



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PEMULA: KELAR BESTI MELALUI TANTE DARTI UNTUK Mendukung Kemandirian Kesehatan di Kampung Tembo

Article history

Received: 26 November 2025

Revised: 31 Maret 2026

Accepted: 31 Maret 2026

DOI: [10.35329/jp.v6i1.6879](https://doi.org/10.35329/jp.v6i1.6879)

^{1*}Ruslang, ²Ery Wardanengsih, ²Nirmawati Darwis, ²Abdul Ba'iz Mus'ing, ²Putra Dirgantara, ²Muhammad Yusran, ²Ahmad Arianto, ¹Anugerah Yanuar Azis, ³Tetti Surianti, ³Lisna

¹Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalutung, Wajo, ²Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalutung, Wajo, ³Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalutung, Wajo

**Corresponding author*

ruslangners@gmail.com

Abstrak

Kampung Tembo di Desa Lapaukke, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo, memiliki jumlah lansia cukup tinggi dan menghadapi berbagai masalah terkait hipertensi, seperti tingginya tekanan darah, kurangnya pengetahuan, rendahnya keaktifan mengikuti Posbindu PTM, serta minimnya minat pemeriksaan kesehatan dan upaya non farmakologi. Kegiatan pemberdayaan ini bertujuan menurunkan jumlah lansia dengan hipertensi, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi, mendorong keaktifan mengikuti Posbindu PTM, serta meningkatkan minat lansia melakukan pemeriksaan kesehatan berkala dan intervensi non farmakologi secara mandiri.

Kata kunci: *edukasi; hipertensi; lansia; Pemeriksaan; senam*



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PMP Kelar Besti Melalui Tante Darti

1. PENDAHULUAN

Kampung Tembo merupakan salah satu daerah yang ada di wilayah Dusun Sumpangale Desa Lapaukke Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo Provinsi Sulawesi Selatan yang terletak sekitar 7 km dari jalan poros dan sekitar 10 km dari ibu kota kecamatan serta jarak dari ibu kota kabupaten sekitar 13,7 km. Jumlah penduduk di Desa Lapaukke sebanyak 1.241 jiwa. Jumlah penduduk di Dusun Sumpangale sebanyak 789 jiwa dengan jumlah lansia sebanyak 108 jiwa. Jumlah penduduk lansia di Kampung Tembo sekitar 30 orang.

Kelompok lansia Kampung Tembo merupakan sekumpulan lansia yang berada di wilayah Kampung Tembo Dusun Sumpangale Desa Lapaukke yang sebagian besar dengan mata pencaharian bertani dan berkebun. Kesibukan lansia tersebut mengakibatkan sangat jarang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan pada pusat pelayanan kesehatan yang ada di wilayahnya, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa lansia tersebut dapat mengalami masalah kesehatan tanpa mereka sadari. Proses penuaan pada lansia sering dikaitkan dengan munculnya berbagai penyakit diakibatkan terjadinya perubahan fungsi pada tubuh, seperti hipertensi.

Prevalensi kejadian hipertensi 25,8% penduduk Indonesia, apabila tidak dilakukan penanganan dengan baik dan sedini mungkin akan menjadi pembunuh nomor satu (Febriyanto et al., 2019). Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan, karena semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Terjadinya peningkatan usia harapan hidup yang diikuti dengan bertambahnya jumlah lansia (Felisitas Sri S Misc et al., 2021). Meskipun proses penuaan merupakan hal alami, namun lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. Lansia memiliki resiko tinggi untuk mengalami berbagai penyakit hipertensi dikarenakan penyakit ini terjadi tanpa gejala sehingga banyak masyarakat tidak menyadarinya (Ariyanti et al., 2020).

Penyakit ini paling banyak menyerang para lansia di Kampung Tembo Dusun Sumpangale Desa Lapaukke dibuktikan dengan kondisi nyata bahwa sebagian besar lansia mengeluhkan bahwa tekanan darahnya tinggi dan kurang mengetahui penyebab penyakit hipertensi secara pasti. Hal ini terjadi karena lansia kurang berminat melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan malas mengikuti kegiatan Posbindu PTM/Posyandu lansia, hanya saja melakukan pemeriksaan apabila sudah mengalami penyakit parah (kronis). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa sekarang ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya (Sitompul, et. al, 2018).

Perilaku lansia di Kampung Tembo Dusun Sumpangale jika tidak segera diatasi akan semakin meningkatkan angka kejadian hipertensi sehingga berdampak pada kesehatan lansia. Saat ini permasalahan yang dialami oleh lansia kampung Tembo yaitu lansia mengeluhkan bahwa tekanan darahnya tinggi, lansia kurang mengetahui penyebab penyakit hipertensi, lansia malas mengikuti kegiatan Posbindu PTM setiap bulannya, lansia kurang berminat pemeriksaan kesehatan secara berkala dan minimnya pengetahuan lansia terkait upaya non farmakologi (senam dan jalan terapi) yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil analisis situasi mitra yang berada di Kampung Tembo Dusun Sumpangale, maka fokus pemberdayaan ini adalah kelompok lansia, dikarenakan tingginya angka kejadian hipertensi lansia, rendahnya pengetahuan lansia terkait penyebab penyakit hipertensi secara pasti, rendahnya minat untuk mengikuti kegiatan Posbindu PTM setiap bulannya untuk memeriksakan kesehatan secara berkala, minimnya minat lansia untuk melakukan upaya non farmakologi (senam dan jalan terapi) yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, sebagai upaya dalam kegiatan ini adalah memberdayakan kelompok lansia yang menderita hipertensi yang berada di Kampung Tembo Dusun Sumpangale guna untuk mendukung kemandirian kesehatan dalam peningkatan usia harapan hidup lansia di Kampung Tembo.

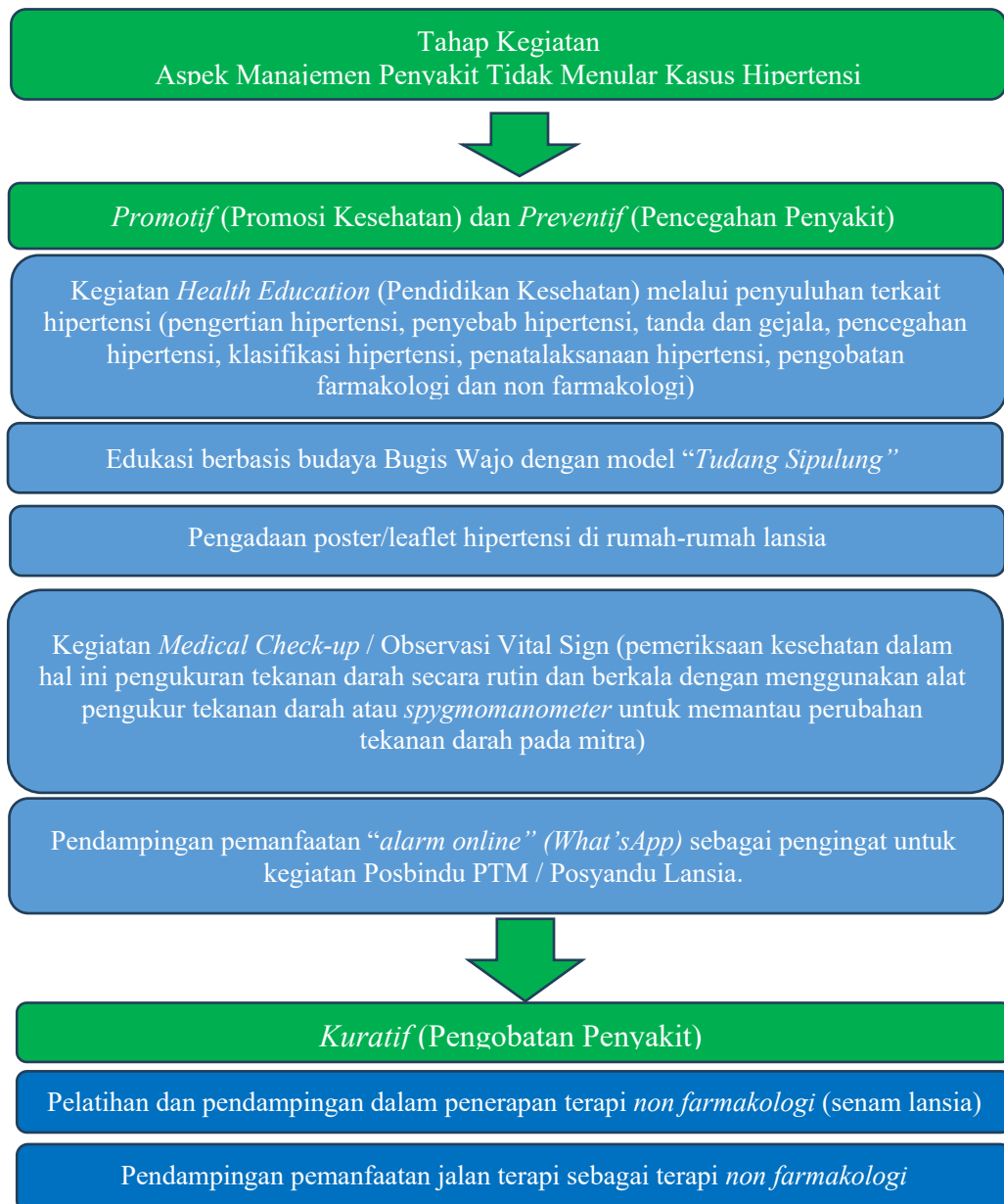
2. METODE

Lokasi Pemberdayaan Masyarakat Pemula/PMP berada di Kampung Tembo, Dusun Sumpangale, Desa Lapaukke, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo. Metode yang digunakan adalah desain pre-test dan post-test untuk menilai perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Pelaksanaan PMP dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

2.1. Tahap Persiapan

Kegiatan dimulai dengan melakukan persiapan oleh tim pelaksana pemberdayaan masyarakat pemula dimulai dari penyusunan proposal, pembuatan media poster dan buku saku, dan penyusunan instrumen pemberdayaan. Kemudian dilanjutkan dengan pengurusan perizinan dan koordinasi dengan pihak Desa Lapaukke dengan menjelaskan tujuan, manfaat, dan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan serta alat pengukur tekanan darah (spigmomanometer, alat penguas suara untuk senam lansia, set terapi berjalan. Berikut gambar media yang digunakan dalam kegiatan edukasi dan pendampingan pemberdayaan masyarakat pemula ini.

2.2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Tahapan Pelaksanaan PMP

2.3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini akan melakukan monitoring dan evaluasi dari keberhasilan program yang telah dilaksanakan dilapangan mulai dari mengukur hasil pengetahuan lansia sebelum dan setelah dilakukan edukasi, mengukur tekanan darah lansia sebelum dan setelah dilakukan senam serta pemberdayaan dalam pemanfaatan jalan terapi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan Masyarakat Pemula ini dilakukan di Kampung Tembo Dusun Sumpangale Desa Lapaukke Kecamatan Pammana Kabupaten Wajo. Mitra dalam yaitu kelompok lansia kampung tembo. Perilaku lansia di Kampung Tembo Dusun Sumpangale jika tidak segera diatasi akan semakin meningkatkan angka kejadian hipertensi sehingga berdampak pada kesehatan lansia. Saat ini permasalahan yang dialami oleh lansia kampung Tembo yaitu lansia mengeluhkan bahwa tekanan darahnya tinggi, lansia kurang mengetahui penyebab penyakit hipertensi, lansia malas mengikuti kegiatan Posbindu PTM setiap bulannya, lansia kurang berminat memeriksa kesehatan secara berkala dan minimnya pengetahuan lansia terkait upaya non farmakologi (senam dan jalan terapi) yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah. Kerjasama yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dalam mempertahankan usia harapan hidup mereka. Hasil survei awal dilokasi menunjukkan antusiasme para anggota kelompok lansia. Harapan mereka setelah dilakukan kegiatan ini mitra dapat menerapkan ilmu yang didapatkan dalam mewujudkan lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif), khususnya di Kampung Tembo.



Gambar 3. Survei Ke Lokasi Mitra

Selanjutnya kegiatan FGD (*Focus Group Discussion*), yang dilakukan oleh Tim Pengabdian yang terdiri dari ketua tim, dua anggota tim dan tiga mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pembedayaan masyarakat pemula.



Gambar 4. Kegiatan FGD (*Focus Group Discussion*)

Kegiatan inti ini meliputi edukasi hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, senam lansia, serta pemanfaatan terapi jalan. Pendampingan diperkuat dengan pemberian media edukasi berupa poster pengendalian hipertensi secara CERDIK dan poster lansia sehat, serta buku saku yang memuat pengertian, gejala, faktor risiko, pencegahan, pengendalian, dan terapi hipertensi. Selain itu, peserta juga menerima buku panduan senam lansia dan refleksi terapi jalan. Kegiatan ini diikuti oleh 24 peserta.

Bentuk kegiatan promotif yang dilakukan yaitu melakukan *Health Education* (Pendidikan Kesehatan) melalui penyuluhan terkait hipertensi (pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan hipertensi, klasifikasi hipertensi, penatalaksanaan hipertensi, pengobatan farmakologi dan non farmakologi). Edukasi dilakukan dengan berbasis budaya Bugis Wajo dengan model “*Tudang Sipulung*”



Gambar 5. Kegiatan Edukasi Kesehatan Hipertensi

Selain kegiatan *Health Education* (Pendidikan Kesehatan), tim pengabdian juga membagikan poster kepada lansia untuk di tempel di rumah mereka, agar ketika sewaktu-waktu pada lansia dapat membaca isi dari poster tersebut.

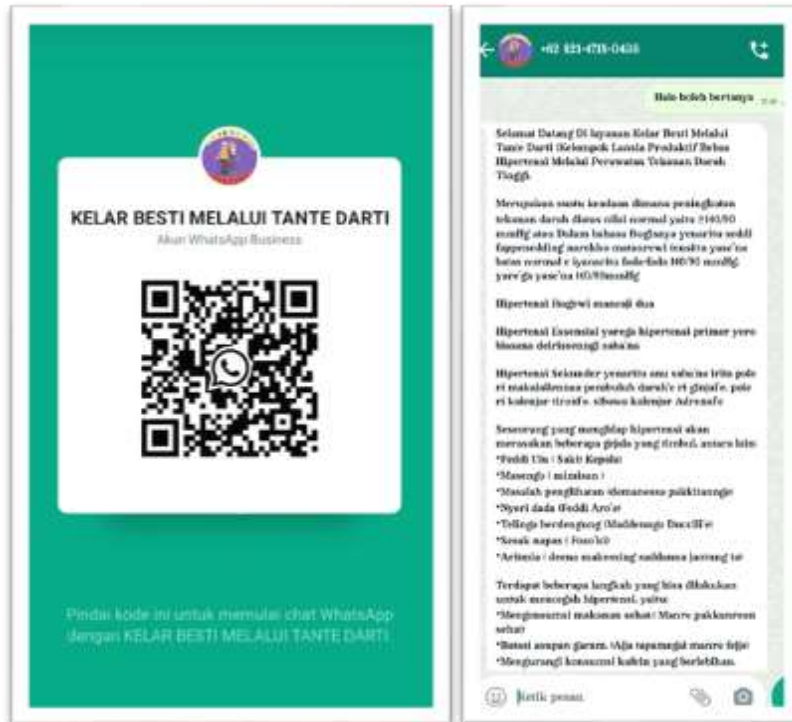


Gambar 6. Pembagian Poster Untuk Lansia

Bentuk kegiatan preventif yang dilakukan yaitu melakukan *Medical Check-up/Observasi Vital Sign* (pemeriksaan kesehatan dalam hal ini pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat pengukur tekanan darah atau *spygmanometer* untuk memantau perubahan tekanan darah pada mitra). Selain itu salah Pendampingan pemanfaatan “*alarm online*” (*WhatsApp*) sebagai pengingat untuk terkait hipertensi dan kegiatan Posbindu.



Gambar 7. Kegiatan Observasi Vital Sign (Tekanan Darah)



Gambar 8. Platform What's App

Bentuk kegiatan **preventif** yang dilakukan yaitu melakukan pelatihan dan pendampingan dalam penerapan terapi *non farmakologi* (senam lansia).



Gambar 8. Kegiatan Terapi Non Farmakolgi (Senam Lansia)

Sebelum pendampingan, dilakukan pengambilan data awal berupa pengukuran pengetahuan tentang hipertensi dan tekanan darah pada lansia. Pengetahuan dinilai melalui wawancara menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman responden, sehingga pendampingan dapat difokuskan pada kekurangan masing-masing individu. Tekanan darah diukur dengan tensimeter digital. Setelah pendampingan, dilakukan pengukuran ulang pengetahuan dan tekanan darah guna mengevaluasi perubahan yang terjadi.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Lansia Kampung Tembo Dusun Sumpangale Desa Lapaukke

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Baik	5	20,8	14	58,3
Cukup	7	29,2	6	25,0
Kurang	12	50,0	4	16,6
Total	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia menjadi baik setelah diberikan pendampingan (pendidikan kesehatan/edukasi) sebanyak 14 lansia (58,3%). Peningkatan tersebut terjadi karena intervensi yang diberikan mampu menambah pengetahuan responden melalui proses edukasi yang terstruktur dan mudah dipahami. Penyampaian materi yang relevan serta interaktif membantu responden memahami informasi baru dan memperbaiki pemahaman yang sebelumnya masih kurang. Selain itu, penggunaan desain pre-test dan post-test mendorong responden untuk lebih fokus dan mengingat materi yang diberikan. Akibatnya, terjadi pergeseran dari kategori pengetahuan kurang dan cukup ke kategori baik setelah intervensi dilaksanakan.

Tabel 2. Perubahan Tekanan Darah Lansia Kampung Tembo Dusun Sumpangale Desa Lapaukke

Status Hipertensi	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Normal (<120 /<80 mmHg)	4	16,6	8	33,3
Pre Hipertensi (120-139/80-89 mmHg)	8	33,3	7	29,2
Hipertensi Tingkat 1 (140-159/90-99 mmHg)	6	25,0	5	20,8
Hipertensi Tingkat 2 ($\geq 160/\geq 100$ mmHg)	6	25,0	4	16,6
Total	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan bahwa terjadi perubahan tekanan darah pada lansia menjadi normal setelah diberikan pendampingan (senam lansia) sebanyak 8 lansia (33,3%). Perubahan ini terjadi karena aktivitas fisik berupa senam lansia dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap. Dengan demikian, pendampingan yang dilakukan terbukti memberikan dampak positif dalam mengendalikan tekanan darah lansia, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi tekanan darah normal setelah intervensi.

4. SIMPULAN

Setelah pelaksanaan pemberdayaan masyarakat pada lansia di Kampung Tembo, dapat disimpulkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang hipertensi. Edukasi yang diberikan berhasil menyampaikan

informasi pencegahan dengan baik. Selain itu, program ini turut meningkatkan kualitas hidup lansia, terlihat dari kemampuan mereka mengenali gejala, menerapkan pola hidup sehat, serta melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini terlaksana dengan baik berkat dukungan berbagai pihak. Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada DRTPM Kemdikbudristek sebagai penyedia pendanaan, serta LPPM Universitas Puangrimanggalatung yang memfasilitasi pengembangan dosen dalam penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Apresiasi juga kami sampaikan kepada mitra atas partisipasi aktifnya sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Y. And Susaanti, E. (2018) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Kalender Pembangunan Kesehatan Adalah Seseorang . Perubahan Tersebut Dapat Terjadi Pada Sistem Muskuloskeletal . Salah Satu Penyakit Yang Sering Ditemukan Pada Sistem Muskuloskeletal Yaitu Penyakit Rematik (Fitr', 9, Pp. 88–98.)
- Aprianti, M. And Ardianty, S. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Diet Rematik Terhadap Pengetahuan Pada Lansia Di Puskesmas'.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Azizah, R. And Hartanti, R. D. (2016) 'Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan', *Jurnal University Reseach Coloquium*, Pp. 261–278.
- Febriyanto, K., Sunarti, S., Suprayitno, & Rachman, A. (2019). PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI PEMANFAATAN JALAN TERAPI PADA LANSIA DI DESA SUMBER SARI, KUTAI KARTANEGARA. *Sarwahita*, 16(02), 167–174. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.162.08>
- Felisitas Sri S Misc, S. A., Panti Waluya Malang, Stik., & Lahardo, D. (2021). PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA UNTUK MENCIPTAKAN LANSIA SEHAT DAN MANDIRI DI DESA BANJARARUM KEC. SINGOSARI KAB, MALANG. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICsada Bojonegoro* (Vol. 6, Issue 2).
- Hadi Prayitno, S., Meze Mite, Y., Umar, S., Elfrida Padeng, Y., Rambu Kaleka, S., Cristian Hormat, A., & Sahal Failasuf, M. (n.d.). PEMANFAATAN BATU KORAL SEBAGAI BAHAN ALTERNATIF PEMBUATAN ALAT THERAPY BATU REFLEKSI.
- Handayani. 2013. Perbedaan Kebugaran Lansia Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Lansia di Desa Lelayangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3467.pdf
- Malahayati. 2010. Solusi Murah Untuk Cantik, Sehat dan Energik. Yogyakarta : GREAT.
- Sitompul, et.al. (2018). Pengaruh Health Self-Efficacy Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi, pp. 1–111, 2018.
- Soeparman. (2011). Panduan senam stroke. Jakarta: Puspa Swara