

## **PENATALAKSANAAN PROGRAM “TANGGUH” PADA KELOMPOK LAYANAN LANSIA TERINTEGRASI DENGAN KEARIFAN LOKAL**

**Yustina Ni Putu Yusniawati<sup>1</sup>, I Gde Agus Shuarsedana Putra<sup>2</sup>, Ni Putu Desy Ratna Wulan Dari<sup>3</sup>, Emanuel Heatan Lewar<sup>4</sup>, I Wayan Agus Maharyawan<sup>5</sup>, Ni Putu Lusiana Devi<sup>6</sup>, Ni Nyoman Ari Kundari Dewi<sup>7</sup>, Putu Atika Parwati<sup>8</sup>**

<sup>1-8</sup>Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar, Indonesia

\*Korespondensi: [yustinaindrayana@gmail.com](mailto:yustinaindrayana@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background:** The elderly are a vulnerable group requiring special attention, particularly regarding degenerative diseases like hypertension. In Melinggih Village, there are around 250 elderly residents, but participation in village activities is very low (only 57 are active). The main issues include limited information on degenerative diseases, a lack of skills in preparing traditional medicine, and weak cadre capacity in designing productive activities. Based on these conditions, this community service program (PKM) was implemented to improve the quality of life, health, independence, and productivity of the elderly, supporting the Indonesia Emas 2045 Vision and SDGs targets. **Method:** The research team partnered with the *elderly* group. Implemented solutions included education on degenerative diseases, training in making celery-based herbal drinks using Balinese local wisdom to lower hypertension, cadre mentoring, and elderly gymnastics. The program concluded with a comprehensive evaluation of participants' knowledge and skills. **Results:** Active activities were structured to increase elderly productivity: 1) Elderly gymnastics, educational activities, and active mentoring were conducted with the PKM team, cadres, and elderly in Melinggih Village regarding hypertension, resulting in increased knowledge and skills in managing elderly hypertension. 2) The elderly learned to make herbal drinks from celery. 3) Health cadres appeared active and collaborated well with the PKM team. **Conclusion:** Education on degenerative diseases, specifically hypertension, went well, successfully increasing cadres' and the elderly's understanding of their conditions to optimize health awareness. Training on traditional medicine preparation, specifically making celery drinks to lower hypertension, also progressed successfully.

Keywords: Elderly, hypertension, independent, productive, integrated elderly services

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lansia merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam menghadapi penyakit degeneratif seperti hipertensi. Di Desa Melinggih, terdapat populasi sekitar 250 lansia, namun tingkat partisipasi dalam kegiatan desa masih sangat rendah (hanya 57 orang yang aktif). Masalah utama yang dihadapi adalah keterbatasan informasi mengenai penyakit degeneratif, kurangnya keterampilan meracik obat tradisional, serta lemahnya kapasitas kader dalam merancang kegiatan produktif. **Metode:** tim penelitian bermitra dengan kelompok Lanjut Usia Tangguh (LLT), solusi yang diterapkan meliputi edukasi penyakit degeneratif, pelatihan pembuatan minuman herbal dari seledri berbasis kearifan lokal Bali untuk menurunkan hipertensi, pendampingan kader, serta pelaksanaan senam lansia. Program ini diakhiri dengan evaluasi menyeluruh terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta. **Hasil:** Tersusunnya kegiatan aktif untuk dapat meningkatkan produktifitas lansia yaitu: 1) Melakukan senam lansia dan kegiatan edukasi serta pendampingan aktif dan bergerak dilakukan bersama tim PKM, kader lansia dan para lansia di Desa Melinggih tentang hipertensi dan diakhiri dengan evaluasi hasil terdapat peningkatan pengetahuan

dan keterampilan dalam tatalaksana hipertensi lansia. 2) Para lansia dapat membuat pembuatan minuman herbal dari seledri. 3) Kader kesehatan juga tampak aktif dan mampu berkolaborasi dengan baik bersama tim PKM. **Simpulan:** Edukasi penyakit degeneratif yang terdiri dari hipertensi berjalan dengan baik, dimana edukasi mampu meningkatkan pemahaman kader dan para lansia akan penyakit yang dimiliki sehingga mampu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan dengan lebih optimal. Edukasi cara pembuatan obat mengajarkan cara membuat minuman dari seledri untuk dapat menurunkan hipertensi berjalan dengan baik.

*Kata kunci:* Lansia, hipertensi, mandiri, produktif, layanan lansia terpadu

## PENDAHULUAN

Dalam menyongsong Visi Indonesia Emas 2045 dan demi mencapai target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) khususnya tujuan ketiga mengenai jaminan kehidupan yang sehat dan sejahtera di semua lini usia serta tujuan ketujuh terkait penguatan kemitraan dalam meningkatkan derajat kesehatan transformasi tata kelola kesehatan lansia menjadi sebuah keharusan nasional. Lansia bukan lagi sekadar kelompok rentan yang pasif, melainkan demografi strategis yang memerlukan perhatian khusus dalam perawatannya agar mereka mampu mempertahankan produktivitas dan kemandirian di usia tua. Guna mewujudkan hal tersebut, diperlukan sebuah terobosan nyata di bidang kesehatan komunitas melalui program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi, pendampingan, serta tata laksana perawatan berkelanjutan. Urgensi nyata dari intervensi ini terlihat jelas pada potret empiris di Desa Melinggih, di mana terdapat basis populasi lansia yang cukup besar mencapai 250 orang, dengan 100 orang di antaranya teridentifikasi masih memiliki kapasitas fisik yang baik untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Namun, potensi biologis yang besar ini berbenturan dengan kenyataan di lapangan, sebagian besar dari 100 lansia potensial tersebut saat ini belum aktif terlibat dalam kegiatan lansia di tingkat desa. Kesenjangan partisipasi ini diperkuat oleh data program pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dari total populasi, hanya 57 lansia yang hadir dan aktif mengikuti kegiatan. Meskipun luaran program terdahulu mencatat bahwa respons dan sikap lansia yang hadir sudah tergolong baik, kendala pada PKM ini adalah angka kehadiran ini menjadi indikator kuat adanya hambatan krusial, salah satunya dipicu oleh keterbatasan informasi mengenai penyakit degeneratif yang membuat motivasi internal lansia untuk memeriksakan diri menjadi rendah.

Profil mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada kelompok LLT di Desa Melinggih yang memiliki potensi baik secara wilayah maupun masyarakat. Kelompok LLT dipilih menjadi lokasi karena secara potensi wilayah mudah diakses, memiliki tempat yang luas yaitu balai banjar yang mampu menampung 100 orang sehingga sangat potensial untuk dijadikan tempat pelatihan, memiliki kelompok lansia dan kader sebanyak 250 orang tetapi yang masih mampu melaksanakan aktivitas sebanyak 100 orang lansia. Terdapat 5 banjar dinas di Desa Melinggih dengan kader sebanyak 10 orang dan lansia aktif sebanyak 100 orang yang bisa menjadi lansia produktif. Disamping itu, kelompok LLT Desa Melinggih memiliki jadwal rutin setiap bulan dan jadwal

insidental yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan edukasi dan pelatihan berkelanjutan. Potensi lain yang dimiliki adalah lansia memiliki latar belakang yang memadai sehingga memiliki wawasan luas untuk mampu menerima informasi kesehatan yang diberikan, melaksanakan kegiatan yang sudah disepakati, melakukan monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan dan melakukan tindak lanjut dalam keberlangsungan kegiatan kedepannya secara mandiri. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh pengusul, ada beberapa data yang ditemukan sebagai kondisi eksisting dari mitra yang menjadi permasalahan yang harus diatasi melalui kegiatan pengabdian ini yaitu : 1) Keterbatasan informasi tentang penyakit degeneratif yang mayoritas dimiliki lansia di Desa Melinggih yaitu hipertensi 2) Keterbatasan dalam mengetahui dan membuat obat tradisional untuk menurunkan hipertensi 3) Keterbatasan para kader dalam menyusun kegiatan produktif untuk meningkatkan kesehatan lansia baik secara fisik maupun mental. Fakta ini juga dibuktikan oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan pada kelompok LLT untuk orang awam sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia (Agustini et al., 2019; Kartika et al., 2022; Ni et al., 2024; Wayan et al., 2023). Permasalahan ini menjadikan kelompok LLT memiliki potensi yang kuat dan relevan untuk diberikan pelatihan dan pendampingan lanjutan dalam peningkatan kualitas hidup lansia terhadap penyakit degeneratif dengan kearifan lokal Bali (Silfiana et al., 2021; Wayan et al., 2023; Yusniawati et al., 2023).

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan kemandirian kesehatan di masyarakat. Kegiatan yang akan dilaksanakan bersama mitra yaitu edukasi dan pendampingan berkelanjutan dalam peningkatan kualitas hidup lansia terhadap penyakit degeneratif dengan kearifan lokal Bali. Tahapan kegiatan yang akan dilakukan meliputi: Edukasi penyakit degeneratif yang terdiri dari hipertensi, yang diharapkan mampu meningkatkan pemahaman kader dan para lansia akan penyakit yang dimiliki sehingga mengetahui komplikasi yang dapat timbul dari penyakit serta tatalaksana yang penting pada kondisi ini, sehingga mampu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan dengan lebih optimal. Mengajarkan tentang cara pembuatan obat mengajarkan cara membuat minuman dari seledri untuk dapat menurunkan hipertensi. Menyusun kegiatan aktif untuk dapat meningkatkan produktifitas lansia yaitu: a) melakukan senam lansia. Kegiatan edukasi dan pendampingan dilakukan bersama tim PKM, kader lansia dan para lansia di Desa Melinggih dan diakhiri dengan melakukan evaluasi dari semua yang telah dilakukan berupa pengetahuan, dan keterampilan.

## **METODE**

Kegiatan PKM ini akan dilaksanakan di Desa Melinggih, dengan 1 kali kegiatan pada tanggal 31 Juli 2025 Jam 15.00-17.00 wita bertepatan dengan kegiatan rutin lansia yaitu senam lansia dan pengukuran tekanan darah. Lokasi Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah di Banjar Melinggih, Desa Melinggih, Payangan, Bali. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui pemberdayaan kelompok Layanan Lansia Terintegritas (LLT) di Desa Melinggih

melalui edukasi dan pendampingan penatalaksanaan penyakit degeneratif yaitu hipertensi, lalu mengajarkan penatalaksanaan dengan penggunaan obat-obatan tradisional berupa rebusan seledri, menyusun kegiatan aktif lansia berupa kegiatan senam lansia. Sasaran kegiatan adalah kelompok LLT dimana terdiri dari 10 orang kader dan memiliki lansia aktif sebanyak 50 orang yang berada di 5 Banjar Dinas.

Metode tahapan kegiatan dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan, antara lain: Tahap Persiapan yang dilakukan oleh tim pengusul adalah sebagai berikut: 1) berkoordinasi dengan pihak mitra yaitu kepala dusun dan ketua LLT. 2) *technical meeting* dengan pihak mitra terkait rencana kegiatan pengabdian sampai dengan memperoleh kesepakatan tentang kegiatan yang dilakukan. 3) perancangan kegiatan pengabdian menggunakan pendekatan konsep POAC, yaitu: *planning* (perencanaan), *organizing* (pengorganisasian), *actuating* (pelaksanaan) dan *controlling* (pengendalian). 4) menyusun *Plan of Action* (POA) setiap kegiatan yang akan dilakukan di lokasi mitra. Ada 5 tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, meliputi:

1. Sosialisasi

Pada tahap sosialisasi akan dilakukan dengan menyampaikan tujuan kegiatan yang akan dilakukan serta menjelaskan jadwal kegiatan yang akan dilakukan. Menentukan tempat melaksanakan kegiatan dan menentukan waktu pelaksanaan agar semua peserta bisa hadir tepat waktu.

2. Kegiatan yang dilakukan pada PKM ini adalah

- a. Pada tahap pertama pelatihan akan dilakukan kegiatan edukasi kepada kader lansia dan para lansia tentang dalam memahami komplikasi penyakit degeneratif serta tatalaksana yang perlu dilakukan. Penyakit degeneratif yang dimaksud adalah hipertensi
- b. Pada tahap kedua pemberian pelatihan dan pendampingan dalam membuat obat tradisional sesuai masalah mitra dengan bahan dari kearifan lokal Bali yang ada di desa setempat. Adapun produk yang akan dibuat yaitu minuman seledri yang bermanfaat untuk menurunkan hipertensi dan bisa dikonsumsi setiap hari untuk mendukung terapi farmakologi.
- c. Pada tahap ketiga melakukan aktifitas produktif pada kader lansia dan para lansia yaitu dengan mengadakan kegiatan senam lansia dengan mengundang seluruh lansia aktif sebanyak 50 orang tersebut dalam kegiatan

3. Penerapan teknologi

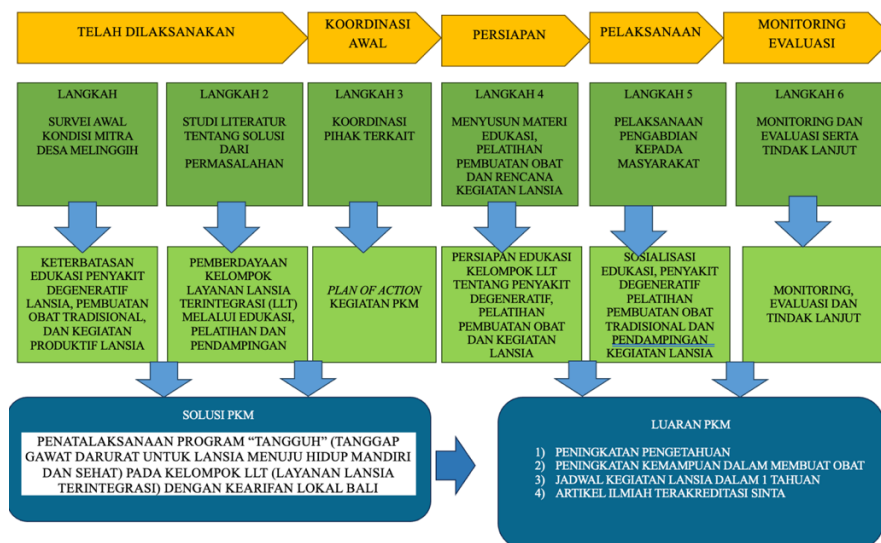
Edukasi, pelatihan dan kegiatan lansia mencakup yang akan diberikan mencakup bidang Pendidikan untuk meningkatkan literasi Pendidikan di bidang kesehatan dan di bidang pencegahan perburukan kondisi lansia terhadap komplikasi dari penyakit degeneratif yang dialami oleh lansia. Pembuatan media edukasi dengan *poster*, *booklet*, *leaflet*, sebagai media yang akan terus digunakan oleh kader dan lansia dalam melakukan aktifitas.

4. Pendampingan dan evaluasi

Selama pelaksanaan kegiatan tim pengusul akan terus mendampingi mitra sasaran dalam melakukan semua kegiatan. Evaluasi dilakukan dalam bentuk *pretest* dan *posttest* dengan memberikan kuesioner kepada para lansia untuk mengetahui pengetahuan kelompok LLT sampai mereka memiliki kebiasaan dan dapat mengikuti semua kegiatan dalam program LLT yang sudah disepakati.

## 5. Keberlanjutan program

Tahap keberlanjutan program (*sustainability*) dilakukan dengan bimbingan berkelanjutan pada setiap pertemuan kelompok LLT dari tim pengusul sampai mitra mampu melakukan semua kegiatan secara mandiri.



Gambar 1. Gambaran IPTEK

Pada gambar diatas proses seluruh kegiatan PKM ini sebagai produk teknologi inovasi meliputi:

- a. Melakukan koordinasi dengan Kepala Desa Melinggih dan ketua LLT Desa Melinggih dalam kegiatan PKM yang akan dilakukan
- b. Melakukan *pretest* tentang pengetahuan pada lansia yang menjadi peserta kegiatan PKM
- c. Menyampaikan poster penatalaksanaan penyakit degeneratif pada lansia yang terdiri dari hipertensi
- d. Pelatihan dan pendampingan dalam membuat obat tradisional sesuai masalah mitra dengan bahan dari kearifan lokal bali yang ada di desa setempat
- e. Melakukan aktifitas produktif pada kader lansia dan para lansia dengan senam lansia
- f. Melakukan evaluasi melalui *posttest* pengetahuan lansia tentang informasi yang telah diberikan.

Penerapan produk teknologi dan inovasi ini diharapkan memiliki dampak jangka pendek dan panjang sebagai berikut:

- a. Dampak jangka pendek: meningkatkan pengetahuan terhadap penyakit degeneratif, keterampilan dalam membuat obat tradisional untuk meningkatkan kesehatan dan keaktifan dari para lansia dalam melakukan kegiatan produktif.
- b. Dampak jangka panjang: seiring dengan peningkatan pengetahuan terhadap masalah degeneratif, keterampilan dalam membuat obat tradisional untuk meningkatkan kesehatan dan keaktifan dalam kegiatan yang sudah disusun bersama berupa senam lansia, senam kaki diabetik, menari dan menabuh serta yoga secara rutin dan menjadi kebiasaan positif sehingga dapat meningkatkan kesehatan, keproduktifan dan kemandirian di usia tua.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dengan tema “Penatalaksanaan Program “Tanggguh” (Tanggap Gawat Darurat Untuk Lansia Menuju Hidup Mandiri Dan Sehat) Pada Kelompok LLT (Layanan Lansia Terintegrasi) Dengan Kearifan Lokal Bali” berjalan dengan lancar. Kegiatan PKM dilaksanakan sebanyak 1 kali yaitu pada hari Kamis, 31 Juli 2025 dengan agenda kegiatan yaitu melakukan edukasi tentang bahaya hipertensi pada lansia dan senam anti hipertensi pada lansia dan *sharing session*. Penjajakan dan kontrak waktu pada ketua lansia diadakan pada Senin, 28 Juli 2025 dengan agenda perkenalan dan penjajakan kepada ketua LLT di Desa Melinggih. Kegiatan dilaksanakan pukul 14.30 WITA, tim PKM data dan disambut baik oleh kepala LLT Desa Melinggih, pada kesempatan ini dilakukan kontrak waktu untuk kegiatan penyuluhan deteksi dini hipertensi, senam anti lansia dan *sharing session* pada lansia.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Setelah kegiatan penjajakan selesai maka dilanjutkan dengan pengisian pretest pada lansia selama 30 menit. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan hipertensi dan tanya jawab selama 1 jam, kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan banyak pertanyaan yang ditanyakan oleh lansia kepada tim PKM serta dilanjutkan sharing session selama 30 menit terkait keluhan dan solusi yang dilakukan dalam upaya pencegahan peningkatan tekanan darah pada lansia.

Kegiatan dilanjutkan dengan senam lansia anti hipertensi pada pukul 17.00 wita setelah semua lansia berhasil dikumpulkan sebanyak 30 orang. Kegiatan senam dilaksanakan dengan pemanasan terlebih dahulu selama 10 menit kemudian dilanjutkan dengan pemutaran video senam selama 30 menit dan dilakukan pengulangan senam sebanyak 2x. kegiatan senam berlangsung dengan lancar, semua lansia yang datang bersemangat dan mengikuti kegiatan dengan semangat. Setelah senam dilanjutkan dengan kegiatan post test tentang bahaya hipertensi pada lansia selama 30 menit dibantu oleh tim PKM dan para kader lansia. Setelah kurang lebih kegiatan PKM dilaksanakan selama 3 jam maka kegiatan kemudian ditutup dengan foto bersama para lansia dan TIM PKM berpamitan untuk pulang. Hasil pre test dan post test menunjukkan rata rata pre test sebanyak 35 lansia sebanyak 15 memiliki pengetahuan baik dan 25 lansia memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah dilakukan edukasi dan senam serta sharing session maka diperoleh hasil post test 35 lansia memiliki pengetahuan yang baik.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan fokus pada penatalaksanaan penyakit degeneratif khususnya hipertensi pada kelompok Layanan Lansia Terintegrasi (LLT) di Desa Melinggih memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan pemahaman lansia mengenai hipertensi serta kesadaran dalam pentingnya pengendalian tekanan darah melalui modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik, dan pemanfaatan obat tradisional berbasis kearifan lokal. Peningkatan hasil pengetahuan dan keterampilan ini sejalan dengan teori bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat melalui peningkatan kemampuan individu dalam memahami kondisi kesehatan serta menentukan tindakan yang tepat (Notoadmodjo, 2014).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan prevalensi tertinggi pada lansia. Data Riskesdas (2021) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, dan prevalensi meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia rentan mengalami komplikasi hipertensi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal apabila tidak dilakukan tatalaksana yang tepat. Edukasi yang diberikan kepada lansia dalam kegiatan ini membantu meningkatkan kesadaran tentang risiko yang dapat muncul apabila hipertensi tidak dikontrol dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Agustini et al. (2019) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan terbukti meningkatkan tingkat literasi kesehatan lansia sehingga mereka mampu mengambil keputusan yang tepat dalam mengelola penyakitnya.

Selain edukasi tentang hipertensi, kegiatan PKM ini juga mengajarkan lansia cara membuat minuman herbal berbahan dasar seledri. Seledri merupakan tanaman yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional dan memiliki efek diuretik yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian Kartika et al. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi rebusan seledri selama 7–14 hari mampu menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan pada lansia penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan kandungan apigenin dan kalium dalam seledri yang bekerja sebagai vasodilator. Pendekatan berbasis kearifan lokal ini menjadi strategi yang efektif karena mudah diakses, ekonomis, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh lansia.

Kegiatan senam lansia sebagai aktivitas fisik rutin juga menjadi bagian penting dalam program ini. Aktivitas fisik memiliki peran besar dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menurunkan tekanan darah, memperbaiki metabolisme tubuh, serta meningkatkan kebugaran jasmani lansia. Menurut penelitian Wayan et al. (2023), senam lansia mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan keseimbangan fisik serta kualitas hidup lansia. Senam yang dilakukan dua kali seminggu dalam durasi 30–45 menit dapat meningkatkan kapasitas fungsional tubuh secara signifikan. Antusiasme lansia saat mengikuti senam dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa aktivitas kelompok berbasis komunitas dapat meningkatkan motivasi lansia dalam menjalankan pola hidup sehat.

Keberhasilan kegiatan ini juga tidak terlepas dari peran kader kesehatan yang menjadi pendamping lansia dalam kegiatan LLT. Kader memiliki fungsi strategis dalam memberikan edukasi, memotivasi, serta mengajak lansia untuk terlibat aktif dalam kegiatan kelompok. Berdasarkan penelitian Yusniawati et al. (2023), kader kesehatan yang dibekali pengetahuan dan keterampilan tentang penyakit degeneratif mampu meningkatkan efektivitas program kesehatan berbasis komunitas. Dalam kegiatan ini, kader dilibatkan sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, sehingga program dapat terus berlanjut meskipun kegiatan PKM formal telah selesai.

Evaluasi yang dilakukan melalui pretest dan posttest menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi sebagian lansia memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pretest dimana sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup. Setelah kegiatan edukasi, senam, demo pembuatan herbal seledri, dan sharing session, hasil posttest menunjukkan peningkatan seluruh peserta ke kategori pengetahuan baik. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode interaktif seperti diskusi kelompok, demonstrasi, dan praktek langsung memberikan dampak lebih efektif dalam proses pembelajaran lansia dibandingkan metode ceramah saja. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ni et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan perubahan perilaku kesehatan pada lansia.

Secara keseluruhan, program PKM ini memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan literasi kesehatan, peningkatan keterampilan dalam memanfaatkan obat tradisional, dan peningkatan keaktifan dalam kegiatan fisik. Sementara dampak jangka panjang yang diharapkan adalah terbentuknya kebiasaan sehat yang dilakukan secara mandiri, peningkatan kemandirian

lansia dalam mengelola kesehatan, serta penurunan risiko komplikasi hipertensi. Dengan adanya lanjutan pendampingan yang berkelanjutan oleh kader dan dukungan pemerintah desa, program ini memiliki potensi untuk menjadi model pemberdayaan lansia berbasis kearifan lokal yang dapat direplikasi di desa-desa lainnya.

## SIMPULAN

Edukasi penyakit degeneratif yang terdiri dari hipertensi berjalan dengan baik, dimana edukasi mampu meningkatkan pemahaman kader dan para lansia akan penyakit yang dimiliki sehingga mampu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan dengan lebih optimal. Edukasi cara pembuatan obat mengajarkan cara membuat minuman dari seledri untuk dapat menurunkan hipertensi berjalan dengan baik. Tersusunnya kegiatan aktif untuk dapat meningkatkan produktifitas lansia yaitu: a) melakukan senam lansia. Kegiatan edukasi dan pendampingan dilakukan bersama tim PKM, kader lansia dan para lansia di Desa Melinggih dan diakhiri dengan melakukan evaluasi dari semua yang telah dilakukan berupa pengetahuan, dan keterampilan. Maka dari itu kegiatan edukasi dan pendampingan bagi lansia di Desa Melinggih memberikan kesan positif dan bermakna. Para lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan, baik pada sesi edukasi mengenai hipertensi maupun saat praktik pembuatan minuman herbal dari seledri. Kader kesehatan juga tampak aktif dan mampu berkolaborasi dengan baik bersama tim PKM. Selain itu, kegiatan senam lansia yang dilakukan bersama menjadi momen kebersamaan yang meningkatkan semangat, keakraban, serta motivasi lansia untuk terus menjaga kesehatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan lancar, menyenangkan, dan memberikan dampak nyata bagi peningkatan pengetahuan serta keterampilan peserta. Diharapkan kegiatan edukasi seperti ini dapat dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat semakin dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Para lansia diharapkan dapat terus menjaga pola hidup sehat, rutin melakukan senam lansia, serta mempraktikkan pembuatan minuman herbal sebagai salah satu upaya pengendalian hipertensi. Peran aktif kader sangat penting untuk memantau dan mengingatkan lansia agar tetap konsisten menjaga kesehatannya. Semoga kerja sama antara tim PKM, kader, dan masyarakat Desa Melinggih terus terjalin dengan baik sehingga kualitas hidup lansia dapat semakin meningkat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul **“Penatalaksanaan Program “Tanggap” (Tanggap Gawat Darurat Untuk Lansia Menuju Hidup Mandiri Dan Sehat) Pada Kelompok LLT (Layanan Lansia Terintegrasi) Dengan Kearifan Lokal Bali”**. Institusi Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES BALI) yang telah memberikan dana hibah internal dalam kegiatan ini, terima kasih juga diucapkan kepada Desa Melinggih Payangan yang telah bersedia menjadi mitra PKM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. L. P. I. B., Wulansari, N. T., Yusniawati, Y. N. P., & Sintia, N. W. (2019). The Effect of Foot Massage on Decreasing Peripheral Neuropathy Diabetic Complaints in the Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal Ners*, 14(3 Special Issue), 305–309. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17152>
- Kartika, W. S., Negara, I. M. K., & Dewi, N. L. P. S. U. (2022). Korelasi Motivasi Diri Dengan Perilaku Kontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Kerambitan I : Correlation Between Motivation and Blood Pressure Control Among Hypertension Patients At Community Health Center Regional Technical Implemen. *Bali Medika Jurnal*, 9(1), 71–78.
- Melinggih, P. D. (2024). *Profil Desa Melinggih*. <https://www.melinggih.desa.id/>
- Notoadmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ni, Y., Yusniawati, P., Adiana, I. N., Nuryanto, I. K., Darmini, A. A. A. Y., & Lewar, E. I. (2024). *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali Institut Teknologi dan Kesehatan ( ITEKES ) Bali Program Pendampingan Dan Edukasi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Desa Melinggih ( Mentoring And Education Program To Improve The Quality Of Life For El. 2(2)*, 18–23.
- Riskesdas. (2021). *Laporan Nasional Riskesdas 2021*. Kementerian Kesehatan RI
- Silfiana, I., Khoiriyah, A., Rini, Z. R., Putra, L. V., Prestifa, G. R., Waluyo, U. N., & Purbalingga, U. P. (2021). *Pkm peningkatan kualitas hidup lansia desa payungan. 01(01)*, 53–64.
- Wayan, N., Dharmapatni, K., Adnyana, I. K. B., Ayu, I., Damayanti, M., Wulansari, N. T., Harditya, K. B., Adiana, I. N., & Istri, A. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan dengan Pemberian Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Melinggih Kecamatan Payangan Gianyar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(1), 53–57.
- Wayan, I. G., et al. (2023). Senam lansia dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan jantung. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 9(2), 77–85.
- Yusniawati, Y. N. P., Lewar, E. I., Putra, I. G. A. S., & Putra, I. K. A. N. (2023). Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan dalam Deteksi Dini Serangan Sindrom Koroner Akut (Ska) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar, Bali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(3), 1196–1206. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.8559>
- Yusniawati, D., et al. (2023). Pemberdayaan kader dalam peningkatan kesehatan lansia berbasis