

PPM PEMBERDAYAAN PENJAHIT LANSIA MENUJU HIDUP SEHAT & PRODUKTIF DI KELURAHAN DUKUH PAKIS SURABAYA

Nur Jannah¹, Dwi Lesno P², Bayu Murti³

^{1,2,3} Universitas Wijaya Putra

nurjannah@uwp.ac.id, dwilesno@uwp.ac.id, bayumurti@uwp.ac.id

Abstrak

Masalah kesehatan utama pada lansia adalah penyakit gangguan kardiovaskuler yang memiliki dampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung coroner, kardiomiopati, stroke, maupun gagal ginjal. Hal ini gaya hidup individu yang tidak menghiraukan efek negatifnya terhadap kesehatan bahkan sampai tidak mengenal apa itu olahraga. Pencegahan penyakit kardiovaskuler adalah dengan kesadaran diri, tidak hanya sendiri tetapi juga untuk orang-orang disekitarnya. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk mengetahui peningkatan pengetahuan warga tentang cara meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan dalam memperbaiki dan mempertahankan status kesehatan lansia, meningkatkan kesehatan jantung bagi lansia dan mengurangi resiko penyakit jantung. UMKM Penjahit lansia sangat bisa produktif dalam aktifitasnya juga perlu edukasi manajemen hipertensi yang membantu para lansia memonitor perkembangan kesehatannya dalam menghasilkan karya yang bagus. Selain itu tim pengabdian juga memberikan pelatihan wirausaha kepada para penjahit agar usaha menjahit ini bisa berkelanjutan. Metode pelaksanaan yaitu dengan melakukan sosialisasi mengenai masalah *Hipertensi* dan cara mengatasinya serta pelatihan bagaimana caranya mendongkrak omzet penjualan. Tindakan preventif pada kegiatan ini dilakukan dengan pemeriksaan tensi untuk memberikan edukasi manajemen hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, UKM Penjahit Lansia, Hipertensi, Manajemen Hipertensi

PENDAHULUAN

Didalam proses penuaan akan muncul berbagai perubahan kesehatan lansia sehingga perlu perhatian yang khusus seperti perubahan fisik, penurunan kognitif, perasaan, sosial maupun seksual yang semuanya berhubungan dengan proses penuaan dan dialami oleh lansia serta yang menjadi penyakit utama diderita lansia adalah perubahan pada sistem kardiovaskuler. Seiring dengan berkembangnya waktu penyakit pada Lansia yang berkaitan dengan sistem kardiovaskuler mempunyai dampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung coroner, kardiomiopati, stroke, maupun gagal ginjal yang semuanya dapat memakan korban (Lusiane 2019; Agustina,dkk; Herawati,dkk 2020). Lansia terkadang identik

dengan ketakutan akan kesepian dan ini salah satu gejala yang paling sering muncul.

Agar lansia penderita hipertensi peduli kesehatan (hipertensi) dibutuhkan pendamping tenaga edukasi yang membekali mereka dengan penyuluhan kesehatan hipertensi dan menjelaskan hipertensi (Suprayitno et al., 2020). Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang mengganggu sistem pembuluh darah atau lebih tepatnya menyerang jantung seperti hipertensi (tekanan darah tinggi). Seseorang yang menderita penyakit kardiovaskuler diharapkan untuk melakukan perawatan terhadap dirinya sendiri sebagai salah satu penanganan penyakit untuk meningkatkan kualitas hidup (Richard & Shea, 2011).

Kemenkes RI (2014) menyatakan bahwa mencegah dan mengatasi masalah hipertensi di

Indonesia harus dimulai dengan menambah tingkat kesadaran masyarakat dalam membuat perubahan kebiasaan hidup yang lebih sehat. Demi mewujudkan hal tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Skinning dan Penyuluhan tentang Hipertensi (Warjimen et al, 2020).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama 140 mmHg dan sistolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah pengukuran selama dua hari berturut turut (Bianti,2015). Hipertensi juga menyebabkan organ tubuh mengalami kerusakan baik secara langsung akibat kenaikan tekanan darah pada organ maupun tidak langsung karena adanya autoantibodi terhadap reseptor AT1 angiotensin II, stress oksidatif, down regulation, ekspresi nitric oxide synthase, dll (Bianti,2015;Prakosa dkk 2014). Jadi hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah yang memberi gejala berlanjut pada beberapa organ tubuh sehingga bisa menyebabkan kerusakan lebih berat seperti stroke, penyakit jantung coroner serta penyempitan vertikel jantung. Rekomendasi manajemen hipertensi menurut *Canadian Hypertension Education Program* (2014) yaitu modifikasi: perilaku sehat, kurangi berat badan, kurangi konsumsi alkohol, manajemen diet, pembatasan sodium, diet kalsium dan magnesium, serta menghindari stress (Widimsky, 2016), (Taghadosi,2017).

Program pengabdian kepada masyarakat ini Tim Pengusul sudah melakukan observasi dengan masyarakat di Dukuh Pakis, dimana disana ditemukan perkumpulan UMKM Penjahit Lansia dan sebagian menderita penyakit kardiovaskulers (menyebabkan hipertensi), omset maupun produksi menjahit mereka menurun. Oleh sebab itu tim pengabdian membantu edukasi manajemen hipertensi agar produktifitas para penjahit lansia ini bisa hidup sehat dan produktif dalam menghasilkan karya jahitannya serta tim pengabdian akan memberikan pelatihan wirausaha kepada para penjahit agar usaha menjahit ini bisa *suistainbility* dan menghasilkan karya yang bagus.

METODE

Metode yang dipergunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi kepada para pelaku UKM Penjahit Lansia di daerah dukuh pakis

Surabaya,dengan menjelaskan *one on one* serta melakukan pemeriksaan tensi secara berkala dan terpantau oleh koordinator Penjahit Lansia dan tim pengabdian sebagai bentuk monitoring kesehatan. Tim pengabdian memberikan pendampingan kepada mitra secara bertahap mengenai menjahit dengan pola design yang bagus dan bagaimana cara memasarkan jasa melalui sosial media menjahit agar omset meningkat dan produksi berjalan lancar. Serta memberikan motivasi dan pembelajaran mengenai finansial planner dan dilakukan secara bertahap pada waktu pelaksanaan.

Dalam kegiatan ini tim pengabdian juga membagikan pamflet kepada para pelaku UKM Penjahit Lansia. Pamflet tersebut memberikan sosialisasi mengenai manajemen hipertensi agar mengetahui kesehatan masing masing dan bisa terkontrol.



Gambar 1. Pamflet Sosialisasi Manajemen Hipertensi

Dengan dibagikannya pamflet dan pemberian tensi digital serta pelatihan berwirausaha diharapkan pelaku UKM Penjahit Lansia bisa memahami tentang manajemen hipertensi dan pencegahan agar bisa bekerja dengan baik dan selalu dalam kondisi sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Target Luaran

Target luaran yang ingin dicapai dengan pelaksanaan kegiatan ini antara lain adalah:

Pertama, para pelaku UKM Penjahit Lansia Dukuh Pakis Surabaya bisa melakukan pengelolaan stres dan memahami pentingnya kesehatan dengan

memahami hidup sehat yang diharapkan terhindar dari hipertensi dan kardiovaskuler karena mereka mendapatkan informasi mengenai pengelolaan hipertensi untuk bisa mengendalikannya dengan pola hidup sehat.

Kedua, para pelaku UKM Penjahit Lansia Dukuh Pakis diharapkan tetap semangat dalam menghadapi pandemi ini. Tetap melanjutkan berjualan meskipun omzet semakin hari semakin menurun. Tim pengabdian juga memberikan pelatihan bagaimana membuat pola yang menarik dengan desain dan model terbaru kemudian memasarkannya melalui media online.

Ketiga, perbaikan tata nilai masyarakat dalam hal ini kesehatan karena masyarakat sudah mulai tumbuh kesadarannya untuk melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selalu mematuhi prokes dan menerapkan pola makan dengan gizi yang bagus serta bisa *memanage* kegiatan sehingga terhindar dari stress.

2. Pembahasan



Gambar 2. Pemeriksaan tensi dan gula darah

Bermula dari keprihatinan dengan adanya penjahit Lansia yang tengah mengalami hipertensi dan berakibat produktifitas terganggu untuk itu tim pemberdayaan masyarakat memberikan pengetahuan dan sebagai dosen tersentuh untuk melakukan kegiatan yang dapat membantu masyarakat di sekitarnya. Memang kegiatan ini tidaklah besar ruang lingkupnya, tetapi paling tidak dengan adanya kegiatan ini menunjukkan



kepedulian tim pemberdayaan terhadap masyarakat di sekitarnya.

Kegiatan ini diadakan pada tanggal 22 Juni 2022 yang bertempat di Dukuh Pakis Surabaya, Sedangkan survei kegiatan telah dilakukan dari bulan April-Juni 2022 dan beberapa pertemuan telah ada sejak saat itu.

Gambar 3. Pelatihan digital

Tak hanya memberikan edukasi secara bertahap bersama dengan para UKM Penjahit Lansia Surabaya, tim pemberdayaan juga memberikan bantuan yang berupa pemeriksaan kesehatan tens serta pendampingan berwirausaha.

Evaluasi dari kegiatan pelaksanaan pemberdayaan Masyarakat, para pelaku UKM Penjahit Lansia Dukuh Pakis Surabaya semakin mengerti cara mengelola manajemen Hipertensi untuk mengurangi timbulnya penyakit kardiovaskuler. Mereka juga paham makanan apa saja yang bisa di konsumsi dan kegiatan apa saja yang bisa dilakukan untuk menghindari hipertensi dan menekan timbulnya kardiovaskuler agar kegiatan penjahit lansia ini bisa produktif tidak terganggu oleh penyakit. Diharapkan, para pelaku UKM Penjahit Lansia Surabaya mengerti bagaimana caranya bertahan selama masa pandemi karena tim pengabdian memberikan edukasi kepada mereka bagaimana cara berjualan selama masa pandemi. Evaluasi jangka panjang diharapkan dengan edukasi dan pembagian pamflet, pendampingan berwirausaha ini bisa membuat para pelaku UKM Penjahit Lansia untuk lebih memperhatikan kesehatan sehingga dengan tubuh yang sehat aktifitas berjualan juga semakin meningkat dan lebih produktif.

KESIMPULAN

Kesimpulan kegiatan program pemberdayaan masyarakat ini antara lain adalah:

Pertama, dapat membantu program pemerintah untuk memberikan informasi mengenai manajemen hipertensi untuk mencegah kardiovaskuler bagi para

pelaku UKM khususnya UKM Penjahit Lansia serta memberikan pendampingan berwirausaha.

Kedua, dapat memberikan akses informasi secara online sehingga para UKM Lansia Dukuh Pakis Surabaya paham pentingnya menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi berlangsung sehingga bisa melakukan aktivitas bejualan dengan baik.

Ketiga, Memperingan kerja tenaga Medis dengan membantu memberikan edukasi mengenai manajemen hipertensi kepada para UKM.

Saran yang bisa diberikan oleh tim pengabdian antara lain adalah:

Diharapkan dengan adanya program pemberdayaan masyarakat yang dilaksanakan pada UKM Penjahit Lansia Dukuh Pakis Surabaya ke depannya diharapkan dapat terjalin kerjasama yang berkelanjutan agar bisa mengembangkan usaha bersama dan pemantauan optimal

Untuk lebih aktif mendorong diadakannya pengabdian masyarakat yang dapat meningkatkan pengetahuan maupun taraf hidup masyarakat di sekitar kampus Universitas Wijaya Putra Surabaya serta memperingan kerja tenaga Medis dengan membantu memberikan edukasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Wijaya Putra yang berkenan menerima pengabdian kepada masyarakat ini dalam hibah internal UWP.

REFERENSI

- Sihombing, B. et al. 2016. „Penatalaksanaan hipertensi pada usia lanjut“, Divisi Geriatri – Departemen Ilmu Penyakit Dalam. Universitas Sumatera Utara, 1–35.
- Efendi, H., & Larasati, T. (2017). Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi. *Journal Majority*, 6(1), 34–40.
- Anggita, W. isma tri (2017) ‘Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Tekanan Darah Pada Lansia’, Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan

Kelebihan Berat Badan, 002. Available at: https://www.faa.gov/regulations_policies/rulemaking/committees/documents/media/FCMLPDARC20100915.pdf.

- Sudarsono, E. K. R., dkk (2017). Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 26–38. <https://doi.org/10.22146/jpkm.25944>
- Adriani, S. W. (2018). Perilaku Keluarga Dalam Mendukung Manajemen Hipertensi Di Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(2), 36. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v10i2.1855>
- I Putu Adiartha Griadhi. (2016). Sistem Kardiovaskuler. *Jurnal Kesehatan*. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_dir/c74dcbebf92c3d50bc90736d17bcea57.pdf
- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. 1(2), 82–89.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2).
- KEMENKES. (2014). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi.