

Participatory Action Research untuk Mengurangi Keluhan Efek Neurologis dan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Kampung KB Dusun Kampung Godang, Kabupaten Kampar

Ulfah*, Dita Kartika Sari, Rahmad Kurniawan, Salsabila Putri Balqis, & Annisa Azzahra Ihsan

Universitas Riau

* ulfah@lecturer.unri.ac.id

Abstrak Pengabdian berbasis riset dilakukan pada Lansia Dusun Kampung Godang, Desa Pulau Lawas, Kabupaten Kampar yang memiliki komunitas Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB). Umur lansia telah memiliki banyak keluhan penyakit terutama penyakit hipertensi. Lansia memiliki keterbatasan pengetahuan dalam pencegahan efek neurologis dan penyakit hipertensi. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia di Kampung KB, dengan fokus pada pencegahan efek atau keluhan neurologis dan penyakit hipertensi. Komunitas lansia ini sebagian besarnya adalah perempuan dan berjumlah 128 orang. Kajian ini mengambil sampel 34 orang responden dengan usia maksimal lansia adalah 80 tahun. metode Participatory Action Research (PAR) dilaksanakan secara partisipatif antara responden masyarakat dalam suatu komunitas yang semangatnya untuk mendorong terjadinya aksi transformatif melakukan pemecahan masalah. Rangkaian 2 kegiatan yang memiliki interval waktu 15 hari menunjukkan adanya penurunan hipertensi pada lansia. Lansia Kampung KB mendapatkan upaya pencegahan efek neurologis melalui metode *participatory action research*. Strategi pencegahan hipertensi di Kampung KB dapat melibatkan stakeholder dalam merumuskan kegiatan edukatif guna menekan risiko hipertensi bagi lansia.

Kata kunci: hipertensi; kampung kb; *participatory action research*; lansia; neurologis

Abstract. Research-based community service was conducted on the elderly of Dusun Kampung Godang, Pulau Lawas Village, Kampar Regency, which has a Quality Family Village (KB Village) community. The elderly have many complaints of diseases, especially hypertension. The elderly have limited knowledge of preventing neurological effects and hypertension. This paper aims to improve the quality of health of the elderly in the KB Village, focusing on avoiding neurological effects or complaints and hypertension. This elderly community is mostly women and totals 128 people. This study took a sample of 34 respondents with a maximum age of 80. The Participatory Action Research (PAR) method was carried out in a participatory manner among community respondents in a community whose enthusiasm is to encourage transformative actions to solve problems. A series of 2 activities with a time interval of 15 days showed a decrease in hypertension in the elderly. The elderly in the KB Village received efforts to prevent neurological effects through the Participatory Action Research method. Hypertension prevention strategies in KB villages can involve stakeholders in formulating educational activities to reduce the risk of hypertension for the elderly.

Keywords: hypertension; kb village; participatory action research; elderly; neurological

To cite this article: Ulfah, U., Sari, D.K., Kurniawan, R., Balqis, S.P., & Ihsan A.Z. 2024. *Participatory Action Research* untuk Mengurangi Keluhan Efek Neurologis dan Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Kampung KB Dusun Kampung Godang, Kabupaten Kampar. *Unri Conference Series: Community Engagement* 6: 111-116. <https://doi.org/10.31258/unricsce.6.111-116>

© 2024 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2024

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia merupakan fenomena global yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam konteks kesehatan. Peningkatan kualitas kesehatan, terutama pada kelompok lansia, merupakan aspek penting dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sehat dan produktif (Rahayu et al., 2021). Salah satu tantangan kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia adalah masalah hipertensi, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius juga efek neurologis jika tidak ditangani dengan baik (Meyla Putri, Merke Mamesah and Sasti Sulistyana, 2023). Hipertensi adalah kondisi medis yang umum pada usia lanjut dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal. Dalam konteks ini, telah dilakukan sebuah program pengabdian masyarakat berbasis riset yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia di Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB), khususnya dalam mengurangi keluhan efek neurologis dan penyakit hipertensi, di Dusun Kampung Godang, Desa Pulau Lawas, Kabupaten Kampar. Komunitas lansia ini sebagian besarnya adalah perempuan dan berjumlah 128 orang. Melalui pelaksanaan program di Kampung KB, dilakukan sejumlah kegiatan sosial terkait menjaga kesehatan lansia. Beberapa kegiatan yang dilakukan masih bermanfaat untuk kebugaran jasmani lansia saat ini, seperti senam pagi, jalan santai dan kegiatan sosial lainnya namun bersifat insidental. Adanya Kampung KB ini juga menjadi wadah bagi lansia yang ada di Kampung Godang untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan bermanfaat. Ini merupakan potensi yang dimiliki mitra karena keaktifan dalam kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan di Kampung KB. Misalnya adanya program Sekolah Lansia Bahagia.

Masyarakat lanjut usia menghadapi banyak ancaman penyakit yang dapat terjadi secara tiba-tiba karena banyak faktor antara lain pola makan, kondisi cuaca dan penyebaran virus (Lestari et al., 2019; Riyanto and Wasa, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan Fitra dkk (2019), hipertensi merupakan keluhan utama yang terbanyak kedua dikeluhkan oleh lansia yang berada di Kampung KB Dusun Kampung Godang setelah efek atau keluhan neurologis yang dirasakan lansia (Andrieieva et al., 2019; Lestari et al., 2019). Dapat disimpulkan kondisi mitra memiliki permasalahan pada efek neurologis dan penyakit hipertensi. Pencegahan efek neurologis dan penyakit hipertensi sangat diperlukan dengan melakukan rekomendasi aktivitas fisik untuk lansia termasuk mempertahankan tingkat aktivitas minimum, melakukan latihan keseimbangan dan kekuatan, menghindari peningkatan intensitas secara tiba-tiba, mengambil tindakan pencegahan, dan berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk pencegahan jatuh (Nikitas et al., 2022; Wulandari, 2023). Selama ini, dalam kehidupan sehari-hari, mitra dalam menangani efek neurologis misalnya sakit kepala, pusing serta hipertensi minum obat (tindakan kuratif). Sedangkan, tindakan preventif atau pencegahan untuk mengatasi permasalahan yang banyak dikeluhkan mitra tersebut jarang didapatkan

Salah satu permasalahan prioritas pada peningkatan kualitas kesehatan lansia untuk mencegah efek neurologis dan penyakit hipertensi di Kampung KB Dusun Kampung Godang, Kabupaten Kampar yaitu kurangnya pemahaman tentang pola hidup sehat yang terjangkau dan berkualitas dan keterbatasan pemahaman akan pentingnya pencegahan penyakit dengan pola hidup sehat, pemeriksaan rutin dan pengobatan yang tepat. Peningkatan level pemberdayaan mitra pada aspek sosial kemasyarakatan yaitu peningkatan pengetahuan terlaksana dan diberikan pelatihan, pemeriksaan dan pengobatan kepada lansia dan juga kader pengurus Kampung KB sangat diperlukan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan lansia di Kampung KB, dengan fokus pada pencegahan efek atau keluhan neurologis dan penyakit hipertensi dengan cara meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi serta efek neurologis melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Pendekatan Participatory Action Research (PAR) efektif dalam meningkatkan kesehatan komunitas, terutama di kalangan lansia. PAR memungkinkan keterlibatan aktif masyarakat dalam identifikasi dan pemecahan masalah Kesehatan (Lestari and Putri, 2023). Pendidikan kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat lansia dalam mengelola hipertensi. Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa program edukasi yang melibatkan lansia secara aktif dalam proses pengembangan dan implementasi strategi pencegahan dapat mengurangi risiko penyakit osteoporosis. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang berbasis pada kebutuhan dan potensi lokal untuk mencapai hasil yang efektif dan berkelanjutan.

Dusun Kampung Godang memiliki potensi yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Secara fisik, wilayah ini memiliki akses yang relatif baik ke fasilitas kesehatan dasar. Secara sosial, komunitas lansia yang aktif dan berorientasi pada kebersamaan dapat memfasilitasi partisipasi dalam kegiatan edukatif. Ekonomi masyarakat yang sederhana namun saling mendukung menciptakan lingkungan yang kondusif untuk intervensi berbasis komunitas. Potensi lingkungan, seperti Sekolah Lansia Bahagia, dapat dimanfaatkan untuk mendukung program pencegahan dan edukasi kesehatan.

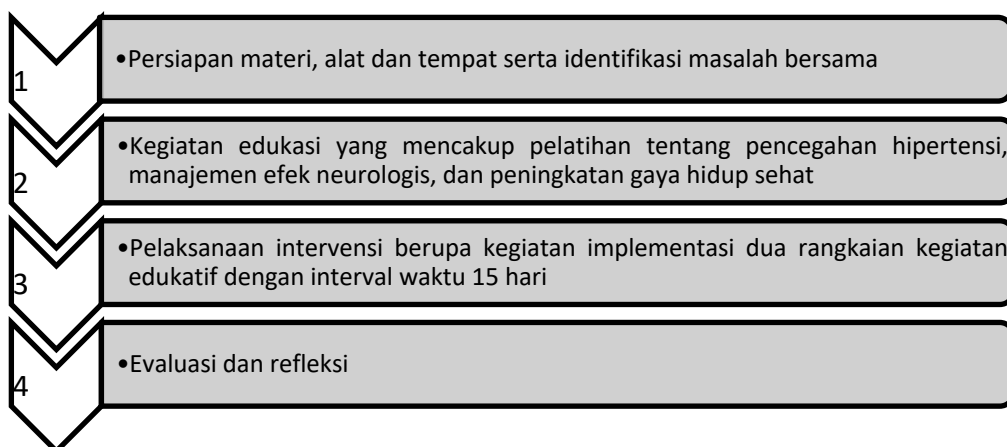
METODE PENERAPAN

Kajian ini mengambil sampel 34 orang responden dengan usia maksimal lansia adalah 80 tahun. Metode *Participatory Action Research* (PAR) dilaksanakan partisipatif antara responden masyarakat dalam suatu komunitas yang semangatnya untuk mendorong terjadinya aksi transformatif melakukan pemecahan masalah. PAR dipilih karena pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif dari komunitas sasaran dalam proses penelitian dan intervensi, sehingga dapat menciptakan solusi yang relevan dan berkelanjutan (Febriyanti et al., 2024).



Gambar 1. Salah satu Langkah penerapan PAR: Edukasi pencegahan efek neurologis dan hipertensi kepada masyarakat Kampung KB Dusun Kampung Godang, Kabupaten Kampar

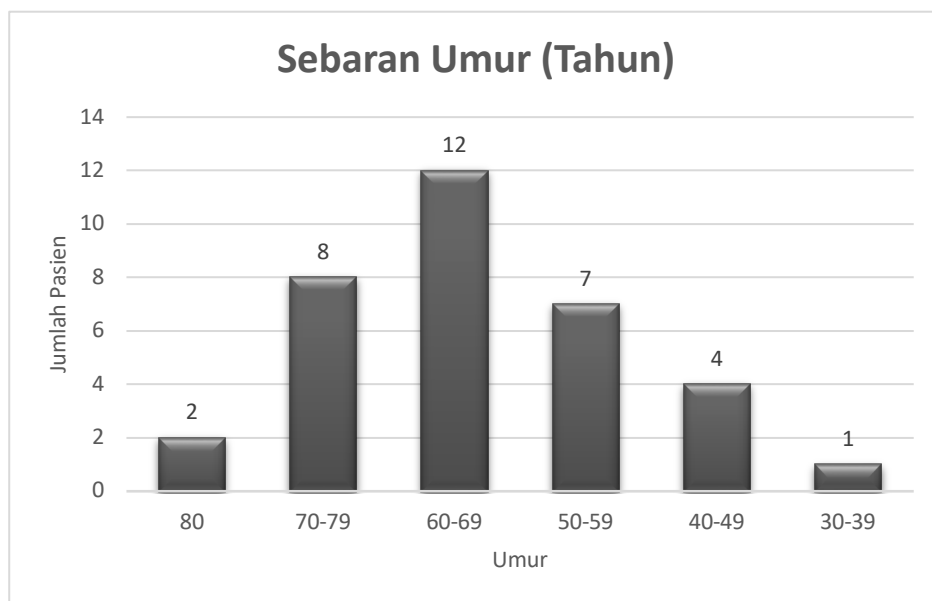
Langkah-langkah penerapan PAR dalam kegiatan ini meliputi beberapa proses (Lestari and Putri, 2023) . Pertama, identifikasi masalah bersama berupa kegiatan dengan lansia untuk mengidentifikasi masalah kesehatan utama, termasuk hipertensi dan efek neurologis. Kedua, pengembangan intervensi berupa kegiatan bersama lansia dan stakeholder lokal untuk merancang program edukasi dan intervensi berbasis komunitas yang sesuai dengan kebutuhan seperti terlihat pada Gambar 1. Hal ini dilakukan dengan kegiatan edukasi yang mencakup pelatihan tentang pencegahan hipertensi, manajemen efek neurologis, dan peningkatan gaya hidup sehat. Ketiga, pelaksanaan intervensi berupa kegiatan implementasi dua rangkaian kegiatan edukatif dengan interval waktu 15 hari. Kegiatan meliputi pelatihan kesehatan, seminar tentang pencegahan hipertensi dan efek neurologis, serta sesi praktis seperti konsultasi kesehatan. Keempat, evaluasi dan refleksi yaitu berupa kegiatan penilaian dampak dari intervensi melalui survei dan wawancara dengan peserta, seperti yang terlihat pada Gambar 2. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan data sebelum dan setelah intervensi. Alat ukur kuantitatif digunakan yaitu dengan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter untuk mengukur tingkat hipertensi peserta sebelum dan setelah intervensi. Variabel berupa tekanan darah sistolik dan diastolik dengan metode berupa pengukuran langsung dengan alat medis.



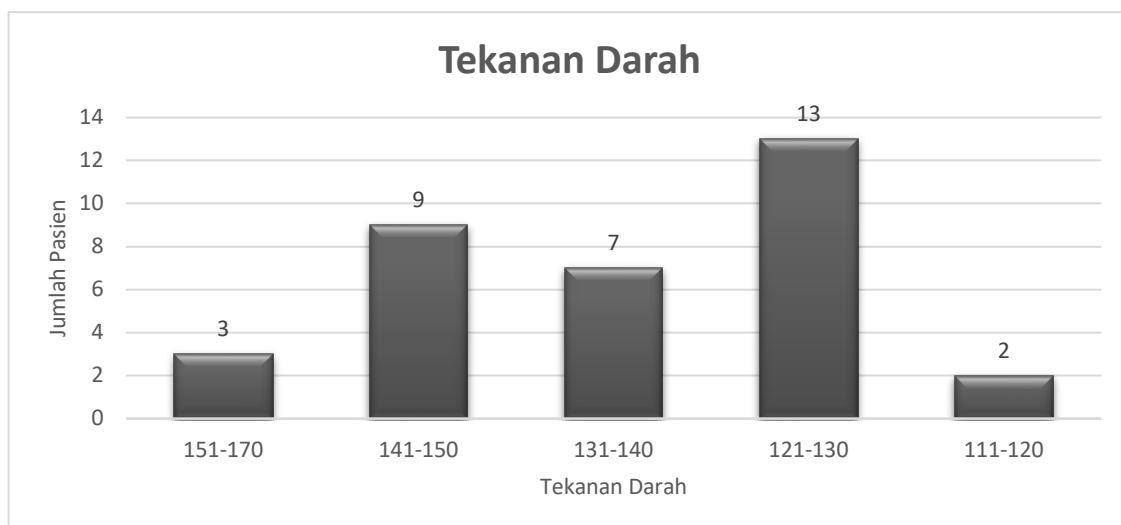
Gambar 2. Langkah-Langkah Penerapan PAR dalam Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Pelaksanaan program pemberdayaan kemitraan masyarakat ini melibatkan komunitas lansia di Kampung KB Dusun Kampung Godang, Kabupaten Kampar. Sebagian besarnya adalah perempuan dan berjumlah 128 orang. Kajian ini mengambil sampel 34 orang responden dengan usia maksimal lansia adalah 80 tahun. Dua rangkaian kegiatan edukatif dilaksanakan dengan melibatkan lansia secara aktif. Kegiatan tersebut meliputi pelatihan tentang pencegahan hipertensi, manajemen efek neurologis, dan praktik gaya hidup sehat. Pada Gambar 3, terlihat sebaran umur peserta pengabdian masyarakat yaitu sebaran umur 60-69 tahun memiliki peserta terbanyak dengan jumlah 12 orang. Peserta pengabdian dengan umur 30-39 tahun terdapat 1 orang, umur 40-49 tahun terdapat 4 orang, dan umur 50-59 tahun terdapat 7 orang. Dan pada Gambar 3 juga terlihat sebaran umur peserta pengabdian yang lebih dari 70 tahun sebanyak 10 orang. Dari data diperoleh pada rentang umur 30-39 tahun dan 40-49 tahun, hasil tekanan darah masih normal. Dan pada rentang umur lebih dari 49 tahun, hasil tekanan darah rata-rata lebih dari 140 mmHg (tekanan darah tinggi). Lansia Kampung KB mendapatkan upaya pencegahan efek neurologis dan hipertensi melalui metode *participatory action research*. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi untuk mengidentifikasi perubahan dalam prevalensi hipertensi.



Gambar 3. Sebaran Umur dalam tahun Peserta Pengabdian Masyarakat



Gambar 4. Data Nilai Tekanan Darah Peserta Pengabdian Masyarakat

Dalam kegiatan edukasi, para peserta diberikan informasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, mengatur pola makan, dan rutin berolahraga, serta menghindari faktor-faktor pemicu hipertensi serta tips dan trik untuk mencegah penyakit tersebut. Rangkaian dua kegiatan yang memiliki interval waktu 15 hari ini menunjukkan adanya penurunan hipertensi pada lansia. Pada Gambar 4, terlihat nilai tekanan darah peserta pengabdian masyarakat. Pada nilai tekanan darah sistolik 121-130 mmHg memiliki jumlah peserta dengan jumlah paling banyak yaitu sebanyak 13 orang. Peserta dengan nilai tekanan darah sistolik > 140 mmHg memiliki jumlah peserta sebanyak 12 orang. Rata-rata terjadi penurunan nilai tekanan darah sistolik adalah 8,5 mmHg. Dengan demikian, pengukuran tekanan darah (Gambar 5) pada kegiatan pendampingan pengabdian ini diperoleh hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik pada peserta pengabdian masyarakat adalah 8,5 mmHg. Program Sekolah Lansia Bahagia merupakan peran stakeholder dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan lansia di Dusun Kampung Godang. Dengan demikian, saran pencegahan efek neurologis dan penyakit hipertensi menjadi lebih dapat diterapkan. Pada pengabdian pemberdayaan kemitraan masyarakat ini dilakukan juga penerapan teknologi berupa pemberian sepeda statis outdoor dan alat-alat kesehatan berupa tensimeter digital, timbangan digital dan cek gula darah, asam urat dan kolesterol. Dalam kegiatan PKM DRTPM Kemendikbudristek ini diharapkan masyarakat khususnya lansia Dusun Kampung Godang dapat menerapkan pola hidup sehat, menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari sebanyak 5 kali seminggu sehingga terhindar dari efek neurologis dan penyakit hipertensi serta penyakit lain yang dapat timbul.



Gambar 5. Pengukuran tekanan darah oleh tim pengabdian masyarakat



Gambar 6. Serah terima sepeda statis outdoor dan alat-alat kesehatan kepada masyarakat Dusun Kampung Godang

KESIMPULAN

Lansia kampung KB mendapatkan upaya pencegahan efek neurologis dan hipertensi melalui metode *participatory action research*. Rangkaian 2 kegiatan yang memiliki interval waktu 15 hari terdapat penurunan rata-rata tekanan darah pada peserta pengabdian masyarakat setelah pelaksanaan intervensi adalah dengan nilai tekanan darah sistolik 8,5 mmHg. Pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa program edukasi dan kegiatan fisik memiliki kontribusi pada pengelolaan hipertensi yang lebih baik. Keterlibatan stakeholder lokal dan lansia dalam proses intervensi menunjukkan penguatan komunitas yang positif. Partisipasi aktif dari berbagai pihak memperkuat dukungan terhadap program dan meningkatkan keberhasilan implementasi. Strategi pencegahan efek neurologis dan hipertensi di kampung KB dengan metode PAR dapat melibatkan stakeholder dalam merumuskan kegiatan edukatif guna menekan risiko hipertensi bagi lansia. Dengan mengatasi hambatan yang ada dan menerapkan saran tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat dilanjutkan dan ditingkatkan, memberikan manfaat yang lebih besar dan berkelanjutan bagi lansia di Kampung KB Dusun Kampung Godang. Upaya ini juga dapat dijadikan model bagi kegiatan pengabdian serupa di lokasi lain dengan karakteristik komunitas yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan pendanaan dari Direktorat Riset, Teknologi, dan pengabdian kepada masyarakat (DRTPM), Kementerian pendidikan budaya riset dan teknologi (KEMENDIKBUDRISTEK) dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Riau (LPPM) tahun 2024 atas dukungannya terhadap kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam skema Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat dengan nomor kontrak Nomor kontrak Induk: 104/E5/PG.02.00/PM.BARU/2024 dan Nomor Kontrak UNRI: 20799/UN19.5.1.3/AL.04/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A. and Istyniuk, I., 2019. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, pp.1308–1314. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>.
- Febriyanti, A.P., Wulan Akbar, P., Alfaizah, Q.N., Rif'al Maulana Ilham, M., Maharani, R. and Rahma, Y.A., 2024. Promosi Kesehatan dalam Rangka Peningkatan Pengetahuan Interaksi Obat-Makanan pada Masyarakat. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, [online] 7(1), pp.42–50. <https://doi.org/10.31960/caradde.v8i1.2216>.
- Lestari, A.P. and Putri, N.K., 2023. Participatory Action Research untuk Menyiapkan Model Students-Community Partnership pada Kemitraan Peningkatan Kesejahteraan Anak. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), pp.810–821. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.810-821>.
- Lestari, F., Ulfah, Fithri, P. and Azwar, B., 2019. Combining ABC and VED Analysis for Managing Medicine Inventory (Case Study at Community Development Elderly in Indonesia). *International Journal on Advanced Science Engineering Information Technology*, [online] 9(3), pp.952–959. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/334263862>.
- Meyla Putri, L., Merke Mamesah, M. and Sasti Sulistyana, C., 2023. Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Jurnal of Health Management Research*, 2(1), pp.1–6.
- Nikitas, C., Kikidis, D., Bibas, A., Pavlou, M., Zachou, Z. and Bamiou, D.-E., 2022. Recommendations for physical activity in the elderly population: A scoping review of guidelines. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*, 07(01), pp.18–28. <https://doi.org/10.22540/jfsf-07-018>.
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, S. and Kristanto, H., 2021. DETEKSI DINI PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA LANSIA. *Jurnal Peduli Masyarakat*, [online] 3(1), pp.91–96. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.
- Riyanto, P. and Wasa, C., 2021. Application of a Healthy Lifestyle to Improve the Quality of Life for the Elderly in Kampung Kaiburse. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), pp.184–191. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1362>.
- Wulandari, A.N., 2023. Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan CERDIK menggunakan Media Slide Power Point dan Leaflet tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(1), pp.37–43. <https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.324>.