



## Masa Tua yang Sehat: Program Komunitas untuk Memantau Tekanan Darah Lansia

Diah Ayu Saputri<sup>1</sup> dan Tias Windi Alvita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Kebidanan Alifa - Lampung

[Diah.ayu.saputri@alifa.ac.id](mailto:Diah.ayu.saputri@alifa.ac.id)<sup>1</sup>, [tias.windi.alvita@alifa.ac.id](mailto:tias.windi.alvita@alifa.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Masa tua adalah masa yang paling tinggi dari hidup manusia, dan pada masa tua, kesehatan adalah penting untuk menjamin kualitas hidup yang baik dan menjamin kesehatan. Program pengecekan tekanan darah penting karena dapat membantu mendeteksi dan mengelola kondisi tekanan darah yang tidak normal, seperti hipertensi (tekanan darah tinggi) atau hipotensi (tekanan darah rendah). Artikel ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah lansia di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang. Jenis penelitian eksperimen *one group test*. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia pada wilayah kerja Puskesmas Talang Padang dengan Teknik *sampling random sampling*. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan pada lansia wilayah kerja Puskesmas Talang Padang didapatkan hasil dari 25 responden. Hasil dari 25 responden yang diukur tekanan darahnya ada 2 orang (8%) hipotensi, 8 orang (32%) normal dan 15 orang (60%) hipertensi. Mengecek tekanan darah secara berkala tidak hanya penting untuk deteksi dini dan manajemen kondisi kesehatan tertentu, tetapi juga dalam mendorong gaya hidup sehat dan pencegahan komplikasi serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Melalui program komunitas ini, lansia dapat merasa didukung dan terlibat dalam upaya untuk memelihara kesehatan mereka, sehingga membantu mereka menjalani masa tua yang lebih sehat dan bermakna.

**Kata Kunci :** Lansia, Tekanan Darah, Kesehatan, Program Komunitas, Hipertensi, Hipotensi

### Abstract

*Old age is the highest period of human life, and in old age, health is important to ensure a good quality of life and guarantee health. A blood pressure checking program is important because it can help detect and manage abnormal blood pressure conditions, such as hypertension (high blood pressure) or hypotension (low blood pressure). This article aims to determine the blood pressure of elderly people in the Talang Padang Community Health Center working area. This type of experimental research is one group test. The subjects in this research were elderly people in the working area of the Talang Padang Community Health Center using random sampling techniques. Based on the results of blood pressure checks carried out on elderly people in the working area of the Talang Padang Community Health Center, results were obtained from 25 respondents. The results of the 25 respondents who had their blood pressure measured were 2 people (8%) hypotensive, 8 people (32%) normal and 15 people (60%) hypertensive. Checking blood pressure regularly is not only important for early detection and management of certain health conditions, but also in encouraging a healthy lifestyle and preventing serious complications that can affect overall quality of life. Through this community program, seniors can feel supported and involved in efforts to maintain their health, thereby helping them live a healthier and more meaningful old age.*

**Keywords:** Elderly, Blood Pressure, Health, Community Programs, Hypertension, Hypotension



## Pendahuluan

Masa tua yang sehat itu penting karena masa tua adalah waktu yang penting untuk mengelola kesehatan dan mencegah penyakit. Masa tua adalah masa yang paling tinggi dari hidup manusia, dan pada masa tua, kesehatan adalah penting untuk menjamin kualitas hidup yang baik dan menjamin kesehatan. Masa tua yang sehat dapat membantu mencegah gangguan kesehatan, seperti penyakit kardiovaskuler, stroke, dan gangguan otak, yang dapat menyebabkan kehilangan kewangan, kehilangan kesehatan, dan kehilangan kualitas hidup. Masa tua yang sehat juga dapat membantu mencegah gangguan kesehatan yang lebih besar, seperti penyakit kronik, penyakit menular, dan penyakit lainnya. Mengecek kesehatan secara berkala, termasuk tekanan darah, gula darah, dan kesehatan kardiovaskular, dapat membantu mencegah gangguan kesehatan yang lebih besar dan membantu mengelola kesehatan secara efektif (Meyliana et al; Muludi, 2023; Sihombing et al; Utami, Sari & Idris, 2021). Oleh karena itu, mempromosikan kesehatan pada masa tua bukan hanya penting bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan untuk memastikan.

Program pengecekan tekanan darah penting karena dapat membantu mendeteksi dan mengelola kondisi tekanan darah yang tidak normal, seperti hipertensi (tekanan darah tinggi) atau hipotensi (tekanan darah rendah). Program pengecekan tekanan darah dapat membantu mencegah gangguan kesehatan yang lebih besar dan membantu mengelola kesehatan secara efektif. Program pengecekan tekanan darah juga dapat membantu pengawasan kesehatan, pengelolaan kesehatan, dan pengambilan keputusan terbaik tentang pengobatan dan keluhan kesehatan (Fathonah et al, 2022; Viandy et al, 2023; Zulfriandi, Alamsyah & Purba, 2023). Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskular, seperti infarksi miokard, stroke, dan gangguan otak. Tekanan darah yang rendah dapat menyebabkan gangguan pada sistem perisian, seperti gagal jantung dan penyakit kardiovaskular lainnya (Dewi & Noviyani, 2023). Pengecekan berkala tekanan darah pada lansia tidak hanya penting untuk deteksi dini dan manajemen kondisi kesehatan tertentu, tetapi juga dalam mendorong gaya hidup sehat dan pencegahan komplikasi serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Talang Padang, sebagai wilayah spesifik dalam pengabdian masyarakat ini, memberikan konteks yang menarik karena dapat mencerminkan tantangan dan peluang kesehatan di tingkat lokal. Puskesmas Talang Padang mempunyai beberapa wilayah kerja yang dimana kasus hipertensi pada lansia di wilayah tersebut masih menjadi tantangan. Berdasarkan latar belakang



tersebut kami tertarik untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang dalam bentuk Program Sosial Cek Tekanan Darah dengan judul Masa Tua yang Sehat: Program Komunitas untuk Memantau Tekanan Darah Lansia

### Metode Pelaksanaan

Jenis penelitian eksperimen *one group test*. . Subjek dalam penelitian ini adalah lansia pada wilayah kerja Puskesmas Talang Padang dengan Teknik sampling random sampling. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk pengukuran tekanan darah . Untuk Mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter air raksa manual yang sudah dikalibrasi. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang. Lansia yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini merupakan ibu-ibu dan bapak-bapak berjumlah 25 orang. Kegiatan pengabdian terdiri dari tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan monitoring evaluasi. Tahap persiapan berupa pertemuan dengan instansi tempat dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pertemuan dengan kepala puskesmas, menetapkan tempat dan jadwal kegiatan hingga melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Tahapan pelaksanaan yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pengukuran tekanan darah pada lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang.

### Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Lansia**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Hipotensi	2	8
Normal	8	32
Hipertensi	15	60
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai *Masa Tua yang Sehat: Program Komunitas untuk Memantau Tekanan Darah Lansia* di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang, Tanggamus diikuti oleh masyarakat dan kader Kesehatan. Pengabdian berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Kader Kesehatan untuk perizinan kegiatan pengabdian tersebut. Pembahasan pada tabel 1 Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang telah dilakukan pada lansia wilayah kerja Puskesmas Talang Padang didapatkan hasil dari 25 responden. Hasil dari 25 responden yang diukur tekanan darahnya ada 2 orang (8%) hipotensi, 8 orang (32%) normal dan 15 orang (60%) hipertensi.

Pengecekan tekanan darah secara rutin oleh lansia penting karena lansia lebih memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian yang sebenarnya dapat dilakukan upaya pencegahannya. Dampak kesehatan yang ditimbulkan cukup besar dan dapat menyebabkan stroke dan jantung koroner. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia, penting untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang terdapat pada lansia (Majida et al., 2022). Mengecek tekanan darah berkala pada lansia penting karena lansia lebih memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian yang sebenarnya dapat dilakukan upaya pencegahannya. Dampak kesehatan yang ditimbulkan cukup besar dan dapat menyebabkan stroke dan jantung koroner. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia, penting untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang terdapat pada lansia (Suhartati et al., 2023). Dengan demikian, mengecek tekanan darah secara berkala tidak hanya penting untuk deteksi dini dan manajemen kondisi kesehatan tertentu, tetapi juga dalam mendorong gaya hidup sehat dan pencegahan komplikasi serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut hasil dokumentasi dari kegiatan pengecekan tekanan darah pada lansia.



**Gambar 1. Cek tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang**

### **Simpulan**

Program komunitas untuk memantau tekanan darah lansia merupakan langkah yang efektif dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan jantung dan pembuluh darah di kalangan populasi lanjut usia. Ditemukan bahwa program ini tidak hanya membantu dalam deteksi dini masalah tekanan darah tinggi, tetapi juga meningkatkan pemahaman lansia



tentang pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala. Hal ini dapat mengarah pada perubahan perilaku yang lebih baik dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan di komunitas. Kesimpulannya, melalui program komunitas ini, lansia dapat merasa didukung dan terlibat dalam upaya untuk memelihara kesehatan mereka, sehingga membantu mereka menjalani masa tua yang lebih sehat dan bermakna.

### **Daftar Pustaka**

- Fathonah, W., Kusuma, R.I., Mina, E., Wigati, R., Kuncoro, H.B., & Ujianto, R. (2022). Peningkatan Kesehatan Melalui Pengecekan Kesehatan Gratis Bagi Warga Desa Banyumekar Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*.
- Majida, L.A., Sarni, S., Nur Rahma Fajrin, I., & Elya Wirdati, I. (2022). Sosialisasi Pencegahan Hipertensi Dan Pengecekan Tekanan Darah Pada Warga RW 8 Kalongan Kecamatan Ungaran. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*.
- Meyliana, A., Pratama, A.S., Janah, I.N., Jimat, R.T., Sukeksi, A., Mukaromah, A.H., & Ethica, S.N. (2023). Penguatan Pemahaman Arti Penting Pemeriksaan Tekanan dan Gula Darah Secara Rutin Bagi Masyarakat. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*.
- Muludi, K. (2023). Upaya Pemberdayaan Peran Orang Tua Dalam Internet Sehat. *Suluh Abdi*.
- Sihombing, R.M., Paula, V., Lebawicakaputri, K., Purimahua, D.I., & Luturmas, A.D. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Sehat pada Anak Usia Dini dan Orang tua Siswa. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*.
- Suhartati, R., Liswanti, Y., Sugih, M., & Faulina, F. (2023). Edukasi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Karikil Kecamatan Mangkubumi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*.
- Utami, L., Sari, N., & Idris, H. (2021). Hubungan Faktor Risiko Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pekerja. *Public Health and Safety International Journal*.
- Viandy, A.D., Zakiya, R.D., Cendani, T.R., Ethica, S.N., Aprianti, N.F., Hikmah, A.N., & Afriansyah, M.A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Ibu PKK Perumahan Batusari



Asri Demak. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*.

Zulsefriandi, R., Alamsyah, A.R., & Vita Gloria Purba, C. (2023). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Dengan Melakukan Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian UntukMu Negeri*.