

## Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Hipertensi dan Budidaya Toga

Ni Wayan Rusni<sup>1\*</sup>, Asri Lestarini<sup>1</sup>, Luh Gede Sri Yenny<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

\*Email: rusrohinidd@gmail.com

### Abstrak

Karang Lansia Vaisnava Seva Sanga merupakan kelompok lansia yang baru dibentuk sejak bulan Januari 2024. kegiatan kelompok lansia ini berjalan cukup aktif sampai saat ini. Kegiatan reguler kelompok lansia ini diisi dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin, olahraga berupa senam bersama, edukasi kesehatan jasmani dan rohani yang kemudian diakhiri dengan pemenuhan nutrisi lansia dengan pembagian makanan sehat untuk lansia. Dari pemeriksaan tanda vital secara reguler tersebut, ditemukan sebagian besar lansia mengalami peningkatan tekanan darah.oleh karena itu diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait hipertensi pada lansia, faktor risiko serta upaya yang bisa dilakukan untuk mengontrol tekanan darah. Edukasi dilakukan dengan melalui penyuluhan serta di observasi hasil peningkatan pengetahuannya dengan melakukan pretest dan posttest. Berdasarkan hasil pretest dan posttest serta observasi selama kegiatan berlangsung maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 45,4% dari peserta yang mengikuti kegiatan PKM. Mitra berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala untuk memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya lansia.

**Kata kunci :** lansia, hipertensi, toga, pemberdayaan

### Abstract

[Improving the Quality of Life of the Elderly Through Hypertension Education and Herbal Cultivation]

The Vaisnava Seva Sanga Elderly Group is a newly established community, formed in January 2024. Since its inception, the group has been actively engaged in regular activities. These activities include routine health check-ups, group exercise sessions such as aerobics, and educational programs focused on both physical and mental health. Each session concludes with providing nutritious meals tailored to the elderly. Through regular monitoring of vital signs, it was observed that a significant number of elderly members experienced elevated blood pressure. Therefore, there was a need to educate the participants on hypertension in older adults, its risk factors, and strategies to effectively manage blood pressure levels. Educational interventions were delivered through health counseling sessions, with the participants' knowledge assessed via pre-tests and post-tests. Based on the results of these assessments and ongoing observations during the program, it was concluded that there was a 45.4% improvement in knowledge among participants. The partners involved hope that similar initiatives can be conducted regularly to provide sustained benefits, especially for the elderly community.

**Keywords:** elderly, hypertension, medicinal plants, empowerment

## PENDAHULUAN

Karang Lansia Vaisnava Seva Sanga merupakan kelompok lansia yang baru dibentuk sejak bulan Januari 2024. Berlokasi di Desa Sibang Gede, Kecamatan Abiansemal, Badung Bali, dengan beranggotakan sebanyak kurang lebih 20 orang, kegiatan kelompok lansia ini berjalan cukup aktif sampai saat ini. Terbentuknya kelompok lansia ini diprakarsai oleh seorang dokter yang saat ini sekaligus menjadi ketua kelompok lansia tersebut serta secara intens membina dan mendukung pelaksanaan kegiatan untuk lansia secara berkelanjutan.

Kegiatan reguler kelompok lansia ini dilakukan setiap hari sabtu sore selama kurang lebih 3 jam untuk setiap kali pertemuannya. Setiap sesi pertemuan biasanya akan diisi dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin, olahraga berupa senam bersama, edukasi kesehatan jasmani dan rohani yang kemudian diakhiri dengan pemenuhan nutrisi lansia dengan pembagian makanan sehat untuk lansia. Pemeriksaan kesehatan reguler berupa pemeriksaan tekanan darah dan tanda vital lainnya. Dari pemeriksaan tanda vital secara reguler tersebut, ditemukan sebagian besar lansia mengalami peningkatan tekanan darah. Sebagian diantaranya telah mengkonsumsi obat hipertensi serta secara rutin melakukan pemeriksaan ke dokter yang merawatnya. Kegiatan olahraga dilakukan dengan melakukan senam bersama untuk lansia atau biasanya diisi dengan yoga. Sedangkan untuk edukasi biasanya diberikan penyuluhan dengan topik kesehatan tertentu atau dalam bentu siraman rohani yang diberikan oleh rohaniawan. Edukasi terkait dengan kesehatan masih jarang dilakukan karena terbatasnya narasumber yang bisa mengisi sesi tersebut. Setiap akhir sesi setiap lansia mendapatkan makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Sebagian besar anggota kelompok lansia ini sudah tidak bekerja lagi. mereka akan cenderung hanya melakukan aktivitas dirumah saja sambil mengerjakan pekerjaan rumah yang masih bisa dikerjakan untuk mengisi waktu luang.

Berjalannya segala kegiatan dalam kelompok lansia ini masih bersifat volunteer dengan mengandalkan donatur yang mau berpartisipasi dalam mendukung kegiatan, baik secara finansial, tenaga dan lainnya. Pelaksanaan kegiatan juga dibantu dengan adanya kerjasama dengan pihak puskesmas setempat yang ikut membantu pembinaan selama pelaksanaan kegiatan. Pihak pengurus sendiri secara mandiri dan berkelanjutan terus mengupayakan agar kegiatan untuk kelompok lansia ini tetap dapat berjalan dengan baik. Antusiasme peserta kelompok lansia ini sangat baik dalam mengikuti setiap kegiatan, karena mereka merasakan mendapatkan banyak manfaat dari kegiatan rutin yang dilakukan. Sehingga untuk selanjutnya baik peserta maupun pengurus sangat mengharapkan banyak pihak yang bisa ikut serta mendukung keberlangsungan kegiatan dalam kelompok lansia ini dengan segala kontribusi yang dapat diberikan.

## Masalah Prioritas Mitra

Berdasarkan hasil diskusi yang mendalam dengan mitra, maka terdapat beberapa permasalahan yang disepakati untuk dicarikan solusi dan ditanggulangi bersama, di antaranya:

1. Masih kurangnya edukasi terkait dengan hipertensi pada lansia, faktor risiko serta upaya yang bisa dilakukan untuk mengontrol tekanan darah.
2. Kurangnya pengetahuan terkait pemanfaatan TOGA untuk mengatasi hipertensi sekaligus untuk memanfaatkan waktu luang
3. Kurangnya prasarana dalam mendukung keberlanjutan pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia

## Metode Pemecahan Masalah

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak pengurus kelompok lansia. Kordinasi terutama terkait penentuan waktu pelaksanaan kegiatan, tempat kegiatan dan partisipan yang akan mengikuti kegiatan tersebut.

Metode pelaksanaan kegiatan utama meliputi:

1. Penyampaian materi terkait hipertensi pada lansia, faktor risiko serta upaya yang bisa dilakukan untuk mengontrol tekanan darah. Penyampaian materi terkait pemanfaatan TOGA juga diberikan untuk bisa di manfaatkan dalam membantu masalah kesehatan lansia terutama hipertensi. Penyampaian materi diawali dengan memberikan pretest terlebih dahulu kepada peserta berupa menjawab lebar berisi pertanyaan singkat terkait topik yang akan dibahas. pertanyaan pretest yang juga akan diberikan saat postest berjumlah 15 soal MCQ.<sup>(1-9),(12-13)</sup>
2. Peragaan dan pengenalan contoh-contoh tanaman yang bermanfaat untuk dibudidayakan.<sup>(10-11,14-15)</sup>
3. Investasi alat pemeriksaan kesehatan berkelanjutan

Penerapan metode diatas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait hipertensi, faktor risiko serta upaya kontrol yang dapat dilakukan.<sup>(1,8,9)</sup> Selain itu minat dalam membudidayakan tanaman toga juga diharapkan mengalami peningkatan.<sup>(13-15)</sup> Investasi yang diberikan mendukung peserta untuk bersemangat melakukan kontrol rutin kesehatan secara berkala.

## Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dimulai sejak bulan September 2024 dengan melakukan komunikasi intens dengan mitra untuk koordinasi pelaksanaan kegiatan, kapan dilaksanakan dan tempat pelaksanaannya. Beberapa kali pelaksanaan kegiatan sempat tertunda karena kendala benturan jadwal dari masing-masing pihak, serta ketersediaan tempat pelaksanaan kegiatan karena bersamaan dengan acara lain, sehingga waktu pelaksanaan pkm harus disesuaikan. Untuk pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan rangkaian sebagai berikut:

1. Pemberian materi diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Setelah itu baru dilanjutkan dengan penyampaian

materi secara interaktif dengan peserta. Diakhir penyampaian materi peserta diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi terkait materi yang disampaikan. Selama penyampaian maateri berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan agar terjadi interaksi langsung anatar pemateri dengan peserta. Mengingat peserta kegiatan adalah para lansia, maka penyampaian materi dilakukan pelan-pelan sehingga peserta dapat menangkap dan menyimak dengan baik selama pemberian materi. Antusias peserta sangat terasa selama pemberian materi berlangsung, pertanyaan demi pertanyaan dilontarkan, sehingga penyamapaian materi berlangsung cukup alot tetapi tetap dengan suasana atentif peserta yang terjaga dengan baik selama kegiatan berlangsung.

2. Pengenalan tanaman yang bisa dimanfaatkan dan dibudidayakan oleh peserta juga menjadi bagian dari pemberian materi yang dapat disimak oleh peserta.
3. Tahapan terakhir dilakukan dengan melakukan posttest kembali kepada seluruh peserta untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta pelatihan setelah mendapatkan materi. Postets tersebut merupakan lembar soal yang sama dengan pretest yang harus dijawab oleh peserta setelah dilakukan penyampaian materi. Selain itu diberikan juga bingkisan menari bagi beberapa peserta paling aktif saat berdiskusi selama kegiatan berlangsung. Pelaksanaan kegiatan mendapatkan respon yang sangat baik dan penuh semangat dari para peserta dan mereka mengharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penilaian tingkat pengetahuan serta adanya peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah dilaksanakan pemberdayaan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Kharakteristik peserta

No	Peserta (Umur)	Jenis kelamin	Pretest	Posttest
1.	60	L	70	100
2.	61	P	40	100
3.	71	P	50	100
4.	76	L	60	100
5.	62	P	50	100
6.	63	L	60	100
7.	65	P	70	100
8.	68	L	40	100
9.	65	P	50	100
10.	62	P	70	100
11.	73	L	40	100
12.	80	L	50	100
13.	61	P	60	100
14.	74	L	50	100
15.	60	P	60	100
Rerata		54,6	100	

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan dalam tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta pelatihan terkait materi yang disampaikan. Dimana terjadi peningkatan rerata nilai postest sebesar 45,4% dibandingkan dengan rerata nilai pretest.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pretest dan postest serta observasi selama kegiatan berlangsung yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan terkait pengenalan dan pencegahan penyakit hipertensi serta penyakit degeneratif lainnya. Upaya ini diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan edukasi terkait penyakit lain yang banyak dialami oleh lansia. Selain itu investasi berupa tanaman dan alat pemeriksaan kesehatan di simpan, dirawat dan dimanfaatkan dengan baik sebagaimana mestinya untuk digunakan secara berkala dalam memantau kesehatan lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adam L. DETERMINAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA. Jambura Heal Sport J [Internet]. 2019 Aug 7;1(2):82–9. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2558>
2. Berta Afriani, Rini Camelia, Willy Astriana. Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. J Gawat Darurat [Internet]. 2023 May 17;5(1):1–8. Available from: <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/jgd/article/view/912>
3. Maulidina CM, Widianika AR, Gunawan W, Ikhsan MN, Adani AT, Syafa B, et al. Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat. J Pembelajaran Pemberdaya Masy [Internet]. 2024 Jan 7;4(4):776–83. Available from: <https://riset.unisma.ac.id/index.php/JP2M/article/view/21164>
4. Hidayanto F, Priyambodo D, Ningrum LP, Purnomo A, Abadi MI, Mukhlason, et al. Edukasi Dan Pelatihan Budidaya Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Desa Parasrejo, Kabupaten Pasuruan. PASAI J Pengabdi Kpd Masy [Internet]. 2023 Jun 30;2(1):53–9. Available from: <https://journal.ypmma.org/index.php/pasai/article/view/96>
5. Nuraisyah F, Kusumo HR. Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. BAKTI J Pengabdi Kpd Masy [Internet]. 2021 Dec 1;1(2):35–8. Available from: <https://jurnal.lldikti12.id/index.php/bakti/article/view/108>
6. Putri Hanifah DN, Nurmala I. MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI EDUKASI HIPERTENSI DAN SENAM RINGAN DI DESA LENGKONG, GRESIK. J Kesehat Tambusai [Internet]. 2025 Jun 30;6 (2):8794–801. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/45366>

- 
7. Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI. 2019. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diiidap Masyarakat. Available from: <https://kemkes.go.id/id/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diiidap-masyarakat>
  8. Lestarini A, Sri Agung Aryastuti A, Putu Diah Witari N, Wayan Sutarka I, Wayan Sri Wardani N, Hastuti P, et al. MCP-1 Serum Levels were Higher in Patient with Diabetic Nephropathy among Balinese. Indian J Public Heal Res Dev [Internet]. 2020 Feb 1;11(2):1456. Available from: <http://www.i-scholar.in/index.php/ijphrd/article/view/195029>
  9. Dewi Susanti L, Salsabila Azzahra N, Ansania A, Tia Larasati E, Triliyani I, Khoiriyah M, et al. Budidaya Tanaman Obat Keluarga sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat di Desa Tanggulangin. Dedi J Pengabdi Masy [Internet]. 2024 Aug 30;6(2):145–60. Available from: <https://www.e-journal.ejournal.metrouniv.ac.id/JPM/article/view/9687>
  10. Munir R, Budi CS, Amalia D, Lestari EP, Rasyidin F. Edukasi mengenai hipertensi pada lansia. J Pemberdaya dan Pendidik Kesehat [Internet]. 2024 Nov 28;4(01):8–13. Available from: <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jppk/article/view/1307>
  11. Puspitasari RN, Munir RS, Fitriasari A, Nur K, Daniswara N, Cantika N, et al. Budidaya Tanaman Toga Sebagai Terapi Penyakit Degeneratif di PP.Zainul Hasan Genggong Probolinggo. Community Dev J. 2023;4(6):12582–7.
  12. Setiawan AP, Pradana DS, Hidayat MT, Rozy MF, Riswa GB. Meningkatkan Kesadaran Hipertensi Terhadap Lansia Melalui Edukasi dan Promosi Kesehatan Dengan Kegiatan Posyandu Lansia. Sejak J Pengabdi Masy [Internet]. 2024 Jun 15;1(1):6–10. Available from: <https://publikasi.polije.ac.id/sejakat/article/view/5012>
  13. Sinay H, Lating Z, Tunny R. Edukasi Kesahatan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Lanjut di Wilayah Kerj Puskesmas Lateri. J Pengabdi Kpd Masy Nusant. 2025;6(1):789–93.
  14. Utami DS, Fauzi ZPA, Rani Z. Edukasi Kesehatan dan Obat Hipertensi pada Lansia. J Bakti Nusant [Internet]. 2023 Dec 30;1(2):94–7. Available from: <https://ejournal.pusmed.com/index.php/JBN/article/view/37>
  15. Supadmi W, Dania H, Akrom, Mufidah GZSS, Mufidah S, Sari PAK. SEKOLAH LANSIA “SEGAR” BERBASIS PEMANFAATAN TOGA DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF. J Peduli Masy [Internet]. 2025;7(3):219–30. Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>