

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia

Ruth Abigail Vania Girsang¹, Aditya Sukma Pawitra², Bian Shabri Putri Irwanto³, Khuliyah Candraning Dinayah²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan Lingkungan, Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Universitas Airlangga, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Penulis korespondensi : Ruth Abigail Vania Girsang

E-mail : ruth.abigail.vania-2020@fkm.unair.ac.id

Diterima: 28 April 2024 | Direvisi: 15 Mei 2024 | Disetujui: 15 Mei 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi di Desa Suwaloh dengan jumlah kasus 74 orang yang penderitanya merupakan pra lansia dan lansia. Tujuan dari program "Suwaloh BERPOTENSI" adalah untuk memberikan upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi sesuai dengan kondisi sumber daya dan karakteristik masyarakat. Metode pelaksanaan program ini terdiri dari sosialisasi kesehatan (SOLASI), pembekalan berupa buku saku dan lagu (BUKSI dan LUSI), serta demonstrasi senam hipertensi (SELASI) yang dilangsungkan pada tanggal 17 Januari 2023. Sasaran dalam program ini adalah kelompok umur pra lansia dan lansia yang berjumlah 50 orang. Hasil yang telah dicapai pada Program "Suwaloh BERPOTENSI" adalah jumlah peserta yang hadir sebanyak 40 orang (80%) serta terjadi peningkatan pengetahuan >10% berdasarkan pre-test dan post-test. Oleh karena itu, program "Suwaloh BERPOTENSI" disimpulkan berhasil dilaksanakan dengan efektif dan optimal sebagai upaya intervensi penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia.

Kata kunci: hipertensi; pra lansia; lansia; intervensi; sosialisasi

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with the highest prevalence in Suwaloh Village with 74 cases whose occupants are pre-elderly and elderly. The "Suwaloh BERPOTENSI" program aims to provide intervention efforts in preventing and controlling hypertension in accordance with the condition of resources and the characteristics of the community. The method of the program implementation consisted of health socialization (SOLASI), providing pocket book and song (BUKSI and LUSI), and demonstration of hypertension exercises (SELASI) which were held on January 17, 2023. The targets in this program were the pre-elderly and elderly age group with a total of 50 people. The results that have been achieved in the "Suwaloh BERPOTENSI" Program were the number of participants who attended by 40 people (80%) and there was an improvement in knowledge >10% between pre-test and post-test. Therefore, the "Suwaloh BERPOTENSI" program was concluded to have been successfully implemented effectively and optimally as an intervention effort for hypertension in the pre-elderly and elderly groups.

Keywords: hypertension; middle age; elderly; intervention; socialization

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular mematikan 'silent killer' yang secara global dapat mendasari risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti stroke, penyakit jantung iskemik, demensia, penyakit ginjal kronis, dan penyakit kardiovaskular lainnya (Zhou, Perel, Mensah, & Ezzati, 2021). Pada usia 18 tahun ke atas, kondisi tekanan darah yang didefinisikan terhadap penyakit hipertensi adalah ≥ 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan/atau ≥ 90 mmHg pada tekanan darah diastolik. Menurut WHO (2023), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30 – 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar atau dua per tiga dari para penderita ini berasal dari negara-negara berpendapatan rendah dan menengah serta hanya sekitar 1 dari 5 orang (21%) yang mengetahui upaya pengendaliannya. Sebagai tambahan, penderita hipertensi acapkali mengalami gejala yang minor, seperti jantung berdebar dan pusing, atau asimtomatis sehingga kesadaran akan penyakit hipertensi cenderung rendah (Tiara, 2020). Faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi, antara lain usia, genetik, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola makan, serta terlalu banyak mengonsumsi alkohol dan rokok. Selain itu, kekebalan tubuh seseorang turut menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi (Masenga & Kirabo, 2023). Shanty dan Wahyuningsih (2018) menemukan bahwa kondisi berat badan berlebih, diet garam, stres, dan kebiasaan merokok memiliki hubungan signifikan terjadinya penyakit hipertensi pada kelompok usia pra lansia. Di UPT PSTW Khusnul Khotimah, mayoritas penderita hipertensi pada kelompok lansia berjenis kelamin perempuan (Riamah, 2019). Untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah, American Heart Association (AHA) 2023 menyarankan upaya perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat. Dalam Pedoman Praktis *International Society of Hypertension Global* (ISH) 2020, perubahan gaya hidup dapat dilakukan dengan mengurangi asupan garam, mengurangi stres, tidak merokok, pola makan dan minum yang bergizi seimbang, serta rutin melakukan aktivitas fisik.

Indonesia sebagai negara dengan predikat menengah atas memiliki kasus tertinggi mortalitas yang disebabkan oleh penyakit tidak menular. Berdasarkan penyebab kematian, hasil pengumpulan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2017–2022 menunjukkan bahwa penyakit tidak menular merenggut hingga 7,04 juta nyawa (Santika, 2023). Prevalensi penyakit hipertensi merupakan salah satu kontributor utama karena berada pada peringkat 6 dari 10 golongan penyakit tidak menular kronis paling banyak di Indonesia (Tri Gesela Arum et al., 2019). Menurut Riskesdas (2018), dua kelompok umur penderita hipertensi tertinggi adalah pra lansia yang berumur 45–59 tahun (45,3%) dan kelompok lansia yang berumur ≥ 60 tahun (55,2%) (Hintari, Ika Fibriana, 2023). Solusi pemerintah dalam mengatasi hipertensi di Indonesia adalah PIS-PK (Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga), GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), deteksi dini hipertensi, surveilans kesehatan masyarakat, serta pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK (cek kesehatan rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres). Selain itu, Kementerian Kesehatan juga menerapkan strategi dengan memberdayakan program Posbindu PTM yang secara mandiri dan berkesinambungan dengan Puskesmas.

Sebagai bagian dari Indonesia, Desa Suwaloh juga menjadi wilayah yang memiliki orientasi dalam menyelesaikan penyakit hipertensi, termasuk melalui program-program yang diusung oleh pemerintah melalui kebijakan, seperti skrining kesehatan. Desa Suwaloh merupakan sebuah desa dengan luas wilayah 278.673 hektare yang berada di Kecamatan Balen, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Secara demografis, penduduk Desa Suwaloh berjumlah 3.441 jiwa yang terdiri dari 1.625 laki-laki dan 1.786 perempuan. Berdasarkan data yang diperoleh dari tenaga kesehatan, perangkat desa, masyarakat, dan survei mawas diri (SMD) Desa Suwaloh, penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi yang kemudian disusul oleh penyakit diabetes melitus. Ditemukan bahwa terdapat 74 kasus hipertensi dari 166 sampel di Desa Suwaloh. Sebelum kegiatan praktik kerja lapangan, upaya yang telah dilakukan oleh Desa Suwaloh adalah melakukan deteksi dini hipertensi dan kegiatan senam. Deteksi dini dalam bentuk skrining hipertensi dapat mengidentifikasi sehingga sehingga dapat menghasilkan pengobatan dan pengelolaan faktor risiko yang tepat waktu. Pada akhirnya, deteksi dini dapat membantu mengurangi angka kesakitan dan kematian yang terkait dengan penyakit ini dan dapat membantu mengendalikan biaya-biaya terkait

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia

kesehatan, misalnya biaya rawat inap karena penyakit parah dan faktor risiko serta penyakit penyerta yang tidak dikelola dengan baik (Schmidt et al., 2020). Akan tetapi, kegiatan tersebut tidak berjalan secara teratur dan optimal karena keterbatasan sumber daya. Kendala lainnya yang terjadi adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat perlu dilakukan oleh mahasiswa sebagai *agent of change* untuk memberikan gagasan inovatif dan solutif dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat. Pada kegiatan pengabdian masyarakat terdahulu, sosialisasi dan senam yang dilakukan di Desa Tiwingan, Kabupaten Banjar, terbukti memiliki hubungan dengan peningkatan pengetahuan dan tingkat kepuasan akan kondisi kesehatan oleh masyarakat (Wulandari et al., 2024).

Berdasarkan hasil diskusi dan wawancara yang dilakukan dengan perangkat desa dan tenaga kesehatan, masyarakat Desa Suwaloh mayoritas bekerja utama sebagai petani. Selain itu, sumber daya alam yang potensial di Desa Suwaloh adalah daun kelor. Air rebusan daun kelor dinilai dapat menurunkan risiko penyakit hipertensi sehingga resep rebusan daun kelor dapat dijadikan salah satu solusi potensial yang dicantumkan buku saku (Zebua et al., 2021). Solusi lainnya adalah senam sebagai aktivitas fisik, sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan, dan pemutaran lagu yang memanfaatkan sumber daya di balai desa dan mengefektifkan kinerja kader. Sebagai upaya intervensi, program yang diinisiasi pada kegiatan pengabdian masyarakat adalah "Suwaloh BERPOTENSI (Bergerak Peduli Kelompok Hipertensi)" yang terdiri dari kegiatan sosialisasi, pembagian buku saku, pemutaran lagu, dan senam hipertensi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia di Desa Suwaloh yang menyesuaikan dengan kondisi sumber daya dan karakteristik masyarakatnya sehingga dapat terjadi keberlanjutan.

METODE

Metode pelaksanaan Program "Suwaloh Berpotensi" terdiri dari sosialisasi kesehatan, pembekalan, dan demonstrasi senam yang berkaitan dengan upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung pada tanggal 27 Desember 2022 – 25 Januari 2023 di Desa Suwaloh, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. Adapun sasaran pada program ini adalah pra lansia (45–59 tahun) dan lansia (≥ 60 tahun) sebanyak 50 orang. Sementara itu, mitra pada kegiatan ini meliputi perangkat desa, tenaga kesehatan desa, kader, serta pihak puskesmas.

Langkah-langkah pelaksanaan Program "Suwaloh Berpotensi" meliputi tahap pra kegiatan, kegiatan, serta tahap monitoring dan evaluasi. Tahap pra kegiatan merupakan tahap analisis gambaran umum situasi melalui identifikasi masalah utama berdasarkan data sekunder dan data primer. Tahap kegiatan meliputi seluruh rangkaian kegiatan program "Suwaloh BERPOTENSI" yang dilakukan pada tanggal 17 Januari 2023. Rangkaian kegiatan Program "Suwaloh BERPOTENSI" meliputi SOLASI (kegiatan sosialisasi hipertensi dan kuis interaktif), BUKSI (pemberian buku saku hipertensi), LUSI (pemutaran lagu hipertensi), dan SELASI (senam lansia hipertensi). Sementara itu, tahap monitoring dan evaluasi ditinjau dengan mengukur ketercapaian target partisipasi peserta yang hadir melalui observasi serta hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pra Kegiatan

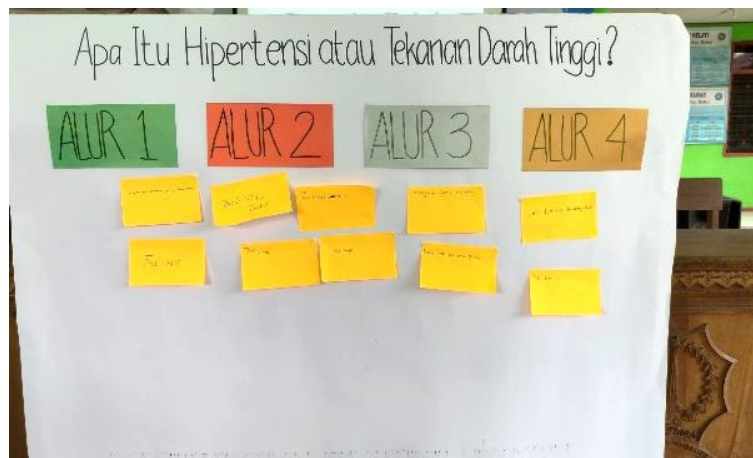
Analisis gambaran umum situasi adalah tahap fundamental untuk mengetahui prioritas masalah sehingga dapat menemukan alternatif solusi yang tepat (Korib Sudaryo et al., 2022). Tahap ini dimulai dengan identifikasi masalah melalui data sekunder dan data primer. Data sekunder diperoleh melalui pihak Puskesmas Balen dan bidan Polindes Suwaloh. Berdasarkan survei mawas diri Desa Suwaloh 2021, ditemukan 74 kasus hipertensi dari 166 sampel. Untuk memperkuat data sekunder, peneliti mengambil data primer dengan cara penyebaran kuesioner, *in-depth interview*, dan

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia

pelaksanaan metaplan. Kuesioner disebar pada 60 responden untuk menganalisis karakteristik masyarakat. Komponen yang ada dalam kuesioner meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, penghasilan, kepemilikan asuransi, pengetahuan, sikap, dan tindakan. Hasil yang ditemukan pada kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (66,3%) masih memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup. Sementara itu, aspek sikap sudah berada pada kategori baik dengan jumlah responden sebanyak 46 orang (76,7%) dan aspek tindakan memiliki 41 responden dengan kategori baik (68,3%).



Gambar 1. Wawancara dengan Bidan Polindes Suwaloh



Gambar 2. Hasil Metaplan Hipertensi

Setelah itu, dilakukan tahap analisis metaplan dan wawancara dengan para *stakeholder*. Metaplan adalah kegiatan diskusi yang bertujuan untuk memperoleh pendapat dari tiap partisipan mengenai suatu permasalahan sehingga dapat membangun komitmen sebagai keputusan kelompok (Ovchinnikova, Frantsuzskaya, & Lutoshkina, 2015). Hasil metaplan yang diperoleh mengenai pengertian hipertensi adalah tensi tinggi. Sementara itu, jawaban metaplan yang disepakati terkait cara mengendalikannya adalah dengan tidak stres. Wawancara dilakukan bersama petugas puskesmas, bidan polindes, dan kader kesehatan. Berdasarkan wawancara bersama petugas puskesmas, didapatkan informasi bahwa Puskesmas Balen menyediakan formulir acuan program skrining dan alat kesehatan apabila diperblukan oleh polindes. Sementara itu, informasi yang didapatkan dari petugas polindes selaras dengan informasi yang didapatkan dari petugas puskesmas, yaitu dilaksanakannya Posbindu Penyakit Tidak Menular setiap 1 bulan atau 2 bulan sekali dengan dibantu oleh kader kesehatan. Akan tetapi, kegiatan skrining ini belum pernah dilakukan secara *door-*

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia

to-door. Padahal, terdapat beberapa pra lansia dan lansia yang mengalami kendala mobilitas. Selain itu, hambatan lainnya dalam mencapai indikator target secara maksimal adalah keterbatasan sumber daya, dukungan keluarga, serta metode penyuluhan kesehatan yang kurang menarik perhatian masyarakat.

Apabila seluruh proses identifikasi masalah telah dilakukan, langkah selanjutnya adalah penentuan prioritas masalah dan alternatif solusi. Metode yang digunakan dalam penentuan prioritas masalah adalah USG (*urgency, seriousness, and growth*). *Urgency* didefinisikan sebagai tingkat urgensi masalah untuk cepat diselesaikan atau tidak. *Seriousness* adalah analisis tingkat keseriusan dari masalah atau isu tersebut berdampak terhadap tujuan, sedangkan *growth* adalah analisis sejauh mana masalah atau isu tersebut akan berkembang sehingga sulit dihadapi di masa yang akan datang (Hermawan, 2020). Berdasarkan hasil penentuan prioritas masalah, dapat disimpulkan bahwa prioritas masalah di Desa Suwaloh secara berurutan adalah pemahaman pra lansia dan lansia mengenai hipertensi serta upaya pencegahan dan pengendalian melalui gaya hidup. Oleh karena itu, peneliti menyusun beberapa alternatif solusi yang sesuai, antara lain sosialisasi kepada pra lansia dan lansia terkait hipertensi, senam, buku saku hipertensi, dan pemutaran lagu jingle terkait edukasi hipertensi.

Tahap Kegiatan

Suwaloh BERPOTENSI merupakan program yang bertujuan untuk memberikan pemahaman, upaya promotif, serta upaya preventif kepada kelompok pra lansia dan lansia terkait hipertensi. Program ini melibatkan partisipasi warga desa, mahasiswa, petugas kader kesehatan desa, perangkat desa, dan bidan Polindes Suwaloh yang terdiri empat rangkaian kegiatan. Implementasi program dilaksanakan di Balai Desa Suwaloh pada tanggal 17 Januari 2023.

SOLASI (Sosialisasi dan Kuis Interaktif Hipertensi) adalah kegiatan sosialisasi hipertensi. Penyampaian materi dijelaskan dengan menggunakan bahasa Jawa karena sebagian warga terbiasa menggunakan bahasa tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menyajikan materi dengan lebih menarik, peneliti juga menggunakan media *powerpoint* yang ditampilkan pada proyektor dan LCD di balai desa. Sebelum dan sesudah penyampaian materi, peneliti memberikan kuesioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan partisipan. SOLASI juga dipilih sebagai salah satu rangkaian kegiatan karena diperkuat oleh bukti penelitian terdahulu yang dilakukan di Desa Sukorambi, Jember. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat meningkat sebanyak 54,8% setelah mendapatkan sosialisasi terkait penyakit hipertensi.



Gambar 3. Pelaksanaan SOLASI

BUKSI (Pembagian Buku Saku Hipertensi) dan LUSI (Pemutaran Lagu Hipertensi) adalah gerakan inovasi solusi yang diinisiasi oleh Kelompok 10 PKL FKM UNAIR 2023. Solusi ini dipilih

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia

karena menyesuaikan dengan karakteristik masyarakat. BUKSI adalah buku saku yang berisi tentang informasi mengenai penyakit hipertensi meliputi gejala, faktor risiko, kebiasaan, makanan/minuman yang sebaiknya dikonsumsi, resep makanan sehat, upaya promotif dan preventif terhadap penyakit hipertensi, serta lembar laporan pemeriksaan rutin tekanan darah. Hal itu dilakukan agar warga senantiasa dapat memantau dan menerapkan upaya intervensi yang disarankan agar tekanan darah terkontrol dengan baik. Buku saku ini dikemas dalam bentuk bilingual, yaitu bahasa Jawa dan bahasa Indonesia, untuk memudahkan pemahaman para warga sesuai dengan kemampuan berbahasa masing-masing. Sementara itu, LUSI (Pemutaran Lagu Hipertensi) adalah lagu yang berisikan lirik terkait ajakan pencegahan hipertensi. Lagu ini diputar saat sosialisasi hipertensi yang kemudian rekamannya diserahkan ke pihak perangkat desa agar program LUSI dapat dilanjutkan walaupun kegiatan PKL telah berakhir. Program LUSI dilakukan karena para warga secara aktif mendapatkan berbagai pengumuman melalui *speaker* dari musala terdekat sehingga diharapkan keberlanjutan program LUSI dapat memanfaatkan fasilitas tersebut dari berbagai musala di Desa Suwaloh.



Gambar 4. Pembagian BUKSI

SELASI (Senam Pra Lansia dan Lansia Hipertensi) adalah senam pra lansia dan lansia hipertensi dengan gerakan yang menyesuaikan kemampuan fisik pra lansia dan lansia. Sebagaimana yang diketahui, intensitas aktivitas fisik dapat berpengaruh sebagai faktor risiko penyakit hipertensi. Dida (2023) mendapatkan hasil penelitian bahwa para lansia dengan aktivitas fisik yang minim memiliki risiko menderita hipertensi 5,52 kali lebih besar (Dida, Nayoan, & Betsalonia Sir, 2023). Selain itu, senam jantung sehat yang dilakukan pada penelitian terdahulu juga efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok pra lansia dan lansia yang menerima intervensi program (Anggraini, Nadiyah, Jus'at, Nuzrina, & Gifari, 2021). Oleh karena itu, SELASI dinilai aplikatif dan solutif dalam mengintervensi penyakit hipertensi di Desa Suwaloh.

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia



Gambar 5. Implementasi SELASI

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi merupakan tahap krusial dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan keberlangsungan program karena dapat diketahui efektivitas program dan umpan balik dari para pihak yang terlibat dengan program tersebut (Melati, Revida, & Sinambela, 2019). Indikator keberhasilan program "Suwaloh BERPOTENSI" adalah dapat dihadiri oleh sasaran dengan jumlah kehadiran minimal 70% dari jumlah undangan serta peningkatan pengetahuan sasaran terkait upaya promotif dan preventif penyakit hipertensi minimal 10%. Hal ini diukur melalui jumlah partisipan yang hadir dan akumulasi jawaban benar pada kuesioner interaktif.

Tabel 1. Hasil Peningkatan *Pre-Test* dan *Post Test* Kuis Interaktif

No.	Pertanyaan	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Keterangan
1	Apa yang dimaksud dengan penyakit hipertensi?	40	40	Tetap
2	Siapa saja yang bisa menderita penyakit hipertensi?	35	40	Meningkat
3	Apa saja gejala penyakit hipertensi?	33	40	Meningkat
4	Apa faktor penyebab penyakit hipertensi?	38	40	Meningkat
5	Bagaimana cara mencegah penyakit hipertensi?	34	40	Meningkat
	Jumlah Benar	160	200	Meningkat
	Persentase	80%	100%	

Hasil monitoring dan evaluasi setiap kegiatan dari program "Suwaloh BERPOTENSI" menunjukkan bahwa sudah mencapai target yang ditentukan, yaitu keikutsertaan peserta dalam program yang mencapai 40 orang dari 50 undangan yang disebar (>70%) dan peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil *post test* sebesar $\geq 10\%$.

SIMPULAN DAN SARAN

Program "Suwaloh BERPOTENSI" merupakan gerakan kepedulian terhadap penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia di Desa Suwaloh, Jawa Timur. Rangkaian kegiatan program terdiri dari SOLASI (sosialisasi dan kuis interaktif), BUKSI (buku saku), LUSI (lagu), dan

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia

SELASI (senam). Kegiatan ini dipilih sebagai upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi karena sesuai dengan kondisi sumber daya dan karakteristik masyarakat. Hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan bahwa program "Suwaloh BERPOTENSI" dinilai berhasil. Sebab, sudah mencapai target dari indikator keberhasilan. Hal ini diperoleh berdasarkan jumlah kehadiran sasaran pada pelaksanaan program yang mencapai 80% dari target minimum 70% serta peningkatan pengetahuan 20% dari target minimum 10%.

Agar kegiatan dapat terus berlangsung, sebaiknya perangkat desa, masyarakat, mahasiswa, dan fasilitas pelayanan kesehatan tetap berkomunikasi dan saling bekerja sama. Perangkat desa dapat turut berpartisipasi dengan cara mengadakan pertemuan rutin agenda kesehatan yang melibatkan antara RT, kader kesehatan, dan bidan desa. Masyarakat dapat secara aktif mengikuti arahan program "Suwaloh BERPOTENSI" dan memantau angka tekanan darah yang tercatat dalam buku saku. Sementara itu, fasilitas pelayanan kesehatan dapat menerapkan program monitoring dan evaluasi terkait pelaksanaan program senam hipertensi, seperti sebelum masa pandemi, sehingga kegiatan tersebut dapat kembali berjalan secara optimal dan berkelanjutan. Apabila terdapat hambatan pada program "Suwaloh BERPOTENSI", perangkat desa dan tenaga kesehatan desa dapat melakukan diskusi dan melibatkan mahasiswa dalam pengambilan keputusan dengan menjalin komunikasi via Whatsapp grup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Ibu Bian Shabri Purwanto, S.KM., M.KKK. atas bimbingan dan dukungannya selama kegiatan PKL FKM UNAIR 2023, Bapak Aditya Sukma Pawitra, S.KM., M.KL. selaku dosen pembimbing dalam penulisan naskah ini, serta seluruh anggota Kelompok 10 PKL FKM UNAIR 2023 yang telah memotivasi penulis untuk memberikan yang terbaik demi terwujudnya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh Bapak/Ibu Perangkat Desa dan Tenaga Kesehatan Desa Suwaloh, masyarakat Desa Suwaloh, serta pihak lainnya yang telah mendukung dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengimplementasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama masa perkuliahan melalui program kerja "Suwaloh Berpotensi" yang dilaksanakan pada kegiatan PKL FKM UNAIR 2023.

DAFTAR RUJUKAN

- Dida, G. Y., Nayoan, C. R., & Betsalonia Sir, A. (2023). The Risk Factor of Hypertension among the Elderly in the Working The Risk Factors of Hypertension Among the Elderly in the Working Area of Sikumana Primary Health Care Center. In *Area. JPHTCR* (Vol. 6).
- Hermawan, L. (2020). Pemilihan Metode Penataan Arsip Inaktif Konvensional di Records Center Arsip Nasional Republik Indonesia. *Khazanah Jurnal Pengembangan Kearsipan*, 13(2), 132–156.
- Hintari, S., & Ika Fibriana, A. (2023). 208 HIGEIA 7 (2) (2023) HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. <https://doi.org/10.15294/higeia/v7i2/63472>
- Korib Sudaryo, M., & Suprayogi, A. (2022). Analisis Situasi Masalah Kesehatan Penyakit Menular di Provinsi Kalimantan Barat. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 357–374.
- Masenga, S. K., & Kirabo, A. (2023). Hypertensive heart disease: risk factors, complications and mechanisms. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, Vol. 10. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2023.1205475>
- Melati, Revida, E., & Sinambela, M. (2019). HUBUNGAN MONITORING DAN EVALUASI DENGAN KUALITAS PELAYANAN DI PUSKESMAS SEI SUKA-BATUBARA. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 9–17.
- Ovchinnikova, O. M., Frantsuzskaya, E. O., & Lutoshkina, O. S. (2015). Metaplan-based Development of Speaking Skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 200, 624–630. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.049>
- Riamah. (2019). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH. *Menara Ilmu*, XIII(5), 106–113.

Efektivitas upaya intervensi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi pada kelompok pra lansia dan lansia

- Santika, E. (2023). Jumlah Kematian di Indonesia Berdasarkan Penyebabnya (2017-2022). Retrieved April 25, 2024, from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/11/kematian-akibat-penyakit-tidak-menular-paling-banyak-ditemukan-di-indonesia>
- Schmidt, B. M., Duraó, S., Toews, I., Bavuma, C. M., Hohlfeld, A., Nury, E., ... Kredo, T. (2020, May 7). Screening strategies for hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Vol. 2020. John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013212.pub2>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Tri Gesela Arum, Y., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Airlangga, U., korespondensi, A., & Timur, J. (2019). *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)*. <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/30235>
- Wulandari, A., Agnesia, C., Azizah, L., Setiyawan, B., Sabrina Aminullah, N., Kebijakan Kesehatan, A., ... Lambung Mangkurat, U. (2024). Program Skrining, Edukasi, dan Senam Hipertensi pada Masyarakat RT 01 Desa Tiwingan Lama Kabupaten Banjar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 836–847.
- Zebua, D., Harahap, A., Ningsih, F., Putra HIJ Zalukhu, A., Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, M., Prima Indonesia, U., ... Medan Barat, K. (2021). REBUSAN DAUN KELOR BERPENGARUH TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 399–406. Retrieved from <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021, November 1). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, Vol. 18, pp. 785–802. Nature Research. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>