	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**OPTIMALISASI PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN LANSIA
DALAM MENGATASI MASALAH HIPERTENSI DAN ASAM URAT**



Disusun Oleh :

Ketua : Ns. Fuadah Fahrudiana, M.Kep. (0210058603)
Anggota: 1. Viosa Priska Leftiana (2021206203042)
2. Desy Nurhalizah (2021206203024)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2024**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PkM

A. Judul PkM

Optimalisasi Pengetahuan Dan Keterampilan Lansia Dalam Mengatasi Masalah Hipertensi Dan Asam Urat

B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semester	Lama Penelitian
2024	2024	Ganjil	1 bulan

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2033230	Keperawatan Gerontik

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran	<p>هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْقَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَيَتَّبِعُوا آجَلاً مُّتَمَسِّمِينَ وَعَلَّامِينَ تَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾</p>
Artinya	<p>Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)</p>
Hadis	

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Fuadah Fahrudiana	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM dan melakukan pelatihan
Nama	Peran	Tugas
Viosa Priska Leftiana	Anggota 1	Melakukan pelatihan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Desy Nurhalizah	Anggota 2	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
-----------------	-----------	---

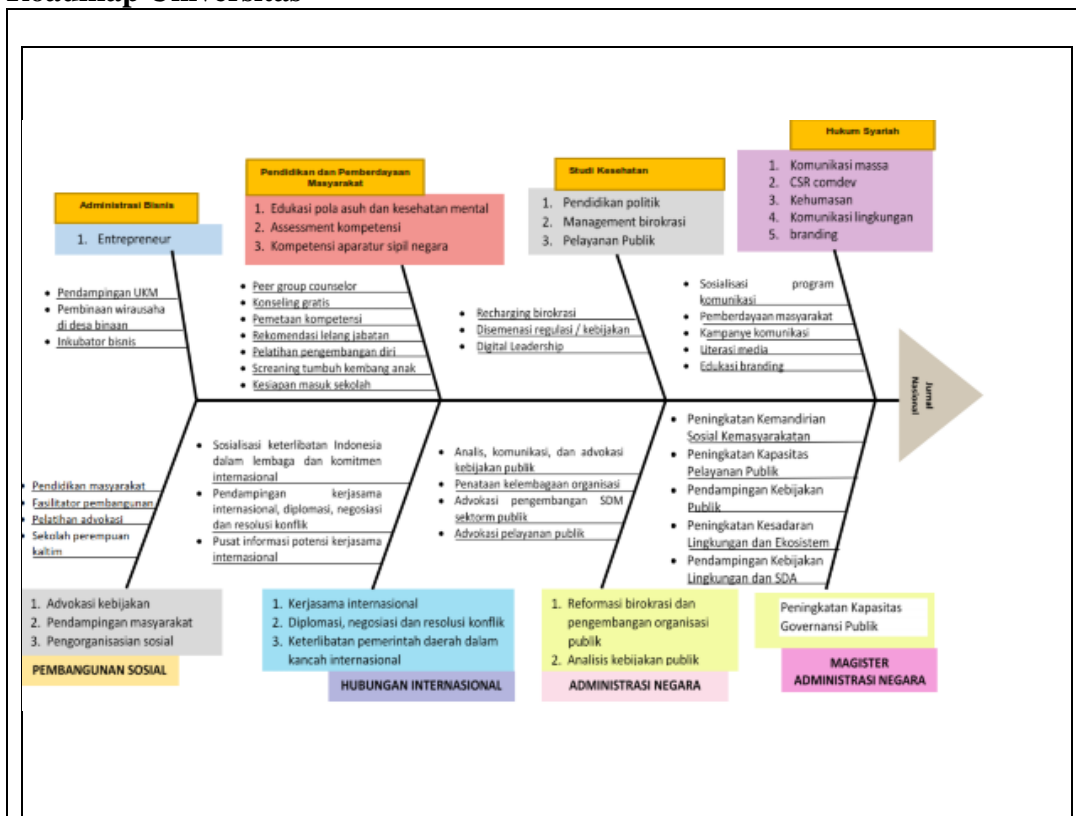
3. Mitra PkM


Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
Kelurahan Grujugan Baru Pesawaran	Pono	Sekretaris Desa	085366891969

4. Luaran dan Target capaian

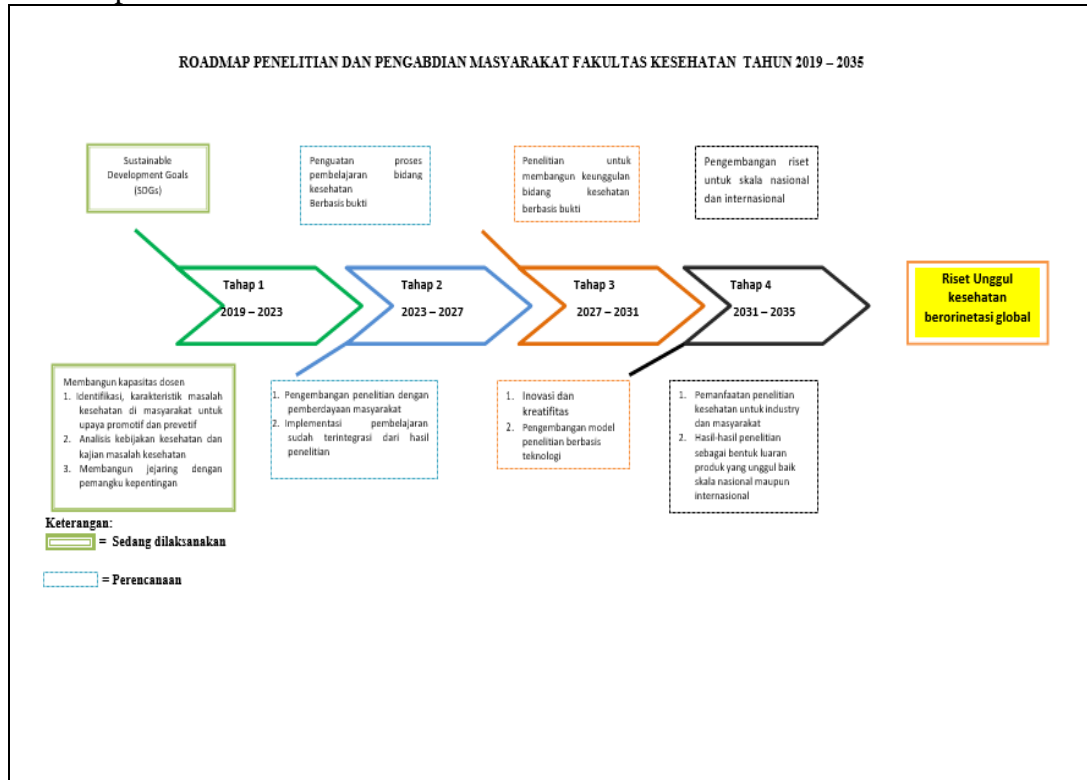
Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional
1	HKI
1	Youtube

5. Roadmap Universitas

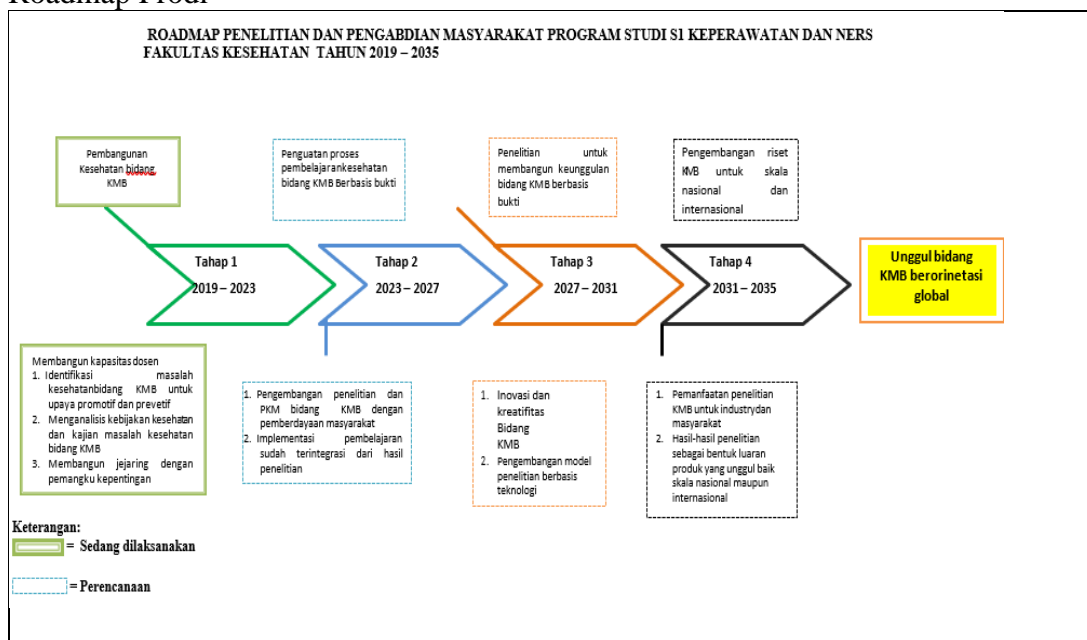



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

6. Roadmap Fakultas

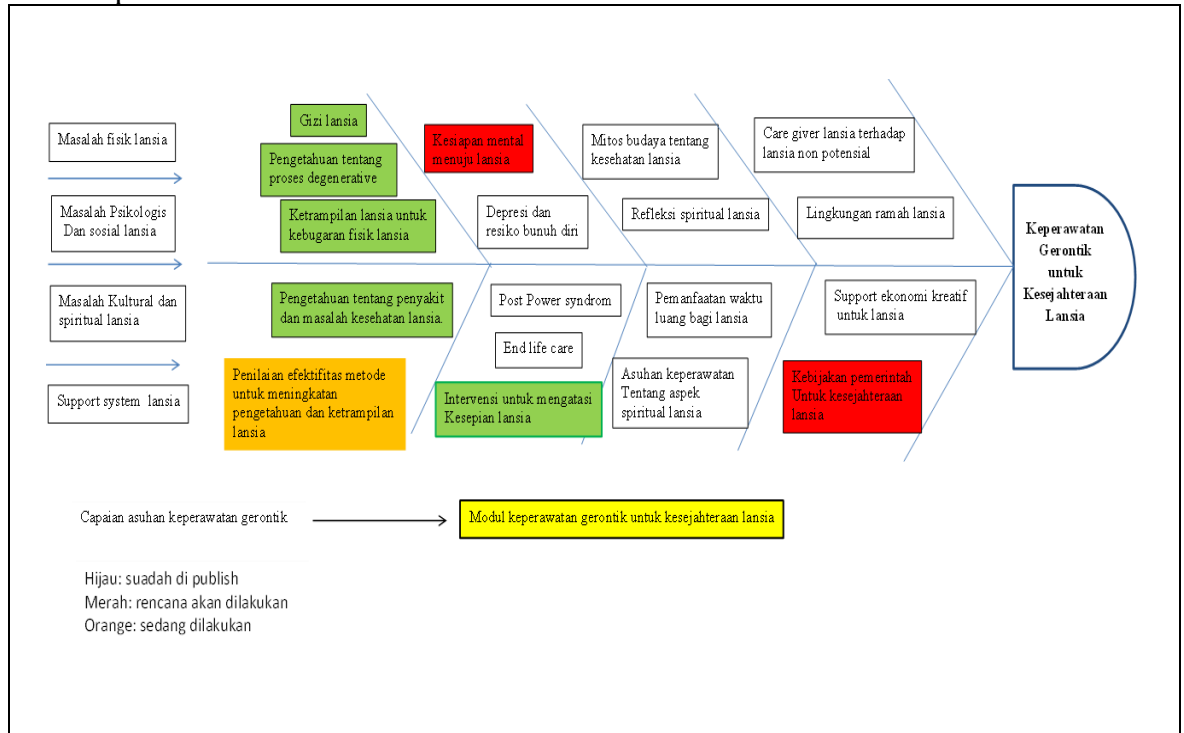


7. Roadmap Prodi



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

8. Roadmap dosen








9. Anggaran Penelitian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
1. Judul Penelitian	: Optimalisasi Pengetahuan Dan Keterampilan Lansia Dalam Mengatasi Masalah Hipertensi Dan Asam Urat
2. Bidang Penelitian	: Kesehatan/Keperawatan
3. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns Fuadah Fahrudiana, M.Kep
b. NIDN	: 0210058603
c. Jabatan /golongan	: Asisten Ahli/ III b
d. Program Studi	: S1 Keperawatan
e. No Hp	: 081226760060
4. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Viosa Priska Leftian
NIM	: 2021206203042
b. Nama lengkap	: Desy Nurhalizah
NIM	: 2021206203024
4. Lokasi PkM	: Desa Grujugan Baru Pesawaran Lampung
5. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.5.000.000
Pringsewu, Maret 2024 Mengetahui	
Dekan FKes,	Kepala LPPM UMPRI
  Elsi Nuryati, M.Epid. NIDN. 0215117601	  Borwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN 0213108601

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

5. Isi Penelitian

a. Abstrak

Proses Degeneratif yang dialami lansia memberikan dampak yang cukup kompleks hingga timbulnya masalah kesehatan pada lansia. Upaya dari multi dimensi. Tujuh dimensi lansia tangguh dapat menjadi landasan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Komponen pendekatan dimensi fisik yang mendasar salah satunya adalah menjaga kesehatan fisik lansia. Dampak dari masalah di atas jika tidak ditangani dengan baik akan meningkatkan prevalensi lansia non potensial akibat dari keterbatasan mobilisasi dan tingkat ketergantungan meningkat. Kegiatan ini bertujuan untuk mencapai lansia sehat secara fisik dan terhindar dari hipertensi dan asam urat. tahapan yang dilakukan yaitu pembukaan, skrining kesehatan resiko jatuh, senam anti stroke, dan penyampaian materi mengenai hipertensi dan asam urat menggunakan powerpoint dan poster langkah langkah senam anti stroke. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi mengenai materi yang telah disampaikan, kemudian dilakukan sesi games, dan berakhir pada metode evaluasi yaitu mengenai ulasan tentang pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. adanya peningkatan pemahaman pada lansia mengenai hipertensi dan manfaat latihan fisik berupa senam mampu kendalikan tekanan darah. Selain itu, pada pengukuran tekanan darah pada 28 lansia didapatkan hasil terdapat 20 lansia terdeteksi hipertensi.

b. Key word

Lansia, Hipertensi, Asam Urat.

c. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari akhir siklus hidup manusia (Kesmas Kemkes, 2020). Seiring bertambahnya usia, proses degeneratif dialami lansia dari berbagai dimensi, salah satunya adalah dimensi fisik/ biologis. Memburuknya kesehatan dan kemampuan fisik menyebabkan lansia mengalami keterbatasan dalam banyak hal. Mulai dari interaksi sosial merupakan kebutuhan setiap individu sepanjang hidupnya sampai dengan pemenuhan kebutuhan dirinya (Hanifah et al., 2021).

Jumlah penduduk lansia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian (Badan Pusat Statistik, 2020). Selama sepuluh tahun terakhir, persentase penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 7,57 persen pada 2012 dan menjadi 10,48 persen pada 2022. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada 2045. Selanjutnya, Provinsi Lampung tercatat menjadi bagian dari delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk menua, yaitu 10,24% dari total penduduknya. (BKKBN,2023).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Struktur penduduk tua dapat menjadi peluang maupun tantangan bagi seluruh elemen masyarakat. Desa Grujugan Baru, Negeri Katon, Pesawaran terdapat kurang lebih 50 orang lansia yang didominasi Perempuan. Setelah dilakukan studi pendahuluan, banyak ditemukan mengeluh pusing, pandangan kabur, detak jantung tidak teratur. Hal tersebut bisa terjadi karena kebiasaan para lansia yang mengalami stres berlebihan, pola makan tidak teratur, dan kurang tidur. Dari gejala yang ada mayoritas para lansia mengalami hipertensi. Hipertensi atau darah tinggi sering dikatakan sebagai Silent killer karena termasuk penyakit mematikan yang tidak disertai dengan gejala awal. Dampak dari hipertensi yang tidak diobati dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke dan jantung koroner penyebab kematian. Faktor kecenderungan terjadi hipertensi antara lain genetik, umur, obesitas, kurangnya aktivitas dan olahraga. (Jaleha & Kuswardani, 2022).

Selain itu, lansia mengeluhkan sakit pada sendi – sendi terutama pada pagi dan malam hari. Dari gejala yang ada banyak lansia yang juga mengalami asam urat. Dampak dari asam urat yang tidak diobati dapat menimbulkan komplikasi Tophi yaitu penimbunan kristal urat pada sendi dan tulang rawan dan menimbulkan benjolan dengan berbagai ukuran pada tubuh. Faktor kecenderungan asam urat antara lain, keturunan, hipertensi, konsumsi makanan tinggi purin.

Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Nonfarmakologi yang diterapkan salah satunya senam anti stroke. Senam anti stroke mampu mendorong jantung bekerja secara optimal sehingga meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menambah alternatif pemecahan masalah yang dihadapi kelompok mitra. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi, diskusi serta pelaksanaan senam hipertensi.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dengan menyediakan informasi yang akurat dan mudah dimengerti tentang hipertensi, asam urat, risiko jatuh melalui skrining kesehatan. Selain itu juga bertujuan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi, asam urat, risiko jatuh dan stroke dengan menerapkan strategi pencegahan yang efektif.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan hipertensi dan asam urat, skrining kesehatan risiko jatuh, dan senam anti stroke tidak hanya membantu individu dalam menjaga kesehatan mereka secara pribadi, tetapi juga memberikan dampak yang positif bagi masyarakat secara keseluruhan dan institusi kesehatan dalam mengelola risiko kesehatan populasi.

d. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mengenai hipertensi dan asam urat serta manfaat dari latihan fisik berupa senam anti stroke kepada lansia. Lokasi kegiatan dilakukan di Desa Grujugan Baru, Kecamatan Negeri Katon, Kabupaten Pesawaran, Lampung. Adapun tahapan yang dilakukan yaitu:

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

- a. Skrining kesehatan terkait hipertensi dan resiko jatuh disebabkan masalah pada system gerak lansia. Bentuk skrining yaitu mengukur tekanan darah dan menilai resiko jatuh pada lansia menggunakan instrumen Morse Fall Scale.
- b. Pelatihan dan pendampingan senam anti stroke secara bertahap, dari langkah 1 sampai dengan 18.
- c. Penyampaian materi mengenai hipertensi dan asam urat menggunakan media power point dilanjutkan sesi diskusi mengenai materi yang telah disampaikan.
- d. Permainan tebak kartu SELASI (Sehat Lansia Anti Hipertensisesi) untuk menguatkan pemahaman lansia terkait hipertensi dengan ragam permainan.
- e. Evaluasi mengenai pemahaman terhadap materi dan ketrampilan yang telah diajarkan.

e. Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 12 Juli 2024 dengan dihadiri 28 lansia Perempuan. Tahapan kegiatan PKM yaitu skrining resiko jatuh dan tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan senam anti stroke, dan penyampaian materi yang dilakukan secara langsung di balai desa. Sebelum materi disampaikan, panitia membagikan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berupa bubur kacang hijau. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media ppt.



Gambar 1 :Skrining kesehatan dan pengukuran tekanan darah



Gambar 2 : Senam anti stroke

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



Gambar 3: Penyampaian Materi penyuluhan kesehatan hipertensi dan asam urat




Gambar 4 : Game hipertensi

Secara garis besar hasil kegiatan PKM sudah sesuai dengan tujuan dan target yang ditetapkan dimana dapat mengkomodir pemasalahan mitra. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya (Sartika dkk., 2020). Dengan melakukan senam, maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis (Puspitasari, dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan Prianahatin, dkk (2023), dengan melakukan Penerapan Senam Anti Stroke pada Penderita Hipertensi yang usia diatas 50 tahun keatas dan memiliki tekanan darah diatas 160 mmHg. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa banyak lansia yang masih memiliki hipertensi dengan angka tekanan darah tertinggi yaitu 150/100 mmHg dan kurang mengetahui mengenai penyakit hipertensi dan asam urat. Hasil skrining resiko jatuh menunjukkan bahwa tidak ada lansia yang memiliki resiko jatuh.

f. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya peningkatan pemahaman pada lansia mengenai hipertensi dan manfaat latihan fisik berupa senam mampu kendalikan tekanan darah. Selain itu, pada pengukuran tekanan darah pada 28 lansia didapatkan hasil terdapat 20 lansia terdeteksi hipertensi. Dari hasil PKM yang telah dilakukan maka saran yang dapat disampaikan yaitu kepada para lansia

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

agar tetap semangat dalam melakukan senam anti stroke dan pengaturan pola makanan agar bisa mengontrol tekanan darah dan asam urat. Selain itu, juga rajin untuk mengecek tekanan darah ke bidan desa atau puskesmas.

g. Daftar Pustaka

Jaleha, B., & Kuswardani. (2022). PKM Optimalisasi Pengetahuan dan Latihan Fisik pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 3(2), 50–53.

Puspitasari DI, Hannan M, & Chindy LD. 2018. Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep (The Effect of Walking in the Morning to Change of Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Kaliang. *Jurnal Ners LENTERA*. 2018 Sep 24;5 (2):169-77.

Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. 2020. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1): 11-20.

Prianahatin AL & Dwi R. 2023. Penerapan Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Community Development Journal*, 4 (1): 94 – 99.

6. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal Nasional	Dalam proses publikasi	
HKI	Poster	EC002024208026