Jadwal Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat dilaksanakan selama 3 bulan pada minggu ke 3 hari kamis dengan melakukan kegiatan lingkungan Kelurahan

b. Persiapan apa saja yang di butuhkan ddalam kegiatan program lansia di Kelurahan tersebut

3. Evaluasi

Monitoring dilakukan untuk mengetahui perkembangan kegiatan pengukuran tensi dan senam lansia yang ada di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat.

4. Dukungan Komunitas

Untuk menyukseskan program ini, pemerintah daerah, organisasi kemasyarakatan dan organisasi swadaya masyarakat memberikan dukungan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat (KPPM) berupa Pemberdayaan Kesehatan Lansia Melalui Pemeriksaan Tekanan Darah dan Senam Lansia di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat pada 23 Februari-30 Mei 2024 ini dilakukan setiap hari Selasa, Rabu dan Kamis.

Oleh karena itu kami tim pengabdi, kelurahan, dan masyarakat di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat bekerjasama dalam mengembangkan program lansia tersebut secara rutin melakukan pengecekan tekanan darah dan senam di Kelurahan tersebut.

1. Evaluasi terhadap beberapa faktor seperti berikut ini harus dilakukan untuk mengetahui hasil dan analisis kesehatan lansia melalui tekanan darah dan senam di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat. Partisipasi dan Kepatuhan: Ada dalam bindes menyampaikan pengumuman kepada lansia tersebut dengan grup mereka. Ada dalam tetap hadir secara rutin dan patuh ketika mengikuti kegiatan senam dan darah tekanan di Kelurahan Partali Toruan.

PEMBERDAYAAN KESEHATAN LANSIA MELALUI PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH, DAN SENAM LANSIA DI KELURAHAN PARTALI TORUAN HUTABARAT



2. Perubahan Kesehatan : Informasikan perubahan dalam kondisi kesehatan Lansia, aplikasi penurunan darah, kebugaran fisik, dan peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan.



3. Dampak Komunitas : Evaluasi program terhadap masyarakat secara keseluruhan, termasuk upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kegiatan seperti : joget balon dan ibadah bersama di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat akan membuat hati lebih menyenangkan.

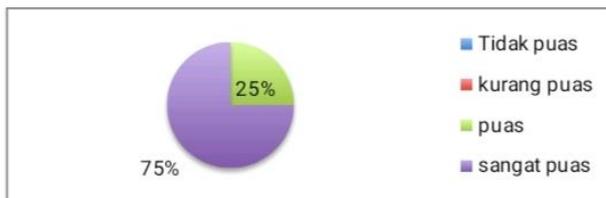


Pembahasan hasil dapat diarahkan dengan mengatasi pemerintah setempat dan lingkungan kesehatan, lanjut usia dan keluarganya. Diskusi mungkin mencakup hasil program, tantangan yang dihadapi, dan saran perbaikan di masa depan. Akan memungkinkan untuk mengidentifikasi keberhasilan dan tantangan dari program pemberdayaan kesehatan lansia melalui tekanan darah dan senam di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat, serta memberikan

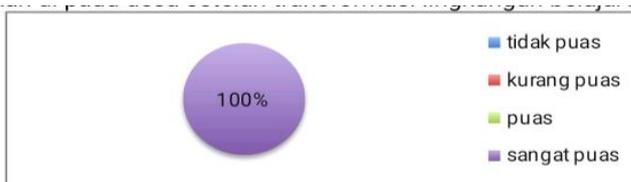
dasar untuk perbaikan dan pengembangan lebih lanjut di masa depan. Dengan melakukan analisis menyeluruh dan pembahasan yang terbuka.

Tim PKM (pengabdian pada masyarakat) meyebarkan angket kepuasan melalui google form kepada kepala desa, staf desa dan juga guru di TK Negeri Pembina Tarutung. Adapun hasil dari penyebaran angket kepuasan transformasi pengelolaan lingkungan belajar sebagai berikut

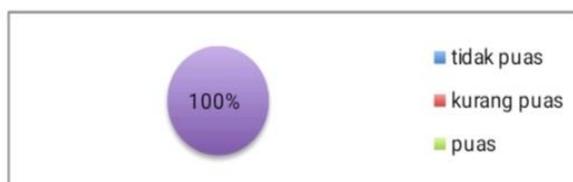
1. Seberapa puaskah anda terhadap perubahan lingkungan belajar TK Negeri Pembina Tarutung setelah adanya perubahan?



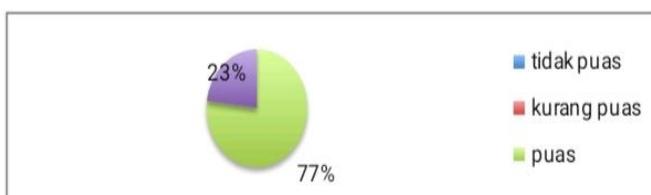
2. Bagaimana Anda menilai kualitas dan pelayanan program yang dilaksanakan di TK kecamatan setelah perubahan lingkungan belajar?



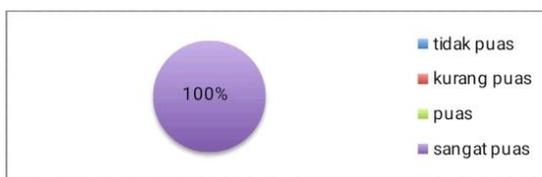
3. Apakah alat peraga dan APE memuaskan untuk digunakan di TK Nasional Pembina Tarutung setelah adanya perubahan?



4. Apakah anda merasa kurang puas dengan hasil transformasi yang telah dilakukan di kelurahan?



5. Seberapa puaskah Anda dengan dukungan yang diberikan negara dan masyarakat dalam pelaksanaan perubahan lingkungan belajar TK di kabupaten tersebut?



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pemberdayaan kesehatan lansia melalui monitoring tekanan darah dan program senam di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat adalah bahwa upaya tersebut dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Program ini membantu mengendalikan tekanan darah, menjaga kebugaran fisik, dan mempromosikan kesejahteraan secara menyeluruh.

Berdasarkan upaya pemberdayaan kesehatan lansia melalui monitoring tekanan darah dan program senam di Kelurahan Partali Toruan Hutabarat, dapat disimpulkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia. Monitoring tekanan darah membantu dalam deteksi dini penyakit hipertensi, sedangkan senam lansia meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Saran untuk program ini adalah meningkatkan partisipasi masyarakat dengan menyediakan informasi yang lebih luas tentang manfaatnya, melibatkan lebih banyak relawan atau tenaga kesehatan lokal, dan memperluas program dengan menambahkan komponen-komponen lain yang relevan, seperti edukasi gizi atau konseling psikologis. Untuk lebih meningkatkan dampak program, disarankan untuk terus mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pemantauan tekanan darah secara teratur dan pentingnya aktifitas fisik bagi kesehatan. Selain itu, kolaborasi dengan pihak-pihak terkait seperti puskesmas dan lembaga kesehatan lainnya dapat memperluas jangkauan dan meningkatkan efektivitas program. Terakhir, evaluasi rutin perlu dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan program dan mengidentifikasi area-area yang perlu perbaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, D., et al. (Tahun). "Program olahraga untuk lansia: Menyesuaikan kebutuhan fisik dan kondisi di Desa Partali Toruan Hutabarat." *Journal of Elderly Exercise Science*,
- Garcia, F., et al. (Tahun). "Perancangan program berkelanjutan untuk meningkatkan *Geriatric Medicine*, vol. X, no. X, hlm. X-X.
- Johnson, C., et al. (Tahun). "Dampak skrining tekanan darah terhadap kualitas hidup

**PEMBERDAYAAN KESEHATAN LANSIA MELALUI PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH, DAN
SENAM LANSIA DI KELURAHAN PARTALI TORUAN HUTABARAT**

Kasus di Desa Partali Toruan Hutabarat." *Journal of Elderly Health Promotion,*

kesehatan lansia: Pengalaman dari Desa Partali Toruan Hutabarat." *Journal*

lansia: Bukti dari Desa Partali Toruan Hutabarat." *International Journal of*

of Community Health Development, vol. X, no. X, hlm. X-X.

Smith, A., Jones, B. (Tahun). "Efektivitas program promosi kesehatan lansia: Studi

vol. X, no. X, hlm. X-X.

vol. X, no. X, hlm. X-X.