

**IBM Pemberdayaan Kader Antihipertensi di Posyandu Lansia Sumur Gunung*****IBM Empowerment of Antihypertension Cadres in Posyandu Lansia Sumur Gunung*****Margiyati^{1*}, Novita Wulansari²**^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesdam IV/Diponegoro Semarang, IndonesiaKorespondensi penulis: margi@stikeskesdam4dip.ac.id**Article History:**

Received: Agustus 15, 2024

Revised: Agustus 30, 2024

Accepted: September 28, 2024

Published: September 30, 2024

Keywords: Anti-Hypertension
Cadres, Elderly, Posyandu

Abstract: Hypertension is one of the main cardiovascular risk factors which is the main cause of death in the world, especially in the elderly. Maximizing the utilization of elderly health posts is one strategy in controlling hypertension in the elderly, but the limited knowledge and skills of elderly health cadres, especially in managing hypertension, make the implementation of elderly health posts less than optimal. Sumur Gunung Elderly Health Post is one of the elderly health posts that routinely runs in Sumurejo Village, but services are still limited to measuring blood pressure, weight, and height, educational services still depend on the health center, there is no exercise, and there are no special provisions for the PMT menu. This is due to the limited knowledge and skills of the cadres. The results of BP examinations on 20 elderly people registered at the Sumur Gunung Elderly Posyandu showed that 35% (7 out of 20 elderly people) had blood pressure > 140/90 mmHg. The questionnaire results showed that 46% of elderly people had not regulated their diet, 75% of elderly people had a habit of drinking coffee, 80% of elderly people had not limited the amount of salt consumed, 50% of elderly people smoked, 60% of elderly people did not know how to treat hypertension. Based on this background, the STIKES Kesdam IV/Diponegoro Community Service Team carried out an activity entitled "IBM Empowerment of Antihypertension Cadres at the Sumur Gunung Elderly Posyandu". The activities included field visits, refreshing cadres, mentoring posyandu, hypertension education, and utilization of cucumber infusion water. The target outputs were to achieve increased knowledge and skills of cadres so that they were empowered in efforts to control hypertension, publication of community service results in national journals, and electronic media. The results of this activity obtained 35% of elderly people were detected to have blood pressure > 140/90 mmHg, there was an increase in knowledge and skills of cadres in implementing elderly posyandu according to standards, and the use of cucumber infused water to reduce hypertension in the elderly.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama kardiovaskular dimana merupakan penyebab utama dari kematian masyarakat di dunia khususnya pada lansia. Pemanfaatan posyandu lansia secara maksimal merupakan salah satu strategi dalam pengendalian hipertensi pada lansia, namun keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan lansia khususnya dalam penatalaksanaan hipertensi menjadikan pelaksanaan posyandu lansia kurang maksimal. Posyandu lansia Sumur Gunung merupakan salah satu posyandu lansia yang rutin berjalan di Kelurahan Sumurejo, namun pelayanan masih sebatas pengukuran tekanan darah, BB, TB, pelayanan edukasi masih bergantung dengan puskesmas, belum ada senam, dan menu PMT juga belum ada ketentuan khusus. Hal ini dikarenakan pengetahuan dan ketrampilan kader yang terbatas. Hasil pemeriksaan TD pada 20 lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Sumur Gunung sebanyak 35% (7 dari 20 lansia) memiliki tekanan darah > 140/90 mmHg. Hasil kuesioner menunjukkan 46% lansia belum melakukan pengaturan pola makan, 75% lansia memiliki kebiasaan minum kopi, 80% lansia belum membatasi jumlah garam yang dikonsumsi, 50% lansia merokok, 60% lansia belum mengetahui cara perawatan hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut maka Tim Pengabdian Masyarakat STIKES Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan kegiatan dengan judul "IBM Pemberdayaan Kader Antihipertensi di Posyandu Lansia Sumur Gunung". Kegiatan berupa kunjungan lapangan, refreshing kader, pendampingan posyandu, edukasi hipertensi, dan pemanfaatan infuse water mentimun. Target luaran berupa

tercapainya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader sehingga berdaya dalam upaya pengendalian hipertensi, terpublikasinya hasil pengabdian masyarakat di jurnal nasional, serta media elektronik. Hasil dari kegiatan ini didapatkan 35% lansia terdeteksi memiliki tekanan darah > 140/90 mmHg, terjadinya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pelaksanaan posyandu lansia sesuai standar, serta pemanfaatan infused water mentimun untuk menurunkan hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Kader Anti Hipertensi, Lansia, Posyandu

1. PENDAHULUAN

Penyakit pada lanjut usia cenderung penyakit degenerative salah satunya hipertensi . Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama kardiovaskular dimana merupakan penyebab utama dari kematian masyarakat di dunia. Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka morbiditas maupun mortalitas. Data (WHO) periode (2015-2020) menunjukkan sekitar 1, 13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas 2018 terjadi peningkatan kasus hipertensi sebesar 34, 1% terutama pada kelompok Lansia. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukan bahwa prevalensi kejadian Hipertensi di Jawa Tengah adalah sebesar 37,57% yang merupakan peringkat ke-4 prevalensi tertinggi nasional.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama yang sampai saat ini belum terkontrol optimal. Pemanfaatan posyandu lansia secara maksimal merupakan salah satu strategi dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut disuatu wilayah sehingga meningkatkan dan mendekatkan jangkauan pelayanan kesehatan untuk lansia. Kader kesehatan sangat diperlukan untuk kelancaran terselenggaranya pelayanan kesehatan ke masyarakat secara baik, karena kader adalah perantara antara masyarakat dengan tenaga kesehatan. Kader kesehatan lansia memiliki peran penting dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat, meliputi pendataan, pengawasan atau *monitoring*, dan pendidikan kesehatan terkait hipertensi. Keterbatasan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan lansia khususnya dalam penatalaksanaan hipertensi di masyarakat, saat ini masih banyak dijumpai sehingga menjadikan pelaksanaan posyandu lansia kurang maksimal . Hal ini juga ditemui di Posyandu Lansia Sumur Gunung, Kelurahan Sumurejo Gunungpati.



Gambar 1. Peta Wilayah Sumurejo

Kelurahan Sumurejo merupakan salah satu kelurahan dibawah wilayah binaan Puskesmas Gunungpati Semarang. Wilayah ini memiliki Luas Wilayah $\pm 221,154$ Ha. Posyandu lansia Sumur Gunung merupakan salah satu posyandu lansia yang rutin berjalan di Kelurahan Sumurejo. Hasil wawancara dengan kader posyandu lansia Sumur Gunung didapatkan data, terdapat 20 lansia yang aktif datang ke posyandu setiap bulan. Dari 10 kader yang ada juga berperan sebagai petugas posyandu balita. Kegiatan untuk posyandu lansia saat ini masih sebatas pengukuran tekanan darah, BB, TB, dan pengecekan laboratorium sederhana oleh puskesmas. Pelayanan edukasi masih bergantung dengan puskesmas, termasuk senam akan dilakukan jika ada mahasiswa KKN, menu PMT juga belum ada ketentuan khusus. Pengisian KMS sampai saat ini belum pernah dilakukan, data lansia hanya dicatat dalam buku biasa. Kader menyadari pengetahuan dan ketrampilan mereka masih terbatas untuk memberikan pelayanan posyandu yang sesuai standar sehingga diharapkan bisa membantu menyetatkan para lansia termasuk mengurangi lansia dengan hipertensi.

Hasil pemeriksaan TD pada 20 lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Sumur Gunung sebanyak 35% (7 dari 20 lansia) memiliki tekanan darah $> 140/90$ mmHg. Hasil kuesioner menunjukkan 46% lansia belum melakukan pengaturan pola makan, 75% lansia memiliki kebiasaan minum kopi, 80% lansia belum membatasi jumlah garam yang dikonsumsi, 50% lansia merokok, 60% lansia belum mengetahui cara perawatan hipertensi. Hasil wawancara dengan pihak puskesmas menunjukkan, program posyandu lansia sudah ada dan berjalan. Puskesmas juga melakukan upaya kuratif dengan pemberian obat untuk menurunkan hipertensi, serta kita sudah upaya promotive dengan melakukan edukasi diit untuk hipertensi. Beberapa kendala yang dihadapi adalah lansia belum sepenuhnya menerapkan edukasi tersebut. Kendala lain yang dihadapi adalah beberapa kader belum paham mengenai hipertensi

dan cara menanggulangi hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut maka Tim Pengabdian Masyarakat STIKES Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan kegiatan dengan judul “ **IBM Pemberdayaan Kader Antihipertensi di Posyandu Lansia Sumur Gunung**”. Kegiatan ini memiliki tujuan memberdayakan kader lansia sebagai agen anti hipertensi yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam mendeteksi resiko hipertensi pada lansia, memberikan edukasi seputar hipertensi, melaksanakan senam hipertensi, menyajikan PMT yang mendukung gerakan antihipertensi, serta memanfaatkan wadah posyandu lansia untuk mengendalikan hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi pada masyarakat khususnya lansia dan kader posyandu lansia di Sumur Gunung Kelurahan Sumurejo, Kecamatan Gunungpati, Semarang permasalahan prioritas mitra sebagai berikut :

1. Hasil pemeriksaan TD pada 20 lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Sumur Gunung sebanyak 35% (7 dari 20 lansia) memiliki tekanan darah > 140/90 mmHg.
2. Mayoritas lansia belum menjalankan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi. Hasil kuesioner menunjukkan 46% lansia belum melakukan pengaturan pola makan, 75% lansia memiliki kebiasaan minum kopi, 80% lansia belum membatasi jumlah garam yang dikonsumsi, 50% lansia merokok, 60% lansia belum mengetahui cara perawatan hipertensi.
3. Kurang optimalnya kegiatan posyandu lansia di Sumur Gunung yang saat ini masih sebatas pengukuran tekanan darah, BB, TB, dan pengecekan laboratorium sederhana oleh puskesmas. Pelayanan edukasi masih bergantung dengan puskesmas, termasuk senam akan dilakukan jika ada mahasiswa KKN, menu PMT juga belum ada ketentuan khusus. Pengisian KMS sampai saat ini belum pernah dilakukan, data lansia hanya dicatat dalam buku biasa.
4. Terbatasnya tingkat pengetahuan dan ketrampilan kader lansia di Sumur Gunung untuk memberikan pelayanan posyandu yang sesuai standar sehingga diharapkan bisa membantu menyehatkan para lansia termasuk mengurangi lansia dengan hipertensi.

Solusi yang Ditawarkan

Program kemitraan ini bertujuan memberikan wadah pemberian informasi kesehatan kepada para lansia dan kader posyandu lansia di Sumur Gunung Kelurahan Sumurejo, Kecamatan Gunungpati, Semarang sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan

lansia dan kader dalam pengendalian hipertensi. Program kemitraan ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut :

a. Observasi/Kunjungan Lapangan

Observasi dilakukan dalam bentuk kunjungan lapangan ke wilayah terkait untuk mengetahui jumlah lansia dan status kesehatannya yang tergabung di posyandu lansia Sumur Gunung Kelurahan Sumurejo Gunungpati, kebutuhan informasi yang perlu disampaikan dan kesediaan mitra dalam kegiatan.

b. Refreshing Kader

Refreshing kader posyandu lansia dilakukan dalam bentuk penyegaran kembali pengetahuan dan ketrampilan kader, di mana kader diberikan informasi seputar proses pelaksanaan posyandu lansia yang benar, tugas dan tanggungjawab kader posyandu lansia, praktik pengukuran tekanan darah, praktik pengisian KMS, praktik pengukuran BB dan TB yang benar, serta praktik pembuatan infused water mentimun untuk PMT lansia.

c. Pendampingan Pelaksanaan Posyandu Lansia

Melaksanakan posyandu lansia dengan sistem 5 meja dengan pendampingan, diawali dengan pelaksanaan senam lansia, pendaftaran, pengukuran tekanan darah, BB dan TB (IMT), pada lansia Sumur Gunung Kelurahan Sumurejo Gunungpati untuk mendeteksi adanya faktor resiko hipertensi ($TD > 140/90$ mmHg dan $IMT > 25$ /obesitas). Data yang telah terkumpul akan dimasukkan ke dalam KMS Lansia.

d. Edukasi Pencegahan dan Perawatan Hipertensi

Melaksanakan edukasi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor resiko hipertensi, komplikasi hipertensi, serta, mengendalikan hipertensi dengan mengkonsumsi jus melon.

e. Pemanfaatan Terapi Infused Water Mentimun untuk Hipertensi

Mengajarkan kader membuat terapi infused water mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Infuse water mentimun ini juga dijadikan PMT dalam posyandu lansia. Lansia juga mendapatkan edukasi cara pembuatannya saat posyandu dan juga dipandu melalui leaflet yang dibagikan.

Target Luaran

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar)	Keterangan (Nama Jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
1	Artikel ilmiah yang terpublikasi di jurnal nasional	Accepted/published	Jurnal Pengabdian Masyarakat Waradin https://stiepari.org/index.php/wrd
1	Artikel Media Massa Cetak/Elektronik Local	terbit	Media Website https://p3m.stikeskesdam4dip.ac.id/
1	Peningkatan Pemberdayaan Masyarakat (Minimal 1 ketrampilan meningkat)	tercapai	Kader memiliki pengetahuan dan ketrampilan dalam mendeteksi kejadian hipertensi pada lansia, memberikan edukasi seputar hipertensi dan mensosialisasikan pemanfaatan infused water mentimun untuk menurunkan hipertensi.

Kelayakan Perguruan Tinggi

Institusi STIKES Kesdam IV/Diponegoro melalui pusat penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang Pemberdayaan Kader Antihipertensi di Posyandu Lansia yang dibutuhkan selama kegiatan. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen keperawatan keluarga, gerontic, dan kelompok khusus beserta mahasiswa STIKES Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mengampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat tiga yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan akan dilaksanakan pada rentang bulan September 2023- Februari 2024 dengan jadwal kegiatan sebagai berikut:

No	Nama Kegiatan	1	2	3	4	5	6
1	Penyusunan Proposal	√	√				
2	Kunjungan Lapangan		√				
3	Pembuatan Media Refreshing Kader			√			
4	Pendampingan Pelaksanaan posyandu Lansia			√			
5	Edukasi Hipertensi			√			
6	Pemanfaatan Infused Water Mentimun			√			
7	Pelaporan				√	√	
8	Publikasi Jurnal Nasional						√
9	Publikasi Media Elektronik						√

3. HASIL

Pelaksanaan Kegiatan

Observasi/Kunjungan Lapangan

Tim pengabdian masyarakat telah melakukan observasi dalam bentuk wawancara kepada Pihak Puskesmas Gunungpati, Kader Lansia Sumur Gunung, serta menyebar kuesioner tingkat pengetahuan seputar hipertensi kepada para lansia. Data yang didapatkan dari pihak puskesmas menyampaikan program posyandu lansia sudah ada dan berjalan. Puskesmas juga melakukan upaya kuratif dengan pemberian obat untuk menurunkan hipertensi, serta sudah ada upaya promotive dengan melakukan edukasi diit untuk hipertensi. Beberapa kendala yang dihadapi adalah lansia belum sepenuhnya menerapkan edukasi tersebut. Kendala lain yang dihadapi adalah beberapa kader belum paham mengenai hipertensi dan cara menanggulangi hipertensi. Kegiatan untuk posyandu lansia saat ini masih sebatas pengukuran tekanan darah, BB, TB, dan pengecekan laboratorium sederhana oleh puskesmas. Pelayanan edukasi masih bergantung dengan puskesmas, termasuk senam akan dilakukan jika ada mahasiswa KKN, menu PMT juga belum ada ketentuan khusus. Pengisian KMS sampai saat ini belum pernah dilakukan, data lansia hanya dicatat dalam buku biasa. Kader menyadari pengetahuan dan ketrampilan mereka masih terbatas untuk memberikan pelayanan posyandu yang sesuai standar sehingga diharapkan bisa membantu menyehatkan para lansia termasuk mengurangi lansia dengan hipertensi. Hasil pemeriksaan TD pada 20 lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Sumur Gunung sebanyak 35% (7 dari 20 lansia) memiliki tekanan darah > 140/90 mmHg. Hasil kuesioner menunjukkan 46% lansia belum melakukan pengaturan pola makan, 75% lansia memiliki kebiasaan minum kopi, 80% lansia belum membatasi jumlah garam yang dikonsumsi,

50% lansia merokok, 60% lansia belum mengetahui cara perawatan hipertensi

Refreshing Kader

Tim pengabdian masyarakat telah melaksanakan refreshing kader posyandu lansia dilakukan dalam bentuk penyegaran kembali pengetahuan dan ketrampilan kader. Kader lansia yang diundang sejumlah 10 kader dan hadir dalam kegiatan sebanyak 10 kader (daftar hadir terlampir). Kader sebelumnya mengisi pretest untuk mengetahui pengetahuan awal sebelum kegiatan refreshing kader dilakukan refreshing kader, dan diberikan posttest setelah acara selesai. Kader kemudian diberikan informasi seputar proses pelaksanaan posyandu lansia yang benar, tugas dan tanggungjawab kader posyandu lansia, praktik pengukuran tekanan darah, praktik pengisian KMS, praktik pengukuran BB dan TB yang benar, serta praktik pembuatan infused water mentimun untuk PMT lansia. Hasil kegiatan menunjukkan peserta pada refreshing kader posyandu lansia memahami topik posyandu lansia dan mekanisme posyandu lansia dengan baik, dapat mendemonstrasikan cara mengukur tekanan darah dengan baik dan benar, dapat mengikuti pengisian KMS dengan baik, hasil post test lebih baik dari pre test dan tidak ada kader yang meninggalkan acara sebelum selesai.

Pendampingan Pelaksanaan Posyandu Lansia

Tim Pengabdian Masyarakat telah melaksanakan pendampingan posyandu lansia dengan sistem 5 meja. Kader yang telah mengikuti refreshing kader diarahkan untuk bertanggungjawab disetiap meja pelayanan dengan didampingi Tim. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan senam lansia yang dilakukan kurang lebih selama 15 menit dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Setelah senam, lansia diminta beristirahat sekitar 15 menit untuk fase relaksasi sambil meminum infused water mentimun yang sudah disediakan oleh Tim PkM. Kegiatan dilanjutkan dengan pelayanan meja ke 1 yaitu pendaftaran, meja ke 2 yaitu BB dan TB (IMT), meja ke 3 pengukuran tekanan darah, meja ke 4 edukasi singkat, dan meja terakhir yang diisi dengan pelayanan dari petugas puskesmas Gunungpati dengan melakukan cek laboratorium sederhana pengecekan gula darah sewaktu dan asam urat. Data yang telah terkumpul akan dimasukkan ke dalam KMS Lansia oleh kader dengan pendampingan.

Edukasi Pencegahan dan Perawatan Hipertensi

Tim pengabdian masyarakat melaksanakan edukasi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor resiko hipertensi, komplikasi hipertensi, serta, pengendalian hipertensi dengan memanfaatkan infused water mentimun. Edukasi dilaksanakan dengan metode tatap muka dengan media PPT yang ditampilkan melalui layer LCD Monitor. Kegiatan ini dilaksanakan sebelum pelaksanaan posyandu lansia dimulai. Peserta mendapatkan media leaflet tentang materi hipertensi yang dibawa pulang untuk dibaca di rumah. Peserta yang

mengikuti kegiatan sejumlah 26 orang yang terdiri dari 20 lansia dan 6 pra lansia (daftar hadir terlampir). Edukasi berlangsung dari pukul 08.00-09.00 WIB, acara berjalan lancar dan peserta antusias mengikuti kegiatan ini. Beberapa peserta menanyakan, batasan hipertensi pada lansia, makanan yang tidak boleh dimakan untuk penderita hipertensi dan olah raga yang cocok untuk lansia. Pertanyaan sudah diakomodir oleh pemateri pada sesi diskusi.

Pemanfaatan Infused Water Mentimun untuk Pengendalian Hipertensi

Tim pengabdian masyarakat melaksanakan pemberian edukasi tentang, manfaat Infused Water Mentimun dan cara pembuatan Infused Water Mentimun untuk mengendalikan tekanan darah/hipertensi. Pemanfaatan Infused Water Mentimun ini disajikan dengan metode ceramah tanya jawab serta demonstrasi. Pemateri mempraktikkan cara pembuatan Infused Water Mentimun untuk terapi hipertensi, yang dimulai dengan menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk membuat Infused Water Mentimun, kemudian melanjutkan proses pembuatannya dengan potong 3-4 slice timun, siapkan air, masukan potongan timun kedalam air, diamkan selama semalaman, dan bisa disajikan.. Peserta yang menjadi target awal kegiatan ini adalah para kader lansia, dengan tujuan Infused Water Mentimun dapat dijadikan PMT saat kegiatan posyandu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a) Lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Sumur Gunung Kelurahan Sumurejo, terdata per bulan November 2024, sebanyak 35% (7 dari 20 lansia) memiliki tekanan darah > 140/90 mmHg.
- b) Lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Sumur Gunung meningkat pengetahuannya dalam mencegah dan merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi setelah mendapatkan edukasi.
- c) Kader Posyandu Lansia Sumur Gunung, telah meningkat pengetahuan dan ketrampilannya dalam melaksanakan posyandu lansia dengan system pelayanan 5 meja serta mampu mendeteksi kejadian hipertensi pada lansia, memberikan edukasi seputar hipertensi dan mensosialisasikan pemanfaatan infused water mentimun untuk menurunkan hipertensi.

Saran

- a) Lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Sumur Gunung yang terdeteksi memiliki resiko hipertensi (TD > 140/90 mmHg) diharapkan melakukan pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat agar bisa dilakukan diagnosis segera dan mendapat pengobatan awal.

- b) Kader Posyandu Lansia Sumur Gunung dapat melaksanakan posyandu lansia dengan system 5 meja dengan PMT Infused Water Mentimun secara mandiri.
- c) Puskesmas Gunungpati dapat melakukan pendampingan secara rutin agar pengetahuan dan ketrampilan kader pasca refreshing dilakukan dapat termonitor, hingga dapat melaksanakan posyandu secara mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Achmad Syukkur, Vinsur, E. Y. Y., & Nurwiyono, A. (2022). Pemberdayaan kader lansia dalam upaya penatalaksanaan hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2). <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/7041>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan orientasi kader posyandu*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ratnawati, E. (2018). *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Retrieved from http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Riskesdas. (2018). *Laporan penderita hipertensi di Indonesia*. Retrieved from <http://www.depkes.co.id>
- Sari, Y. N. I. (2022). *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension: Facts sheets*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>