

Pelatihan Dan Pendampingan Kader Kesehatan Tentang Pengelolaan Hypertensi Pada Lansia Dengan Senam, Diet, Pemanfaatan Minyak Zaitun, and Extrac Bawang Putih Di Kelurahan Bendan Kergon Kota Pekalongan

Mardi Hartono¹; Supriyo²; Moh. Projo Angkasa³; Indar Widowati⁴; Petrus Nugroho Djoko Santoso⁵
¹²³⁴⁵ Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail **korespondensi**: mardihartono20@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg (Ruhyanudin, 2007). Penyakit hipertensi digolongkan sebagai the silent killer karena umumnya tidak memiliki gejalaawal tetapi dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan komplikasi yang berakibat fatal seperti timbulnya penyakit jantung, stroke, danginjal (Sheps, 2005). Hypertensia adalah penyakit kronis utama yang banyakdiderita kelompok usia lanjut.

Tujuan: Pengabdian masyarakat bertujuan agar mahasiswa dan dosen dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan, khususnya kader kesehatan dalam meningkatkan kemampuannya dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Metode Pengabdian: Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan pendampingan pada kader kesehatan yang nantinya hasilnya dapat diimplementasi kepada lansia yang menderita hipertensi. untuk dapat menjaga dan memperbaiki tekanan darahnya yang bermanfaat terhadap kesehatan lansia.

Hasil Pengabdian: Tercapainya kemampuan Kader Kesehatan dalam mendapatkan pengetahuan dan Memahami pentingnya penerapan diet dan senam lansia serta memahami manfaat penggunaan minyak zaitun dan bawang putih untuk pengelolaan hipertensi.

Simpulan: Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Bendan Kregon dapat terlaksana, dan setelah Peserta di Evaluasi, Kader Kesehatan dapat memahami manfaat diet, senam lansia dan penggunaan minyak zaitun dan bawang putih untuk kesehatan pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hypertensi, Senam, Diet, Minyak Zaitun dan Extrac Bawang Putih

Training And Assistance Of Health Cadres On The Management Of Hypertension In The Elderly With Exercise, Diet, Utilization Olive Oil, And Garlic Extrac In The Kergon Bendan Pekalongan City

Mardi Hartono¹; Supriyo²; Moh. Projo Angkasa³; Indar Widowati⁴, Petrus Nugroho Djoko Santoso⁵
¹²³⁴⁵ Poltekkes Kemenkes Semarang

*correspondence: mardihartono20@gmail.com

ABSTRAK

Background: Hypertension is defined as persistent blood pressure where the systolic pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is above 90 mmHg (Ruhyanudin, 2007). Hypertension is classified as the silent killer because it generally has no initial symptoms but can cause long-term disease and fatal complications such as heart disease, stroke and kidney disease (Sheps, 2005). Hypertension is a major chronic disease that many older age groups suffer from.

Objective: Community service aims to enable students and lecturers to actively participate in the health development process, especially health cadres in improving their abilities in managing hypertension in the elderly.

Method: Implementation of community service which will be carried out using lecture methods, question and answer, tutorials, simulations and assistance to health cadres, the results of which can later be implemented for elderly people suffering from hypertension. to be able to maintain and improve blood pressure which is beneficial for the health of the elderly.

Results: Achieved the ability of Health Cadres to gain knowledge and understand the importance of implementing diet and exercise for the elderly as well as understanding the benefits of using olive oil and garlic for managing hypertension.

Conclusion: Community service activities carried out in Bendan Kregon Subdistrict can be carried out, and after the participants are evaluated, Health Cadres can understand the benefits of diet, exercise for the elderly and the use of olive oil and garlic for health in elderly people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Exercise, Diet, Olive Oil and Garlic Extract

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan di atas 140 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg (Ruhanudin, 2007). Penyakit hipertensi digolongkan sebagai the silent killer karena umumnya tidak memiliki gejala awal tetapi dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan komplikasi yang berakibat fatal seperti timbulnya penyakit jantung, stroke, dan ginjal (Sheps, 2005). Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai di masyarakat. Secara visual, penyakit ini tidak tampak mengerikan, namun bias membuat penderita terancam jiwanya atau paling tidak menurunkan kualitas hidupnya. (Astawan, 2002).

Trend data dari WHO diketahui bahwa penderita hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 milyar pada tahun 2015 (WHO, 2019). Berdasarkan hasil riskesdas 2018 jumlah penderita hipertensi yakni 34,1% dari seluruh masyarakat berusia ≥ 18 Tahun. Hipertensi pada negara-negara berkembang seperti Asia Tenggara, juga merupakan masalah kesehatan yang dialami dengan prevalensi menunjukkan angka 6,3% sampai 9,17%. Pada tahun 2002, di India jumlah pasien hipertensi mencapai 60,4 juta orang dan diperkirakan 107,3 juta orang pada tahun 2025. Sementara di Cina, 98,5 juta orang mengalami hipertensi dan diperkirakan menjadi 151,7 juta orang pada tahun 2025 (Nosaria, 2012). Di Indonesia, saat ini hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini terkait penyakit jantung dan pembuluh darah. (Depkes RI, 2006), dan Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis utama yang diderita lanjut usia. (Handajani YS. 2005).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua cara, pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan obat anti-hipertensi seperti, diuretik, obat-obatan golongan β -simpstolitik seperti propanolol, metaprolol, dan sotalol, obat-obatan ACEI seperti

kaptopril, enalapril dan lain lain. Perhatian khusus harus diberikan karena obat-obat kimia selalu disertai efek samping, baik efek jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Ikawati, dkk(2008:164), efek samping obatan antihipertensi jangka pendek biasanya berupa batuk, konstipasi, dan untuk jangka panjang, dapat menyebabkan peningkatan asam urat, pencetus asam gout, meningkatnya glukosa darah, hipokalemia, bahkan bias menyebabkan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Atas).

Sedangkan pengobatan non-farmakologis yaitu pengobatan yang tidak menggunakan bahan-bahan obat kimia. Salah satu pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah menjaga berat badan tetap normal, pola hidup sehat, konsumsi rendah garam, diet DASH dan terapi komplementer. Minyak Zaitun dan Bawang Putih. Kandungan polifenol dan lemak tak jenuh yang terdapat pada minyak zaitun extra virgin, dapat membantu melancarkan peredaran darah. Hal ini dapat menjadi alternatif pengobatan hipertensi sebagai terapi komplementer pendamping pengobatan secara farmakologis. Kandungan kimia dari bawang putih pertama kali dikenal pada tahun 1844 saat Theodor Wertheim melakukan ekstraksi substansi minyak dari bawang putih dengan bau menyengat yang dinamakan allyl- sulfur. Walaupun berbagai komponen aktif dari bawang putih telah berhasil diidentifikasi, para ahli percaya bahwa masih banyak lagi komponen bawang putih yang belum dapat diidentifikasi. Beberapa manfaat medis dari bawang putih yang telah dikenal dan sudah dibuktikan dengan penelitian adalah antibiotik, anti jamur, anti oksidan, anti kolesterol, anti hipertensi, imunomodulator, anti atherosklerosis, dan anti agregasi platelet.

Pemberian Suplementasi makanan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti minyak zaitun dapat digunakan dalam pengobatan terapi jantung koroner, hipertensi, radang sendi, aktivitas

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

anti mikroba pada H. Pylori secara *in vitro*, dan juga pengobatan kanker. Studi yang dilakukan terhadap hewan yang menggunakan dimethylbenz(α) anthra-cene-induced. Seratus mililiter minyak zaitun ekstra virgin mengandung 77,478 gram asam oleat yang dapat mencegah aktivasi endotelium dengan menghambat ekspresi molekul adhesi atau meningkatkan produksi Nitrit Oksida. (Nugraheni, 2012).

Minyak Zaitun merupakan suplementasi pola makan orang daerah Mediterania diketahui memiliki manfaat kesehatan yang melimpah, hal ini dikarenakan jumlah polifenol yang berasal dari biji dan minyak zaitun. Minyak zaitun virgin diproduksi dari buah zaitun yang kaya akan polifenol dan memiliki kemampuan antioksidan. Polifenol diketahui dapat menurunkan kadar spesies oksigen reaktif (ROS) dalam tubuh manusia. Lebih dari itu, kemampuan menjaga kesehatan yang dimiliki polifenol yaitu sebagai anti- inflamasi, anti-alergi, anti-aterogenik, anti-trombotik, anti-mutagenik.

Bukti menunjukkan bahwa konsumsi secara teratur makanan yang kaya akan kandungan fenol dapat menurunkan resiko berkembangnya penyakit kronis, terutama karena kemampuannya memodulasi mekanisme inflamasi yang dapat disebabkan oleh jamur, bakteri, virus maupun karena perkembangan sel yang tidak normal. Minyak Zaitun juga mengandung *Olea europaea* memiliki aktivitas antidiabetes, selain itu mempunyai efek aktivitas antikanker, antimikroba, antioksidan, antihipertensi dan cardioprotective, aktivitas inhibisi enzim, anti inflamasi dan anti nociceptive, gastroprotective, neuroprotective (Hashmi dkk,2015) dari minyak zaitun, terutama *extra-virgin olive oil* (yang dihasilkan dari perasan pertama zaitun tanpa pemanasan). Salah satu penelitian melaporkan bahwa minyak zaitun mengandung vitamin E dan vitamin K dan fenol yang tinggi. Fenol mengandung Flavonoid berperan aktif secara biologis sebagai antioksidan yang sangat kuat

(Hunt,dkk.2000). Kadar vitamin E dalam minyak zaitun termasuk tinggi. Vitamin E berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Astawan, dkk (2015).Berbagai penelitian menunjukkan bahwa isoflavon, senyawa antioksidan turunan fenol memiliki manfaat positif terhadap kondisi inflamasi dan memperbaiki fungsi imun baik *in vitro* maupun *in vivo* (Borchers 2006).

Selain pemberian herbal sebagai alternative mengatasi hipertensi juga aktivitas olah raga dapat berimplikasi secara baik pada penderita hipertensi, seperti yang pernah dilakukan dalam penelitian, Hasil penelitian Yantina & Saputri (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Banjarsari tahun 2018 dengan nilai p value untuk sistolik p value: 0,002) maupun diastole (p value: 0,004). Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi (Padila, 2012). Lama kelamaan, latihan olahraga dapat melemaskan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung individu yang jarang berolahraga. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019)

Kota Pekalongan penderita *hipertensi* di tahun 2023 masih tinggi dan menempati sepuluh besar kasus penyakit dari seluruh kasus penyakit tidak menular yang ada. Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang yang sudah lanjut Usia (Lansia) penderita hipertensi didapatkan hasil

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

bahwa beberapa penderita tidak melakukan pemeriksaan secara rutin, dan mereka baru memeriksa bila ada keluhan baru memeriksakan diri ke Puskesmas setempat, dan mereka mengatakan belum pernah mengkonsumsi obat alternatif yang dapat menurunkan tekanan darah seperti minyak zaitun atau ekstrak bawang putih. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh penulis tentang "Efektivitas Suplementasi Minyak Zaitun Extra Virgin dan Ekstrak Bawang Putih Terhadap penurunan Tekanan Darah sudah terbukti adanya pengaruh terhadap tekanan darah, sehingga sangatlah tepat untuk dilakukan pengabdian masyarakat dengan tema pelatihan dan pendampingan kader kesehatan Tentang Pengelolaan Hypertensi Pada Lansia Dengan Senam, Diet, Pemanfaatan Minyak Zaitun, dan Bawang Putih Di Kelurahan Bendan Kregon Kota Pekalongan

RUMUSAN MASALAH

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui dua cara, pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan obat-obat antihipertensi seperti, diuretik, obat-obatan golongan β -simpstolitik seperti propranolol, metoprolol, Dan solatol, obat-obatan ACEI seperti kaptopril, enalapril dan lain lain. Perhatian khusus harus diberikan karena obat-obat kimia selalu disertai efek samping, baik efek jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Ikawati, dkk (2008:164), efek samping obat antihipertensi jangka pendek biasanya berupa batuk, konstipasi, dan untuk jangka panjang, dapat menyebabkan peningkatan asam urat, pencetus asam gout, meningkatnya glukosa darah, hipokalemia, bahkan bias menyebabkan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Atas). "Apakah pelatihan kader kesehatan tentang pengelolaan hipertensi dengan senam, diet dan pemanfaatan minyak zaitun dan ekstrak bawang putih dapat

mengontrol hipertensi yang terjadi pada lansia di kota pekalongan ?"

TUJUAN KEGIATAN

a. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah agar mahasiswa dan dosen dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan, serta ikut melaksanakan program pemerintah dalam rangka pengendalian penyakit tidak menular. Serta membantu mengatasi permasalahan yang terjadi pada lansia dengan hipertensi yang ada di masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan masyarakat (Kader Kesehatan) dalam bidang kesehatan.

b. Tujuan Khusus

1. Dapat melakukan pemberdayaan terhadap Kader Kesehatan dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan dalam pengelolaan dan penatalaksanaan hipertensi dengan senam, penerapan diet dan pemanfaatan minyak zaitun dan bawang putih sebagai obat alternatif atau terapi non farmakologis.
2. Dapat mengetahui pengetahuan kader kesehatan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan pelatihan pengelolaan hipertensi.
3. Dapat mengetahui Tekanan Darah Pada lansia sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan penatalaksanaan pemberian Senam hipertensi, diet hipertensi serta pemanfaatan terapi non farmakologis dengan minyak zaitun dan bawang putih.

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

MANFAAT

Manfaat Kegiatan

1. Manfaat bagi Mahasiswa
Menerapkan ilmu dan teori, sehingga memperoleh pengalaman langsung di masyarakat
2. Manfaat bagi Perguruan Tinggi
 - a. Meningkatkan kemampuan masyarakat akademik (dosen) dalam menerapkan teori keilmuan baik secara mandiri maupun kelompok
 - b. Mengaplikasikan ilmu secara teori dengan transfer keilmuan melalui pelatihan pendampingan dalam pemberdayaan terhadap Kader Kesehatan dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi dengan menerapkan senam, diet dan pemanfaatan minyak zaitun dan bawang putih untuk mengatasi hipertensi pada lansia..
 - c. Memberikan solusi mengatasinya dengan melakukan senam hipertensi, dan penerapan diet hipertensi serta memberikan metode terapi herbal tradisional dengan menggunakan minyak zaitun dan bawang putih.
3. Manfaat bagi Masyarakat
Meningkatkan pelayanan kesehatan dan memberdayakan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri

PELAKSANAAN

Adapun Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan pendampingan pada 20 Kader Kesehatan dengan Prioritas sasaran pengabdian masyarakat adalah Kader Kesehatan di Wilayah Kelurahan Bendan Kregon Kota Pekalongan. Lokasi kegiatan dilakukan di halaman Kelurahan Bendan Kregon Kota Pekalongan

Pelaksanaan Program Pengabdian

Adapun Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan sebagai berikut :

Tahap Pertama :

1. Mempersiapkan materi penyuluhan bersama dengan tim pengabdian dari survey awal yang dilakukan kepada Kader Kesehatan
2. Mempersiapkan edukasi kepada kelompok sasaran dengan menghadirkan nara sumber dari Puskesmas Bendan Kota Pekalongan, dan Pusat Jamu (PSJ) Kota Pekalongan
3. Mempersiapkan edukasi kepada kelompok sasaran dengan menghadirkan Instruktur Senam Lansia di Kota Pekalongan
4. Mempersiapkan materi pelatihan (life skills education) bersama dengan tim pengabdian dari survey awal.
5. Mempersiapkan diskusi tentang kebutuhan pelatihan (life skill education) semua peserta pelatihan adalah kader kesehatan di kelurahan Bendan Kregon Kota Pekalongan.

Tahap Kedua :

1. Monitoring evaluasi dengan cara pendampingan pada Ibu Balita secara langsung saat pelaksanaan pengabdian, untuk mengontrol pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi, manfaat diet minyak zaitun dan bawang putih serta, kemampuan melaksanakan senam lansia, yang dapat berpengaruh terhadap pengelolaan tekanan darah tinggi atau hipertensi pada lansia yang dilaksanakan pada tanggal 27 September 2024.

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

Bentuk Partisipasi Mitra

Adapun bentuk dari partisipasi mitra adalah ikut menyediakan dukungan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, baik sarana fisik berupa tempat, maupun sarana dari sumber daya manusia sebagai narasumber yang ada pada segenap Institusi yang terlibat di dalam kegiatan ini antara lain Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, dan Pihak Pusat Saintific Jamu, dan Puskesmas Bendan Kota Pekalongan yang membawahi bidang Kesehatan Lansia pada keluarga, dan sebagai instansi yang memberikan pelayanan bidang kesehatan yang ikut menyelenggarakan program kesehatan lansia baik kesehatan fisik maupun psikologis.

Kepakaran dan Tugas Tim

Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan dan Pendampingan pada Pengabdian masyarakat dengan sasaran Kader kesehatan terkait dengan Tema yang ada melibatkan tenaga pakar yang sesuai sebagai narasumber pada kegiatan pelatihan yang terdiri dari :

1. Dokter Puskesmas yang menyampaikan materi terkait Hipertensi
2. Ahli Farmasi yang menyampaikan manfaat minyak zaitun dan bawang putih terhadap efek positif tekanan darah
3. Instruktur senam lansia

Lokasi dan Waktu

Lokasi Pelaksanaan Pengabdian masyarakat berada di jarak Km.4 dari Lokasi Kampus, dan Berada di Kelurahan Bendan Krego, Kota Pekalongan. Adapun Waktu Pelaksanaan dilaksanakan Pada tanggal 29 Agustus 2024.

HASIL YANG DICAPAI

Pencapaian Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan dan Pendampingan kepada Kader Kesehatn di Kelurahan Bendan Kregon Kota Pekalongan sudah

dilaksanakan pada 29 Agustus 2024, adapun kegiatan yang telah dilakukan adalah :

1. Penjajagan lokasi pengabdian masyarakat ke Kelurahan Bendan Kergon Kota Pekalongan
2. Kordinasi pengabdian masyarakat ke Puskesmas Bendan Kota Pekalongan
3. Pengurusan ijin ke DPMTS Kota Pekalongan
4. Menyerahkan rekomendasi pengabdian masyarakat ke Puskesmas, BPSJ, dan kelurahanBendan Kregon Kota Pekalongan
5. Persiapan Administrasi Pengabdian masyarakat berupa:
 - a. Pembuatan administrasi permohonan sebagai tempat pengabdian masyarakat kepada Kelurahan dan Kepala Puskesmas Bendan Kota Pekalongan.
 - b. Pembuatan administrasi permohonan narasumber ke Puskesmas Bendan dan ke Pusat Saintific Jamu Kota Pekalongan.
 - c. Koordinasi dengan Mahasiswa dan memberikan pembekalan tehnik pengabdian masyarakat kepada Mahasiswa
 - d. Kordinasi Narasumber ke Puskesmas Bendan kota Pekalongan dan Ke Pusat Saintific Jamu Kota Pekalongan
 - e. Koordinasi dengan Kepala Kelurahan dan Kader di Kelurahan untuk menentukan sasaran :
 - 1) Peserta
 - 2) Kegiatan Pengabdian masyarakat
 - 3) Waktu
 - 4) Tempat
 - 5) Acara
 - 6) Undangan
 - 7) Konsumsi

6. Persiapan Pelaksanaan pada tanggal 29 Agustus 2024 berupa :
 - a) Koordinasi dengan Ka Puskesmas,

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

Ka.unit Pusat Saintific Jamu, Pihak Instruktur Senam Lansia dan Kepala Kelurahan untuk menentukan sasaran.

- b) Pembuatan MMT
- c) Belanja alat praktek
- d) Persiapan pelatihan kit
- e) Pembuatan administrasi pelaksanaan (Daftar Hadir dll)
- f) Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di halaman Kelurahan Bendan Kregon Kota Pekalongan
- g) Penyusunan Administrasi SPJ tahap Pertama
- h) Pelaksanaan Monitoring Evaluasi pada tanggal 9 September 2024

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan Pelatihan yang dilaksanakan, pada tgl 29 Agustus 2024, terlaksana dengan tidak ada kendala sesuatu apapun . dan setelah dilakukan monitoring evaluasi pada tanggal 27 September 2024, membuahkan hasil yang memuaskan, Sejumlah 20 Kader Kesehatan semuanya dapat memahami Tujuan serta dapat Memahami dan menerapkan senam lansia, diet, serta memahami manfaat penggunaan minyak zaitun dan bawang putih untuk pengelolaan hipertensi. Hal-hal yang menjadi faktor pendorong berhasilnya pelaksanaan dalam kegiatan ini adalah: Pertama Menariknya proses pengelolaan hipertensi dengan penerapan diet, senam dan pemanfaatan minyak zaitun dan bawang putih sebagai upaya herbal yang bisa dimanfaatkan untuk pengelolaan hipertensi, selain penerapan medi yang sudah biasa digubakan oleh penderita hipertensi. Kedua rasa Keingintahuan yang cukup besar dari para peserta khususnya kader kesehatan terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Sedangkan yang menjadi faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah : Belum terbiasanya penerapan yang akan diinformasikan sama lansia dengan hipertensi baik penerapan senam, maupun diet herbal dengan minyak zaitun dan bawang putih.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Bendan Kregon ini dapat meningkatkan pengetahuan melalui Pelatihan dan Pendampingan tentang pengelolaan Hypertensi dengan senam, penerapan diet dan pemanfaatan minyak zaitun dan bawang putih sebagai obat alternative atau terapi non farmakaologis. Serta ikut melaksanakan program pemerintah dalam rangka pengendalian penyakit tidak menular. Serta membantu mengatasi permasalahan yang terjadi pada lansia dengan hipertensi yang ada di masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan masyarakat (Kader Kesehatan) dalam bidang kesehatan. Dapat mengetahui pengetahuan kader kesehatan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah dilaksanakan tindakan pelatihan pengelolaan hipertensi.

Saran

Perlu adanya monitoring dan pendampingan lebih lanjut secara berkala sehingga kader kesehatan, senantiasa melaksanakan pengelolaan hipertensi pada lansia dengan senam, penerapan diet dan pemanfaatan minyak zaitun dan bawang putih sebagai obat alternative atau terapi non farmakaologis.

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, M. 2010. *Pengaruh Minyak Zaitun Murni Ekstra (Ekstra Virgin Olive Oil Terhadap Kolesterol Total Tikus Putih (Rattua Norvegicus) yang Dikondisikan Hiperkolesterolemia*

Darmojo, dan Boedhi. 2006. Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta FK-UI

DepartemenKesehatanRI.Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana penyakit hipertensi. Jakarta: Departemen Kesehatan RI;2006.

Heinrich, M. 2010. Farmakognosi dan Fitoterapi. Jakarta : EGC. pp: 246-247.

Kinanthi. 2009. Minyak Zaitun (sumber lemak nabati). (serial on line)

Kaplan NM. Clinical hypertension. Sixth edition. Baltimore: Wiliam&Wilkins;1994.

HandajaniYS. Penyakit kronis pada masyarakat lanjut usia dalam hubungan dengan perilakunya di DKI Jakarta. Majalah Kesehatan Perkotaan2005;12(2):1-8.