



PROPOSAL PENGABDIAN MASYARAKAT  
HIBAH LPPM-UMJ, Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Tahun Usulan 2020, Tahun Pelaksanaan 2020

1. Judul \*)

**{: Penguatan Peran Kader Dalam Peningkatan Kualitas Kesehatan Lansia dengan Hipertensi Di Pos Yandu Lansia RW 02 Kelurahan Kwitang Kecamatan Senen Jakarta Pusat }**

2. Topik \*)

**{ Peran Kader dalam peningkatan kesehatan lansia dengan Hipertensi }**

3. Bidang Ilmu \*)

**{Keperawatan Gerontik}**

4. Mitra Pengabdian Masyarakat \*)

**{ Posyandu Lansia RW 02 Kelurahan Kwitang Kecamatan Senen Jakarta Pusat }**

5. Lokasi Pengabdian Masyarakat \*)

**{ RW 02 Kelurahan Kwitang Kecamatan Senen Jakarta Pusat }**

6. Identitas Peneliti \*)

Peran	Nama	Sinta ID / NIM	Fakultas	Bidang Studi
Ketua Pengusul	{Dedi Muhdiana}	{6671882_ang3} NIDN:031207640 1	{FIK_ketua}	{Keperawatan_ketua}
Anggota Dosen 1	{Miciko Umeda}	6671882 NIDN:033107630 3	{FIK_ang1}	{Keperawatan_ang1}
Anggota Dosen 2	{Misparsih}	6694187 NIDK:887974001 7	{FIK_ang2}	{Keperawatan_ang2}
Anggota Dosen 3	{Naryati}	{6696744_ang2} NIDN:030803640 4	{FIK_ang3}	{Keperawatan_ang3}
Anggota Dosen 4	{Sugiatmi}	{5983412_ang4} NIDN:032107670 8	{Prodi Gizi FKK_ang4}	{Gizi_ang4}
Anggota Dosen 5	{Fauza Rizqiya}	{6694187_ang5} NIDN:031107870 2	{Prodi Gizi FKK_ang5}	{Gizi_ang5}
Anggota Mhs 1	{Herdina Sri Rahayu}	{sinta_id_mhs1} NIM: 2018720019	- Prodi Keperawatan	- Keperawatan ank. TA. 2018

Anggota Mhs 2	Septa Zendy Kurniawan}	Septa ID NIM: 2018720184	- Prodi Keperawatan	- Keperawatan angk. TA. 2018
---------------	------------------------	--------------------------	---------------------	------------------------------

7. Pengesahan Usulan Proposal \*)

Tanggal Pengajuan	Tanggal Persetujuan	Pimpinan Pemberi Persetujuan	Jabatan	Lembaga / Fakultas
15 Juni 2020	{tanggal_prop_ditetujui}	{nama_ketua}	{jbt_ketua}	{nama_lbg}

8. Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat Ketua Pengusul \*)

**{Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan selama ini meliputi: 1). Sebagai anggota kegiatan PKM dengan Judul: Perawatan Kesehatan Masyarakat dengan masalah kesehatan yang lazim terjadi pada masyarakat Pademangan Jakarta Utara (2018) dengan bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan , pemeriksaan fisik dan lab sederhana terkait Gula Darah, Colesterol dan Asam Urat. 2). Sebagai narasumber dan fasilitator dalam pelatihan tatalaksana aging pagi perempuan menopause di wilayah Bekasi dan Tangerang terkait dengan kegiatan penelitian hibah dikti tahun 2018-2019. 3). Tim Penyusun modul tatalaksana aging bagi perempuan menopause dan buku ajar keperawatan maternitas asuhan keperawatan perempuan usia reproduksi dan menopause.}**

**Kajian Internalisasi Al Islam Kemuhammadiyah** dengan pengabdian kepada masyarakat maksimal satu lembar dengan 1,5 spasi.

**Kajian Internalisasi Al Islam Kemuhammadiyah**  
 Islam adalah cara pandang suatu aspek dalam kehidupan yang berdasarkan Alquran dan haddis mengajarkan pandangan-pandangan fundamental tentang Tuhan, kehidupan, manusia, alam semesta, iman, ilmu, amal, akhlak dan lain sebagainya agar dalam menjalankan kehidupan tidak menyimpang dari ajaran Agama Islam. Dalam Islam, penehuan sebagai tanda dan simbol pengalaman, ilmu, informasi dan pemikiran. Para lansia harus dihormati, dicintai , diperhatikan dan pengalaman-pengalamannya harus dimanfaatkan sehingga mereka memiliki kedudukan tinggi di masyarakat. Nabi Muhammad Saw bersabda, hormatilah orang-orang yang lebih tua dari kalian dan cintai serta kasihilah orang-orang yang lebih muda dari kalian. Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra [17] Ayat 23-24 ( berbuat baik kepada kedua orang tua, tidak membantah perintah orang tua dan menyayangnya).

Permasalahan yang dihadapi oleh para lansia adalah sebagaimana yang tersirat dalam Q.S. Al-

Hijr [15] ayat 54 agar setiap orang yang telah menginjak usia lansia, hendaklah tetap semangat dalam menjalani hidup, dan jangan mudah putus asa, karena pada lansia telah terjadi berbagai perubahan dalam dirinya seperti adanya perubahan fisik yang terjadi pada alat indera ( penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, kemampuan kerja otot), penurunan kemampuan intelektual, perubahan interaksi social terhadap stimulus yang diberikan oleh lingkungan yang memberikan pengaruh pada lansia merasa minder atau kurang percaya diri jika harus berinteraksi dengan lingkungannya. Seluruh perubahan yang terjadi mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit-penyakit degenerative seperti; penyakit jantung, hipertensi dan lainnya, Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. surah an-Nahl [16]: 70 (usia yang tua renta) dan al-Hajj [22]: 5 (usia yang sangat tua/pikun), serta al-Ambiya“ [21]: 44 (usia yang panjang sebagai nikmat di dunia) dan al-Qasas [28]: 45 (umur panjang) dan surat Yasin [36] ayat: 68. Artinya: “Dan barang siapa yang kami panjangkan umurnya niscaya kami kembalikan dia kepada kejadiannya, maka apakah mereka tidak memikirkannya”.

Penyakit Hipertensi dapat diegah dengan membisakan pola hidup sehat dengan cara; membiasakan mengatur makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, melakukan aktifitas olahraga yang teratur dan melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala serta minum obat secara teratur sebagaimana dijelaskan oleh dirman Allah SWT dalam Al Qur’an surat Al-An’am [6] Ayat 121, Surat An-Nahl [16] Ayat 115 ( makanan yang disembelih tidak disebutkan nama Allah). Surat Al-A’raf [ 7] Ayat 31 (berpakaian yang bagus ketika memasuki Mesjid dan tidak makan dan minum berlebihan), Surat Asy-Syu’ara’[26] Ayat 80 ( Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku). Berdasarkan penjelasan dalam AL Qur’an ini maka dalam memberikan pelayanan kesehatan sebagai kader kesehatan harus dapat memberikan penjelasan yang dapat dipahami oleh lansia dan keluarganya serta kader posyandu lansia dapat melakukan pengukuran tekanan darah dan juga mengajarkan senam lansia, pengaturan nutrisi dan pola makan untuk meningkatkan kualitas hidup di hari tuanya.

**Ringkasan** *usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan.*

### **Ringkasan**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi. Hipertensi pada lansia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (isolated systolic hypertension). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia

menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Dalam jurnal Kawuluan KB et al., 2019 ditemukan data WHO, 2013 jumlah penderita hipertensi di dunia meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun akan ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Adapun prevalensi hipertensi yang tertinggi terdapat dikawasan Asia Tenggara terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan mengakibatkan 1,5 juta orang meninggal setiap tahunnya (Mangendai et al dalam Pramana. 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2018) hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dilihat pada tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 25,8%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi yang tertinggi melalui pengukuran pada penduduk umur > 18 tahun terdapat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% diikuti Jawa Barat 39,60%. DKI Jakarta tahun 2018 prevalensi hipertensi sebesar 38%. Prevalensi hipertensi di kalangan lansia di DKI cukup tinggi, yaitu sekitar 25,4% tahun 2013 dan 38% tahun 2018 prevalensi ini menggambarkan peningkatan mencapai 13% dalam waktu lima tahun dan prevalensi Lansia dengan Hipertensi ada 9,7% dari total lansia (Riskesmas.2018 ).

Kasus Hipertensi pada lansia di RW 02 kelurahan Kwitang Kecamatan senen berjumlah 50% dari jumlah lansia yang ada. Lokasi wilayah RW 02 terletak di kelurahan Kwitang Kecamatan senen, Luas wilayah kwitang 45 ha, RW 02 dengan luas lebih kurang 4,7 ha, Jarak antara rumah lebih kurang 1 m, Jumlah penduduk yang berdomisili di RW 02 1733 Jiwa, jumlah 594 KK, terdiri dari 9 RT. Batas wilayah RW 02 adalah bagian Timur berbatasan dengan RW 05/ Jl.Kembang, Bagian Barat berbatasan dengan wilayah kel Kebon sirih. Bagian utara berbatasan dengan RW.01 /Jl. Kembang III, Bagian Selatan berbatasan dengan RW. 03 /Jl.Kembang V. Gambaran umum wilayah RW 02 merupakan daerah padat penduduk dan kumuh.

Tujuan umum Program Pengabdian Masyarakat (PKM) melalui Kemitraan dengan kader posyandu lansia ini adalah Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader lansia dalam memberikan pelayanan kesehatan lansia dengan hipertensi. Peran kader lansia membantu kepedulian masyarakat terhadap lansia dengan hipertensi, sehingga dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk mencapai derajat kesehatan lansia di RW 02 kelurahan Kwitang Kecamatan senen. Beberapa metode yang dilakukan meliputi: 1). Melakukan identifikasi lapangan untuk mengetahui masalah lansia; 2). Melakukan kemitraan dengan kader posyandu lansia; 3). Penyuluhan untuk memberikan informasi kesehatan lansia dengan Hiper Tensi yang baik dan benar kepada kader sehingga dapat memberikan informasi-informasi yang tepat kepada lansia dan keluarganya seperti pengaturan nutrisi dan pola makan lansia, senam lansia

yang dapat dilakukan bersama anggota keluarga; 4). Praktek dengan Memberikan pelatihan teknik dasar penggunaan alat pengukuran tekanan darah kepada kader dan sekaligus melakukan pengukuran tekanan darah kepada lansia , sehingga pada saat kader memberikan teknik dasar pengukuran tekanan darah sekaligus melakukan pemantauan kesehatan lansia; 5). Penanganan stress pada lansia dengan cara, memberi kegiatan – kegiatan inovatif pada lansia bersama keluarga, seperti membuat masker, tempat tisu, merangkai bunga dan membuat pas bunga dari bahan bekas pakai. Luaran hasil yang diharapkan tersedianyan modul sebagai berikut: Modul Pelatihan Kader, pengaturan nutrisi dan pola makan lansia, teknik pengukuran tekanan darah, management stress, teknik kegiatan inofasi pembuatan barang bermanfaat yang ber ISBN atau HKI dan Seminar Nasional atau artikel di publikasi ke Jurnal PKM.

**Kata Kunci** maksimal 5 kata

Kata\_kunci1: Penguatan Peran; kata\_kunci 2 : Kader ; kata\_kunci 3 : Kesehatan; kata\_kunci 4: Lansia; kata\_kunci 5: Hipertensi

**Pendahuluan;** maksimal 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan mitra. Uraikan permasalahan dan kasus yang dihadapi mitra dengan disertai profil mitra, data, gambar/foto situasi mitra. Jika terkait dengan produksi usaha maka jelaskan potensi dan peluang produksi dan manajemen usaha mitra. Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan penngabdian kepada masyarakat.

**Pendahuluan**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mengakibatkan kesakitan yang tinggi. Hipertensi pada lansia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (isolated systolic hypertension). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Dalam jurnal Kawuluan KB et al., 2019 ditemukan data WHO, 2013 jumlah penderita hipertensi di dunia meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun akan ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Adapun prevalensi hipertensi yang tertinggi terdapat dikawasan Asia Tenggara terdapat 36% orang dewasa yang menderita hipertensi dan mengakibatkan 1,5 juta orang meninggal setiap tahunnya (Mangendai et al dalam Pramana. 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dilihat pada tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 25,8%, pada tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi yang tertinggi melalui pengukuran pada penduduk umur > 18 tahun terdapat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% diikuti Jawa Barat

39,60%. DKI Jakarta tahun 2018 prevalensi hipertensi sebesar 38%. Prevalensi hipertensi di kalangan lansia di DKI cukup tinggi, yaitu sekitar 25,4% tahun 2013 dan 38% tahun 2018 prevalensi ini menggambarkan peningkatan mencapai 13% dalam waktu lima tahun dan prevalensi Lansia dengan Hipertensi ada 9,7% dari total lansia (Risksesda.2018 ).

Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat lansia di wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat untuk mendapatkan pelayanan kesehatan. Posyandu lansia adalah bentuk pelayanan kesehatan bersumber daya masyarakat atau UKBM yang dibentuk oleh masyarakat berdasarkan inisiatif dan kebutuhan masyarakat, khususnya pada penduduk lanjut usia. Tujuan Posyandu lansia ini menitik beratkan pada upaya promotif dan preventif dalam memberikan pelayanan kesehatan di masyarakat sehingga terbentuk pelayanan kesehatan yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Posyandu lansia juga merupakan kebijakan pemerintah untuk pengembangan pelayanan kesehatan bagi lanjut usia yang penyelenggaraannya melalui program puskesmas dengan melibatkan peran serta lanjut usia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial (Kementerian Kesehatan, 2010).

Bentuk pelayanan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan berupa pemeriksaan kesehatannya seperti mendengarkan keluhan saat ini, memeriksa tekanan darah, pemeriksaan kimia darah (kolesterol, gula darah asam urat), dsb. Posyandu lansia biasanya rutin mengadakan olahraga ringan yang sesuai untuk usia mereka, sehingga memenuhi kebutuhan aktivitas fisik mereka. Selain itu, banyak terdapat penyuluhan mengenai pola hidup sehat bagi lansia, juga diajak untuk senantiasa meningkatkan keimanan dan ketakwaan, sehingga mereka akan lebih kuat dalam menjalani kehidupan.

Tenaga kesehatan yang bertugas di Posyandu Lansia selama ini bekerjasama dalam bentuk kemitraan pengabdian dengan kader posyandu lansia yang bertanggungjawab atas pemanfaatan posyandu lansia. Kompetensi Kader adalah Kader harus memiliki kemampuan dalam berkomunikasi yang baik sehingga mampu untuk memberikan penyuluhan kesehatan, dengan lansia maupun dengan keluarga lansia, Selain kemampuan komunikasi, kader juga harus memiliki keterampilan dasar yang handal dalam melakukan pelayanan kesehatan kepada masyarakat khususnya kepada lansia. Partisipasi aktif kader lansia dalam upaya promotif dan preventif sangatlah dibutuhkan yang bertujuan untuk membantu lansia dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya serta mencegah terjadinya komplikasi dampak hipertensi seperti stroke. Peran kader lansia dalam memberikan pelayanan pada lansia dengan hipertensi adalah memberikan motivasi kepada lansia untuk mengatur diet hipertensi, pengontrolan tekanan darah

secara teratur dan meminum obat hipertensi secara teratur.

**Rukun Warga ( RW)** adalah bagian dari kerja lurah dan merupakan lembaga yang dibentuk melalui musyawarah pengurus RT di wilayah kerjanya yang ditetapkan oleh Pemerintah Desa atau Lurah. Rukun Warga (RW) sebagai lembaga kemasyarakatan dan mitra Pemerintah Daerah, memiliki peranan sangat besar dalam memelihara dan melestarikan nilai-nilai kehidupan kemasyarakatan yang berdasarkan swadaya, kegotongroyongan dan kekeluargaan, dalam rangka meningkatkan, ketentraman dan ketertiban dalam kehidupan bermasyarakat. Luas wilayah kwitang 45 ha, RW 02 dengan luas lebih kurang 4,7 ha, Jarak antara rumah lebih kurang 1 m, Jumlah penduduk yang berdomisili di RW 02 1733 Jiwa, jumlah 594 KK, terdiri dari 9 RT.

Batas wilayah RW 02 adalah bagian Timur berbatasan dengan RW 05/ Jl.Kembang, Bagian Barat berbatasan dengan wilayah kel Kebon sirih. Bagian utara berbatasan dengan RW.01 /Jl. Kembang III, Bagian Selatan berbatasan dengan RW. 03 /Jl.Kembang V. Gambaran umum wilayah RW 02 merupakan daerah padat penduduk dan kumuh

### **Permasalahan Mitra**

Kondisi saat ini Indonesia sedang menghadapi pandemik Covid- 19, bahwa untuk mencegah rantai penularan ada kebijakan pemerintah membatasi interaksi sosial masyarakat dengan cara tetap di rumah terutama bagi lansia dan anak-anak. Kelompok usia tersebut dianggap rentan terhadap penularan penyakit. Hal ini sesuai dengan perubahan secara fisiologi manusia yaitu semakin bertambah usia seseorang daya tahan tubuh semakin menurun. Jumlah lansia yang ada di wilayah RW 02 ada 80 orang dan yang menderita hipertensi sebanyak 50% nya berdasarkan hasil pemantauan pengukuran tekanan darah di Posyandu tersebut. Hal menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Posyandu lansia ini termasuk tinggi. Jumlah kader lansia yang dimiliki Rw 02 sebanyak 4 orang dengan dasar pendidikan SMU. Pada kondisi Covid saat ini banyak permasalahan yang dihadapi lansia.

Permasalah pertama yang diperoleh dari hasil wawancara dengan kader Posyandu Lansia meliputi:

1. Kemampuan Kader Posyandu yang masih kurang dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia dengan Hipertensi sehingga lansia merasa pelayanan kesehatan yang diberikan tidak dapat mengatasi kesehatannya;
2. kaum lansia akan mengalami stres karena perubahan secara drastis dan kesedihan yang sangat akibat perubahan kebiasaan aktifitas sehari-hari, dimana saat ini lansia harus tetap tinggal di rumah;

3. Kemampuan berkomunikasi Kader Posyandu yang kurang dipahami oleh lansia dan keluarga lansia, akibatnya penyampaian informasi kegiatan-kegiatan Posyandu tidak tersampaikan dengan baik kepada para pansia dan keluarganya;
4. Kurangnya kegiatan-kegiatan inovatif yang dilakukan oleh Kader Posyandu Lansia sehingga tidak memberikan daya tarik lansia untuk melakukan aktifitas di Posyandu lansia (seperti: olahraga, senam, mengikuti penyuluhan, dll) yang dapat dilakukan bersama keluarga.

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang tidak produktif secara ekonomi dan social yang bermasalah dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia terhadap kesehatan lansia. Program ini akan bermitra dengan wilayah RW 02 Kelurahan Kwitang Kecamatan Senen Jakarta Pusat yaitu dengan kelompok kader kesehatan lansia. Target program adalah adanya modul pembelajaran bagi kader lansia tentang pelayanan kesehatan lansia dengan hipertensi yang tujuannya meningkatkan kesehatan di usia senja tanpa komplikasi stroke, modul tersebut ISBN/HKI kan.

Gambar Kegiatan Monitoring Tekanan Darah Oleh Kader Kesehatan Lansia  
Di Wilayah RW.02 Kel. Kwitang Kec. Senen.







**Solusi Permasalahan** maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Uraikan juga hasil riset tim pengusul yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan.

### **Solusi Permasalahan**

Solusi yang direncanakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra ditentukan dengan cara memprioritaskan permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan analisa situasi permasalahan sebelumnya, solusi yang direncanakan untuk dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kompetensi kader posyandu lansia

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah memberi pelatihan-pelatihan pada kader posyandu lansia tentang cara mengukur tekanan darah, manajemen diit hipertensi, pemantauan minum obat dan pemantauan tekanan darah.

Luaran yang dicapai adalah: adanya modul pembelajaran tentang cara mengukur tensi dan manajemen diit hipertensi pada lansia. Modul yang dihasilkan akan DI HKI/ ISBN

Luaran Kuantitatif : Kompetensi Kader meningkat mencapai 100%.

2. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi efektif untuk kader Posyandu Lansia

Melakukan pelatihan tentang komunikasi efektif pada kader posyandu lansia.

Luaran yang dicapai adalah: Adanya modul pembelajaran tentang komunikasi efektif pada lansia. Modul di HKI kan

Luaran Kuantitatif: Kemampuan komunikasi Kader meningkat mencapai 100%

3. Mengembangkan kegiatan-kegiatan inovatif di posyandu lansia

Membuat kegiatan-kegiatan inovatif , seperti melakukan sarasehan, karyawisata, dll.

Luaran yang dicapai: Adanya program inovatif yang terjadwal dengan baik.

Luaran Kuantitatif: Semua Lansia RW 02 Aktif dalam kunjungan posyandu lansia dengan nilai peningkatan mencapai 80%.

**Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Pada bagian ini diuraikan juga kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim, evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan serta luaran dan target yang akan dicapai.**

### **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mencapai tujuan dan merealisasikan solusi pemecahan masalah yang ditawarkan dengan menggunakan 2 metode yang akan dilakukan melalui tahapan kegiatan sebagai berikut :

#### **1. Gerakan Pemberdayaan**

Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice). Sasaran utama dari pemberdayaan adalah individu dan keluarga, serta kelompok masyarakat./ Kader, Gerakan pemberdayaan untuk Posyandu Lansia. Deskripsi lengkap dari metode pelaksanaan untuk mengatasi permasalahan sesuai tahapan berikut:

Tahap 1 Analisis lapangan dengan melakukan koordinasi dengan ketua RW 02 dan kader posyandu lansia untuk :

- a. mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di posyandu lansia selama pandemic covid-19.
- b. Membuat kesepakatan dengan mitra dilakukan diawal sebelum dilakukan pengabdian dengan kader posyandu lansia berupa penandatanganan surat pernyataan kesediaan dukungan pelaksanaan PKM

Tahap II Kegiatan Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan tentang ;

- a. Penyuluhan kesehatan lansia
- b. Teknik dasar penggunaan alat pengukuran tekanan darah kepada kader dan sekaligus melakukan pengukuran tekanan darah kepada lansia , sehingga pada saat kader memberikan teknik dasar sekaligus melakukan pemantauan kesehatan lansia
- c. Manajemen stress pada lansia

Pada tahap ini sebelum dilakukan kegiatan, para kader lansia sebagai peserta harus mengikuti pre test, dan setelah selesai mengikuti post test dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pelatihan yang dilaksanakan.

## 2. Bina Suasana

Binasuasana adalah upaya menciptakan lingkungan yang mendorong individu sehat dan terhindar dari penyakit Hipertensi. Seseorang akan terdorong untuk mau melakukan sesuatu apabila lingkungan sosial dimana pun ia berada (keluarga di rumah, orang-orang yang menjadi panutan/idolanya, kelompok arisan, majelis agama, dan lain-lain, dan bahkan masyarakat umum) menyetujui atau mendukung perilaku sehat. Adapun proses pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam upaya meningkatkan para individu dari fase tahu ke fase mau, perlu dilakukan Bina Suasana yaitu dengan cara mengembangkan kegiatan-kegiatan inovatif dengan memanfaatkan bahan bekas pakai untuk membuat masker, tempat tisu, merangkai bunga dan membuat pas bunga.

Untuk merealisasikan tujuan kegiatan PKM ini, memerlukan tim pelaksana yang memiliki Kualifikasi yang memadai sesuai dengan kepakaran yang diperlukan dalam pencapaian keberhasilan pelaksanaan kegiatan.

Ketua tim pelaksana kegiatan PKM: Dedi Muhdiana

Kepakaran : Keperawatan, Kesehatan masyarakat, pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku, kesehatan reproduksi,

Tugas:

- a. Berkoordinasi dengan mitra
- b. Bertanggung jawab dalam penyusunan proposal
- c. Mengkoordinir pelaksanaan pelatihan, monitoring dan pendampingan
- d. Mengkoordinir dalam pembuatan modul.
- e. Membuat laporan pelaksanaan dan artikel ilmiah.

Anggota I:

Kepakaran : Keperawatan, Biomedis , Penjaminan Mutu, Asesor BAN PT.

Tugas:

- a. Membantu dalam penyusunan proposal.
- b. Membantu pelaksanaan pelatihan kader.
- c. Membantu dalam penyusunan modul.
- d. Monitoring dan pendampingan
- e. Membantu membuat laporan pelaksanaan dan artikel ilmiah.

Anggota II:

Kepakaran: Keperawatan, Kepemimpinan dan Manajemen, Manajemen stress dan adaptasi.asesor akreditasi Rumah Sakit,

Tugas:

- a. Membantu dalam penyusunan proposal.
- b. Membantu pelaksanaan pelatihan kader.
- c. Membantu dalam penyusunan modul.
- d. Monitoring dan pendampingan
- e. Membantu membuat laporan pelaksanaan dan artikel ilmiah.

Anggota III:

Kepakaran : Keperawatan, Kepemimpinan dan manajemen, Promosi kesehatan.

Tugas:

- a. Membantu dalam penyusunan proposal.
- b. Membantu pelaksanaan pelatihan kader.
- c. Membantu dalam penyusunan modul.
- d. Monitoring dan pendampingan
- e. Membantu membuat laporan pelaksanaan dan artikel ilmiah.

**Jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.**

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Koordinasi dengan Mitra						x						
2	Analisis lapangan dengan mengidentifikasi permasalahan utama dan solusi						x						
3	Penyusunan perencanaan Penyelesaian Masalah						x						
4	Menyusun Modul							x					

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Melakukan Pelatihan Kader							x					
6	Melakukan monitoring kegiatan kader							x					
7	Menyusun pelaporan							x					
8	Pelaporan								x	x			
9	Melakukan evaluasi Hasil PkM								x	x			
10	Mengajukan Modul untuk mendapat ISSN/ HKI										x		
11	Seminar hasil PkM									x			

**Daftar Pustaka** disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

#### Daftar Pustaka

1. Data WHO. 2015. Dari website <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
2. Kustanti, Norma and , Agus Sudaryanto, Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Kabupaten Sragen, jurnal [http://eprints.ums.ac.id/21955/2/04.\\_BAB\\_1\\_.pdf](http://eprints.ums.ac.id/21955/2/04._BAB_1_.pdf)
3. Djanhar Arif, Kusnoto, Dewi Hartinah, Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus, jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan STIKes Muhammadiyah Kudus, Vol. 4, No. 2 (2013).
4. Agrina<sup>1</sup>, Sunarti Swastika Rini<sup>2</sup>, Riyan Hairitama. Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi, JURNAL Ilmu-Ilmu social, Vol. 6. No.1 (2011).
5. Enny Fitriahadi<sup>1</sup>, Luluk Khusnul<sup>2</sup>, Program kemitraan masyarakat tentang pelatihan kader posyandu lansia di wilayah betokan, tirtoadi, godean, sleman, Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan Volume 1 No 2, (2019)
6. Sulaiman, Lagut Sutandra, Yeni Vera, Anggriani, Journal of Dedicators Community UNISNU Jepara Vol. 2 No. 2 Juli-Desember (2018).

#### Gambaran IPTEK

*berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan diimplentasikan di mitra sasaran.*

Hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Depkes, 2011). Prevalensi hipertensi di kalangan lansia di DKI cukup tinggi, yaitu sekitar 25,4% tahun 2013 dan 38% tahun 2018 prevalensi ini menggambarkan peningkatan mencapai 13% dalam waktu lima

tahun dan prevalensi Lansia dengan Hipertensi ada 9,7% dari total lansia (Riskesda.2018 ). Kegiatan pelayanan kesehatan yang diberikan dengan melibatkan peran aktif dari peran masyarakat melalui kader posyandu lansia melalui pelatihan Kader dengan melibatkan secara aktif semua potensi kesehatan masyarakat yang ada di suatu wilayah antara lain: Kader Kesehatan, Kader dari UKBM ( Posyandu, Posbindu, Poskesdes dan Polindes), kader organisasi kemasyarakatan, tokoh masyarakat, tokoh agama, kelompok lansia.

Kondisi saat ini Indonesia sedang menghadapi pandemik Covid- 19, bahwa untuk mencegah rantai penularan ada kebijakan pemerintah membatasi interaksi sosial masyarakat dengan cara tetap di rumah terutama bagi lansia dan anak-anak. Strategi Informasi kesehatan yang dilakukan untuk melakukan pelatihan pada kader untuk meningkatkan kompetensi dan keterampilan kader dapat dilakukan dengan menggunakan media daring serta memberikan modul untuk dipelajari.

#### **Peta Lokasi Mitra Sasaran**

*berisikan gambar peta lokasi mitra yang dilengkapi dengan penjelasan jarak mitra sasaran dengan UMJ dan penjelasan LPCR setempat yang dilibatkan.*

Lokasi Mitra RW 02 Kelurahan Kwitang Kecamatan Senen Jakarta Pusat dengan Kampus Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan jarak 5 km dan lokasi merupakan salah satu yang sudah menjadi wilayah binaan tempat praktik mahasiswa dalam mengaplikasikan konsep dan teori tentang kesehatan masyarakat, keluarga dan kelompok khusus seperti kesehatan usia remaja, ibu dan Anak serta kesehatan lansia.

Untuk memberikan gambaran jarak lokasi mitra sasaran PkM dengan kampus dapat digambarkan dengan peta sbb:

Peta Jarak Lokasi Mitra sasaran PKM dengan Kampus FIK-UMJ

