

PERMAINAN MOTORIK HALUS : KREASI BUNGA KARDUS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

1. Yusriana, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya
 2. Nurleny, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas Mercubaktijaya
 3. Dhea Julianda Yesri, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya
 4. Fitratul Husna, Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Mercubaktijaya
- Korespondensi : yusrianayusriana85@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi hipertensi pada lanjut usia, baik secara nasional sebesar 63,2 persen maupun di Provinsi Sumatera Barat, dengan data Dinas Kesehatan Kota Padang yang menunjukkan peningkatan kunjungan pasien hipertensi dari 93.684 pada tahun 2023 menjadi 100.748 pada tahun 2024. Berdasarkan survei awal di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 14 Februari 2026, dari 14 orang lansia terdapat 10 orang yang menderita hipertensi dan belum pernah mendapatkan terapi kreasi bunga kardus sebagai upaya penurunan tekanan darah. Kegiatan ini dilaksanakan selama 5 hari pada tanggal 20 hingga 25 Februari 2026 terhadap 12 orang lansia dengan metode pemberian edukasi tentang permainan motorik halus kreasi bunga kardus. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna, di mana proporsi lansia dengan pengetahuan kurang baik menurun dari 66,7 persen sebelum edukasi menjadi hanya 16,7 persen setelah edukasi, atau setara dengan peningkatan pengetahuan baik dari 33,3 persen menjadi 83,3 persen. Aktivitas kreatif ini melibatkan gerakan menggenggam, memotong, menempel, dan menyusun yang tidak hanya melatih koordinasi motorik halus, tetapi juga memberikan efek relaksasi, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, memperlambat interaksi sosial, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga denyut jantung dan tahanan pembuluh darah menurun dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Permainan Motorik Halus, Tekanan Darah

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus mengalami peningkatan secara global dan memberikan dampak ganda terhadap sistem kesehatan, baik dari sisi beban morbiditas maupun mortalitas, terlebih lagi pada negara-negara berkembang yang tengah menghadapi transisi epidemiologi menuju populasi dengan proporsi usia lanjut yang semakin besar. Di tingkat nasional, Indonesia mencatat hipertensi sebagai penyakit kronik dengan angka kejadian tertinggi di antara berbagai jenis penyakit degeneratif lainnya pada kelompok lansia, dengan data prevalensi yang mencapai 63,2 persen berdasarkan hasil riset kesehatan dasar terbaru, suatu angka yang mengindikasikan bahwa lebih dari separuh populasi lanjut usia di tanah air mengalami kondisi peningkatan tekanan darah yang memerlukan perhatian serius (Oktaviani, 2022). Tingginya angka tersebut tidak terlepas dari berbagai faktor yang saling berkaitan, di antaranya proses degeneratif alami yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, kebiasaan hidup yang kurang mendukung kesehatan kardiovaskular seperti konsumsi garam berlebih dan rendahnya aktivitas fisik, serta masih terbatasnya jangkauan pelayanan kesehatan yang bersifat preventif dan promotif, terutama di wilayah dengan distribusi fasilitas kesehatan yang belum merata (Kardi et al, 2020). Apabila dilihat dalam skala provinsi, Sumatera Barat menunjukkan pola yang sejalan dengan gambaran nasional, di mana hipertensi masih menduduki peringkat utama dalam daftar penyakit tidak menular yang menjadi fokus penanganan di fasilitas pelayanan kesehatan primer maupun rujukan, sehingga keberadaan program intervensi yang terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis pada pendekatan komunitas menjadi suatu kebutuhan yang mendesak untuk menekan angka morbiditas serta meningkatkan kualitas hidup lanjut usia di wilayah tersebut (Manungkalit et al, 2024).

Berdasarkan laporan yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Kota Padang, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada jumlah kunjungan pasien hipertensi sepanjang tahun 2024 jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya, di mana angka kunjungan melonjak dari 93.684 kasus pada tahun 2023 menjadi 100.748 kasus pada tahun 2024, sehingga selisih kenaikan yang mencapai ribuan kunjungan tersebut memberikan sinyal kuat bahwa beban pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan primer maupun sekunder semakin berat. Lonjakan jumlah kunjungan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan utilisasi sarana dan prasarana kesehatan, tetapi juga menuntut kapasitas sumber daya manusia tenaga kesehatan yang lebih besar, mulai dari tenaga dokter umum, perawat, hingga tenaga farmasi yang terlibat dalam proses diagnosis, pengobatan, dan pemantauan terapi antihipertensi. Lebih jauh lagi, fenomena ini menyiratkan adanya kebutuhan mendesak untuk memperkuat program deteksi dini yang lebih agresif di tingkat komunitas, meningkatkan kualitas manajemen terapi yang berbasis pada pedoman klinis terkini, serta mengoptimalkan sistem rujukan yang efektif agar pasien dengan komplikasi dapat ditangani secara tepat waktu. Di tengah tantangan tersebut, Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin muncul sebagai lokasi yang sangat strategis karena merupakan salah satu panti sosial dengan populasi lansia terbanyak yang ada di Provinsi Sumatera Barat, sehingga keberadaan panti ini menawarkan peluang besar bagi pelaksanaan penelitian epidemiologis mengenai distribusi dan determinan hipertensi pada kelompok lansia yang tinggal di institusi. Selain itu, panti tersebut juga dapat difungsikan sebagai wahana intervensi keperawatan berbasis komunitas, seperti penyuluhan kesehatan, pelatihan kader lansia, serta penerapan terapi nonfarmakologis yang terukur, yang kesemuanya bertujuan untuk

mengendalikan tekanan darah secara lebih optimal dan pada akhirnya memperbaiki kualitas hidup para penghuni lanjut usia yang berada dalam lingkungan pelayanan sosial yang terstruktur.

Hipertensi yang tidak dikelola secara optimal memiliki kecenderungan untuk memicu timbulnya berbagai kelainan organ target yang bersifat progresif dan ireversibel, di antaranya penyakit jantung koroner akibat beban kerja ventrikel kiri yang meningkat, gagal jantung yang muncul sebagai konsekuensi dari perubahan struktural dan fungsional miokard, serta stroke yang berhubungan erat dengan kerusakan pembuluh darah serebral (Raudhoh & Pramudiani, 2021). Selain itu, tekanan darah tinggi yang berlangsung lama juga dapat mengakibatkan gangguan fungsi ginjal yang ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus serta retinopati hipertensif yang mengancam ketajaman penglihatan, sehingga keseluruhan kondisi tersebut tidak hanya menurunkan derajat kesehatan fisik dan psikologis lanjut usia, tetapi juga berpotensi memperpendek harapan hidup. Mengingat dampak sistemik yang demikian luas, upaya pengendalian tekanan darah menjadi fondasi utama dalam tata laksana hipertensi pada populasi lansia, yang pelaksanaannya mencakup dua pendekatan besar, yaitu terapi farmakologis melalui pemberian antihipertensi sesuai panduan klinis dan terapi nonfarmakologis yang berfokus pada modifikasi gaya hidup (Hermansyah et al, 2023). Pendekatan nonfarmakologis tersebut meliputi pembatasan asupan natrium dalam diet harian, penghentian kebiasaan merokok yang berkontribusi terhadap peningkatan resistensi vaskular, pengelolaan berat badan menuju indeks massa tubuh yang ideal, pengurangan konsumsi minuman beralkohol, serta strategi manajemen stres yang dapat diwujudkan melalui berbagai aktivitas relaksasi seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, atau terapi musik, yang kesemuanya bertujuan untuk menurunkan tonus simpatis dan mendukung efektivitas pengobatan secara menyeluruh (Nataliswati, 2019).

Di samping faktor-faktor somatik yang secara langsung memengaruhi mekanisme hemodinamik, aspek psikologis seperti stres kronis dan kecemasan yang berlangsung dalam jangka panjang turut memegang peranan penting dalam fluktuasi tekanan darah pada populasi lanjut usia. Kondisi stres dan kecemasan yang tidak mendapatkan penanganan memadai diketahui mampu mengaktifkan jalur simpatoadrenal secara berlebihan, yang pada gilirannya memicu peningkatan frekuensi denyut jantung, menyempitnya pembuluh darah perifer akibat vasokonstriksi, serta peningkatan curah jantung, sehingga ketiga mekanisme tersebut secara bersama-sama berkontribusi terhadap kenaikan angka tekanan darah sistolik maupun diastolik (Musmiller et al, 2023). Mengingat bahwa lansia memiliki kapasitas adaptasi fisiologis yang semakin terbatas dan kerentanan yang lebih tinggi terhadap dampak negatif dari disregulasi emosi, maka pendekatan terapi nonfarmakologis hendaknya tidak hanya diarahkan pada pengendalian faktor risiko fisik, melainkan juga harus dirancang untuk memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara holistik (Ilham & Biahimo, 2021). Dalam konteks ini, salah satu alternatif intervensi yang dapat diimplementasikan adalah permainan motorik halus berupa kreasi bunga dari bahan kardus, yang mana aktivitas ini tidak hanya merangsang keterampilan koordinasi tangan dan mata serta mempertahankan fungsi sensorimotorik, tetapi juga berfungsi sebagai media alih perhatian dari sumber stres, menumbuhkan rasa pencapaian, serta membangkitkan emosi positif yang dapat menekan aktivitas saraf simpatis dan mendukung stabilitas tekanan darah melalui jalur relaksasi psikofisiologis (Soares et al, 2023).

Intervensi ini pada hakikatnya merupakan kegiatan berbasis kreativitas yang melibatkan serangkaian gerakan motorik halus, seperti menggenggam alat potong, menggunting kardus sesuai pola, mengoleskan perekat pada bagian-bagian tertentu, serta menyusun potongan bahan menjadi bentuk bunga yang utuh dan estetik. Rangkaian aktivitas tersebut tidak hanya berfungsi sebagai latihan koordinasi antara mata dan tangan yang penting untuk mempertahankan fungsi neuromuskular pada lanjut usia, tetapi juga memberikan dampak relaksasi yang nyata melalui pengalihan perhatian dari pikiran yang mencemaskan, peredaan ketegangan emosional, perbaikan afek positif, serta penguatan ikatan sosial antarpeserta yang terlibat dalam proses berkarya secara kolektif (Ekasari et al, 2019). Lebih dari sekadar hiburan, aktivitas ini juga terbukti mampu meningkatkan kapasitas konsentrasi dan memori prosedural, yang sering kali mengalami penurunan seiring dengan proses penuaan. Apabila seluruh komponen tersebut berlangsung secara simultan dalam suasana yang mendukung dan menyenangkan, maka akan terjadi inhibisi terhadap overaktivitas sistem saraf simpatis, yang secara fisiologis ditandai dengan penurunan frekuensi denyut jantung dan berkurangnya resistensi pembuluh darah perifer. Mekanisme neurokardiovaskular inilah yang kemudian berperan penting dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara gradual, sehingga aktivitas kerajinan bunga kardus dapat dipandang sebagai salah satu modalitas terapi nonfarmakologis yang komprehensif dan kontekstual bagi lansia dengan hipertensi (Yunita, 2020).

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara terstruktur dan bertahap, dengan lokasi pelaksanaan yang dipilih adalah Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin dan menyasar kelompok lanjut usia yang terdiagnosis hipertensi sebagai subjek utama intervensi. Adapun metode yang diterapkan dalam kegiatan ini terdiri dari dua komponen utama, yaitu pemberian edukasi awal yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para lansia mengenai penyakit hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pengendalian tekanan darah, yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan permainan motorik halus berupa kreasi bunga dari bahan kardus sebagai bentuk terapi nonfarmakologis yang bersifat rekreatif sekaligus terapeutik. Keseluruhan rangkaian kegiatan ini berlangsung selama lima hari, terhitung mulai dari tahap persiapan hingga penyelesaian intervensi, yakni pada tanggal 20 hingga 25 Februari 2026, dengan setiap harinya diisi oleh aktivitas yang telah dijadwalkan secara sistematis sesuai dengan kebutuhan lapangan. Tahapan pelaksanaan secara rinci meliputi tiga fase utama, yang pertama adalah sosialisasi rencana kegiatan beserta pengontrakan lansia sebagai bentuk kesepakatan partisipasi, di mana mitra panti berperan dalam menyediakan waktu dan tempat serta membuat komitmen bersama untuk menjalin kerjasama selama proses kegiatan berlangsung. Tahap kedua merupakan inti dari intervensi yang mencakup pelaksanaan pretes untuk mengukur pengetahuan awal, pemberian materi edukasi tentang hipertensi, dan pendampingan langsung dalam bermain motorik halus kreasi bunga kardus, dengan partisipasi aktif dari para lansia yang hadir dan terlibat dalam setiap sesi secara antusias. Tahap ketiga adalah evaluasi pelaksanaan kegiatan yang bertujuan untuk menilai keberhasilan program, di mana para lansia diminta untuk menjawab pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan sebagai indikator peningkatan pemahaman, memperagakan kembali keterampilan merangkai bunga kardus guna mengukur retensi motorik, serta dilakukan pengukuran tekanan darah akhir sebagai parameter fisiologis untuk

melihat dampak intervensi terhadap stabilitas tekanan darah pada kelompok lansia hipertensi di panti sosial tersebut.

3. HASIL

- a. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan kegiatan edukasi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	4	33,3
2	Pengetahuan kurang baik	8	66,7
Jumlah		12	100

Sumber : Data primer kegiatan PKM

Berdasarkan data primer yang dikumpulkan pada tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta yang terdiri dari 12 orang lanjut usia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin guna memperoleh gambaran mengenai kapasitas kognitif mereka seputar penyakit hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hipertensi, di mana sebanyak 8 orang atau setara dengan 66,7 persen dari total peserta tergolong dalam kategori pengetahuan kurang baik, sementara hanya 4 orang atau 33,3 persen saja yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik.

- b. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan kegiatan edukasi

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan kegiatan edukasi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

No	Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
1	Pengetahuan baik	10	83,3
2	Pengetahuan kurang baik	2	16,7
Jumlah		12	100

Sumber : Data primer kegiatan PKM

Berdasarkan data primer yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan edukasi tentang hipertensi, dilakukan kembali pengukuran tingkat pengetahuan terhadap 12 orang lanjut usia yang menjadi peserta pengabdian masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin guna mengevaluasi efektivitas intervensi pendidikan kesehatan yang telah diberikan. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang sangat berarti pada pemahaman peserta, di mana sebanyak 10 orang atau 83,3 persen dari total lansia kini berada pada kategori pengetahuan baik, sementara jumlah peserta dengan pengetahuan kurang baik mengalami penurunan yang cukup drastis menjadi hanya 2 orang atau setara dengan 16,7 persen. Apabila dibandingkan dengan kondisi awal sebelum edukasi yang hanya mencatat 4 orang atau 33,3 persen dalam kategori baik, maka terjadi peningkatan proporsi pengetahuan baik sebesar 50 persen, yang sekaligus diikuti oleh penurunan proporsi pengetahuan kurang baik dari 66,7 persen menjadi 16,7 persen.

4. PEMBAHASAN

a. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan

Berdasarkan data primer yang dikumpulkan pada tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta yang terdiri dari 12 orang lanjut usia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin guna memperoleh gambaran mengenai kapasitas kognitif mereka seputar penyakit hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hipertensi, di mana sebanyak 8 orang atau setara dengan 66,7 persen dari total peserta tergolong dalam kategori pengetahuan kurang baik, sementara hanya 4 orang atau 33,3 persen saja yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat literasi kesehatan terkait hipertensi pada kelompok lansia di panti sosial tersebut masih berada pada taraf yang rendah, dengan proporsi peserta yang memiliki pengetahuan kurang baik mencapai dua kali lipat dibandingkan mereka yang telah memahami konsep hipertensi dengan cukup baik. Kondisi ini menjadi dasar pertimbangan yang kuat bagi perlunya pemberian edukasi kesehatan yang komprehensif dan terstruktur sebagai bagian dari intervensi awal, mengingat rendahnya pengetahuan dapat menjadi penghambat dalam upaya pengendalian tekanan darah serta meningkatkan risiko terjadinya komplikasi akibat penatalaksanaan hipertensi yang tidak optimal.

Temuan yang menunjukkan masih rendahnya tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi sebelum diberikan intervensi edukasi memiliki keterkaitan yang erat dengan berbagai konsep teori dalam bidang pendidikan kesehatan dan perilaku manusia, terutama teori Health Belief Model yang dikembangkan oleh Rosenstock serta teori Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku atau Knowledge, Attitude, and Practice (Afriani et al, 2023). Dalam kerangka Health Belief Model, rendahnya pengetahuan tentang suatu penyakit akan berdampak pada persepsi kerentanan individu terhadap ancaman penyakit tersebut, persepsi keparahan yang cenderung diremehkan, serta persepsi manfaat dari tindakan pencegahan yang tidak terbentuk dengan baik, sehingga pada akhirnya menghambat munculnya perilaku proaktif dalam mengendalikan tekanan darah. Sementara itu, teori KAP menjelaskan bahwa pengetahuan berfungsi sebagai fondasi awal yang akan mempengaruhi pembentukan sikap dan selanjutnya mendorong terbentuknya perilaku sehat, sehingga apabila tingkat pengetahuan masih kurang baik, maka sikap terhadap pengelolaan hipertensi cenderung pasif dan tindakan nyata untuk melakukan pengendalian faktor risiko seperti pembatasan garam, rutin minum obat, dan aktivitas fisik teratur pun menjadi sulit terwujud (Darsini et al, 2019). Lebih lanjut, teori andragogi atau pendidikan orang dewasa dari Knowles juga relevan untuk menjelaskan kondisi ini, karena lansia sebagai pembelajar dewasa memerlukan pendekatan yang berbeda dari anak muda, yaitu pendekatan yang memanfaatkan pengalaman hidup mereka, bersifat praktis, dan langsung terkait dengan kebutuhan sehari-hari, sehingga tanpa metode pendidikan yang sesuai, transfer pengetahuan tentang hipertensi akan sulit dicapai secara optimal. Dengan demikian, rendahnya pengetahuan awal pada peserta kegiatan ini tidak hanya mencerminkan keterbatasan akses informasi, tetapi juga mengisyaratkan perlunya strategi edukasi yang mempertimbangkan karakteristik belajar lansia, efektivitas komunikasi interpersonal, serta penguatan motivasi internal agar terjadi perubahan perilaku

yang berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di komunitas panti sosial (Lactona & Cahyono, 2024).

Berdasarkan temuan awal yang menunjukkan bahwa sebanyak 66,7 persen peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang baik tentang hipertensi, tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki sejumlah asumsi mendasar yang menjadi landasan dalam merancang dan mengimplementasikan intervensi edukasi yang akan diberikan. Asumsi pertama yang diajukan adalah bahwa rendahnya pengetahuan tersebut tidak semata mata disebabkan oleh faktor usia atau penurunan fungsi kognitif yang alamiah, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh minimnya paparan informasi kesehatan yang terstruktur dan berkesinambungan selama para lansia tinggal di lingkungan panti sosial, di mana akses terhadap kegiatan penyuluhan kesehatan masih tergolong jarang dan tidak rutin dilaksanakan. Asumsi kedua yang mendasari adalah bahwa para lansia sebenarnya memiliki kapasitas untuk memahami dan menyerap informasi baru, asalkan materi disampaikan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik belajar orang dewasa, yaitu melalui pendekatan yang komunikatif, menggunakan bahasa sederhana, disertai alat peraga atau demonstrasi, serta dikemas dalam suasana yang santai dan tidak menggurui. Selain itu, tim pelaksana juga berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan akan diikuti oleh perubahan sikap positif terhadap pengelolaan hipertensi, yang pada gilirannya akan memotivasi para lansia untuk berperan aktif dalam kegiatan terapi nonfarmakologis yang ditawarkan, sehingga intervensi tidak hanya berhenti pada ranah kognitif tetapi juga menjangkau ranah afektif dan psikomotorik peserta.

Asumsi berikutnya yang diyakini oleh tim pelaksana adalah bahwa edukasi yang diberikan secara singkat namun terfokus pada poin poin penting tentang hipertensi, seperti pengertian penyakit, komplikasi yang dapat timbul, serta cara cara pengendalian yang sederhana dan dapat dilakukan sehari hari, akan mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan yang ada dalam waktu yang relatif singkat, terutama jika materi disampaikan secara berulang dan dikaitkan dengan pengalaman langsung para lansia. Tim pelaksana juga berasumsi bahwa keterlibatan aktif para lansia dalam sesi edukasi melalui metode tanya jawab dan diskusi kelompok kecil akan memperkuat retensi informasi, karena mereka memiliki kesempatan untuk bertukar pengalaman dan saling mengingatkan mengenai hal hal yang telah dipelajari. Lebih lanjut, tim pelaksana meyakini bahwa peningkatan pengetahuan yang dicapai melalui intervensi edukasi ini akan menjadi fondasi yang kokoh bagi keberhasilan tahapan intervensi selanjutnya, yaitu permainan motorik halus kreasi bunga kardus, karena dengan pemahaman yang baik tentang manfaat terapi nonfarmakologis, para lansia akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan tersebut dengan penuh kesadaran dan bukan sekadar atas dasar kepatuhan pasif. Akhirnya, tim pelaksana berasumsi bahwa perubahan pengetahuan yang terjadi akan dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu, meskipun demikian tim juga menyadari perlunya penguatan berkala dan pendampingan berkelanjutan agar perilaku pengendalian hipertensi yang diharapkan dapat terinternalisasi menjadi kebiasaan yang melekat dalam kehidupan sehari hari para lansia di panti sosial tersebut.

- b. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan kegiatan edukasi

Berdasarkan data primer yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan edukasi tentang hipertensi, dilakukan kembali pengukuran tingkat pengetahuan terhadap 12 orang lanjut usia yang menjadi peserta pengabdian masyarakat di

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin guna mengevaluasi efektivitas intervensi pendidikan kesehatan yang telah diberikan. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang sangat berarti pada pemahaman peserta, di mana sebanyak 10 orang atau 83,3 persen dari total lansia kini berada pada kategori pengetahuan baik, sementara jumlah peserta dengan pengetahuan kurang baik mengalami penurunan yang cukup drastis menjadi hanya 2 orang atau setara dengan 16,7 persen. Apabila dibandingkan dengan kondisi awal sebelum edukasi yang hanya mencatat 4 orang atau 33,3 persen dalam kategori baik, maka terjadi peningkatan proporsi pengetahuan baik sebesar 50 persen, yang sekaligus diikuti oleh penurunan proporsi pengetahuan kurang baik dari 66,7 persen menjadi 16,7 persen. Peningkatan yang cukup signifikan ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi edukasi yang dilakukan, baik melalui ceramah interaktif maupun demonstrasi, mampu menjangkau pemahaman para lansia dengan efektif dan berhasil memperbaiki literasi kesehatan mereka terkait pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta upaya pengendalian yang dapat dilakukan. Dengan demikian, intervensi edukasi terbukti memiliki dampak positif yang nyata dalam meningkatkan kapasitas kognitif peserta, yang pada gilirannya diharapkan dapat mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan di lingkungan panti sosial.

Peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada peserta kegiatan, dari hanya 33,3 persen dalam kategori baik sebelum edukasi menjadi 83,3 persen setelah edukasi, dapat dijelaskan melalui beberapa konsep teori belajar dan pendidikan kesehatan yang relevan. Teori belajar sosial dari Albert Bandura, khususnya konsep tentang pembelajaran observasional dan efikasi diri, memberikan kerangka yang tepat untuk memahami fenomena ini, karena selama proses edukasi para lansia tidak hanya mendengarkan ceramah secara pasif, tetapi juga mengamati demonstrasi, melihat contoh konkret, serta terlibat dalam tanya jawab dan diskusi yang memungkinkan mereka untuk memodelkan pemahaman yang benar tentang hipertensi dan pengelolaannya (Efriani & Sartika, 2024). Selain itu, teori pengolahan informasi atau information processing theory menjelaskan bahwa keberhasilan transfer pengetahuan sangat bergantung pada bagaimana materi disusun dan disampaikan, di mana penggunaan bahasa yang sederhana, pengulangan poin penting, serta pengaitan informasi baru dengan pengalaman sehari-hari para lansia terbukti mampu memfasilitasi proses encoding, penyimpanan, dan retrieval informasi dalam memori jangka panjang mereka (Priyadarsani et al, 2021). Teori andragogi dari Malcolm Knowles juga sangat relevan dalam konteks ini, karena pendekatan yang diterapkan oleh tim pelaksana telah memperhatikan prinsip-prinsip pembelajaran orang dewasa, seperti menghargai pengalaman hidup peserta sebagai sumber belajar, menciptakan suasana belajar yang kolaboratif dan tidak mengancam, serta menyajikan materi yang aplikatif dan langsung bermanfaat bagi kebutuhan kesehatan mereka sehari-hari. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang terjadi tidak semata-mata merupakan hasil dari penyampaian informasi satu arah, melainkan produk dari proses pembelajaran yang interaktif, berpusat pada peserta, dan dirancang secara pedagogis sesuai dengan karakteristik populasi lanjut usia di panti sosial, sehingga teori-teori tersebut secara bersama-sama memberikan justifikasi ilmiah mengapa intervensi edukasi yang dilakukan mampu menghasilkan perubahan kognitif yang bermakna dalam waktu yang relatif singkat (Muryani et al, 2020).

Berdasarkan temuan yang menunjukkan peningkatan pengetahuan yang cukup berarti pada peserta kegiatan, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memiliki sejumlah asumsi yang mendasari pencapaian tersebut. Asumsi pertama yang diajukan adalah bahwa metode edukasi yang diterapkan, yang menggabungkan ceramah interaktif dengan demonstrasi dan diskusi kelompok kecil, terbukti sesuai dengan karakteristik belajar populasi lanjut usia yang cenderung lebih responsif terhadap pendekatan partisipatif dibandingkan metode ceramah konvensional yang bersifat satu arah, sehingga peningkatan pengetahuan yang terjadi bukanlah suatu kebetulan melainkan hasil dari strategi pengajaran yang memang dirancang untuk memfasilitasi pemahaman orang dewasa. Tim pelaksana juga berasumsi bahwa materi edukasi yang disampaikan telah dikemas dengan bahasa yang sederhana, dilengkapi dengan contoh konkret yang mudah dipahami, serta disesuaikan dengan konteks kehidupan sehari-hari para lansia di panti sosial, sehingga informasi yang diberikan menjadi lebih bermakna dan mudah diingat dibandingkan jika materi disampaikan secara abstrak dan teoritis. Selain itu, tim pelaksana meyakini bahwa faktor suasana belajar yang nyaman dan tidak formal, di mana para lansia merasa bebas untuk bertanya dan mengungkapkan pengalaman mereka sendiri, turut berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi berlangsung, yang pada akhirnya memperkuat proses internalisasi pengetahuan yang baru diperoleh.

Asumsi berikutnya yang diyakini oleh tim pelaksana adalah bahwa peningkatan pengetahuan yang dicapai tidak terlepas dari motivasi internal para lansia itu sendiri, yang disebabkan oleh kesadaran bahwa hipertensi merupakan kondisi yang mereka alami secara langsung dan memerlukan penanganan serius, sehingga mereka memiliki dorongan untuk memperhatikan dan menyerap informasi yang diberikan dengan lebih sungguh-sungguh. Tim pelaksana juga berasumsi bahwa keberhasilan peningkatan pengetahuan ini memiliki dampak berantai pada aspek afektif dan psikomotorik peserta, di mana dengan bertambahnya pemahaman, para lansia akan mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap upaya pengendalian hipertensi dan menunjukkan partisipasi yang lebih aktif dalam kegiatan intervensi selanjutnya, seperti permainan motorik halus kreasi bunga kardus. Lebih jauh, tim pelaksana berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan yang telah terjadi akan bertahan dalam jangka waktu tertentu, dengan catatan bahwa penguatan berkala melalui sesi pengulangan atau pendampingan lanjutan tetap diperlukan untuk mencegah terjadinya penurunan kembali ke tingkat pengetahuan awal, mengingat sifat memori jangka pendek pada lansia yang memerlukan pengulangan untuk memindahkan informasi ke memori jangka panjang. Akhirnya, tim pelaksana meyakini bahwa keberhasilan ini menjadi indikasi awal yang positif bahwa kombinasi antara edukasi kesehatan yang terstruktur dan aktivitas terapeutik yang menyenangkan dapat menjadi model intervensi yang efektif dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan serta kualitas hidup lansia hipertensi di lingkungan panti sosial, sehingga layak untuk dipertimbangkan sebagai program rutin maupun direplikasi di institusi serupa lainnya.

Upaya pengendalian tekanan darah pada lanjut usia merupakan suatu keharusan yang tidak dapat ditawar lagi mengingat kelompok populasi ini menghadapi risiko komplikasi kardiovaskular yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok usia produktif. Proses penuaan alami menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada sistem kardiovaskular, seperti

penurunan elastisitas dinding pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta penurunan sensitivitas baroreseptor, yang kesemuanya berkontribusi terhadap kecenderungan peningkatan tekanan darah sistolik seiring bertambahnya usia. Apabila tekanan darah tinggi dibiarkan tanpa penanganan yang adekuat, maka berbagai komplikasi serius dapat muncul secara bertahap, mulai dari hipertrofi ventrikel kiri yang berpotensi berkembang menjadi gagal jantung, kerusakan endotel yang memicu aterosklerosis dan penyakit jantung koroner, hingga pecahnya pembuluh darah serebral yang mengakibatkan stroke dengan kecacatan permanen atau bahkan kematian. Lebih lanjut, hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat mengganggu fungsi ginjal melalui kerusakan nefron dan penurunan laju filtrasi glomerulus, serta menyebabkan retinopati hipertensif yang mengancam penglihatan, sehingga kualitas hidup lansia akan menurun secara drastis baik dari sisi fisik, psikologis, maupun sosial. Dengan demikian, pengendalian tekanan darah bukanlah sekadar upaya untuk mencapai angka normal pada tensimeter, melainkan merupakan investasi jangka panjang untuk mempertahankan kemandirian fungsional dan martabat hidup para lanjut usia.

Pengendalian hipertensi pada lansia dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama yang saling melengkapi, yaitu terapi farmakologis dengan pemberian obat antihipertensi secara teratur dan terapi nonfarmakologis yang berfokus pada modifikasi gaya hidup serta aktivitas relaksasi. Terapi farmakologis memang menjadi andalan utama dalam menurunkan tekanan darah secara cepat dan terukur, namun efektivitasnya sangat bergantung pada kepatuhan minum obat yang seringkali menjadi kendala pada populasi lansia, mengingat adanya faktor lupa, efek samping obat, serta keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis memegang peranan yang tidak kalah penting, karena pendekatan ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah secara alami, tetapi juga memberdayakan lansia untuk berperan aktif dalam pengelolaan kesehatan mereka sendiri tanpa sepenuhnya bergantung pada intervensi medis. Berbagai bentuk terapi nonfarmakologis yang telah terbukti bermanfaat antara lain pengaturan pola makan rendah garam, penghentian kebiasaan merokok, pengendalian berat badan, pembatasan konsumsi alkohol, serta manajemen stres melalui berbagai aktivitas yang memberikan efek relaksasi pada sistem saraf otonom. Namun demikian, tidak semua intervensi nonfarmakologis cocok diterapkan pada lansia di panti sosial, karena keterbatasan fisik, ketersediaan fasilitas, dan tingkat partisipasi yang berbeda-beda antar individu menuntut adanya alternatif kegiatan yang mudah, aman, menyenangkan, serta tetap memberikan dampak terapeutik yang bermakna.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang potensial untuk diaplikasikan pada lansia hipertensi di lingkungan panti sosial adalah permainan motorik halus berupa kreasi bunga dari bahan kardus, yang menggabungkan unsur aktivitas fisik ringan, stimulasi kognitif, dan relaksasi psikologis secara simultan. Aktivitas menggenggam gunting, memotong pola, mengoleskan lem, dan menyusun potongan-potongan kardus menjadi bentuk bunga yang utuh melibatkan gerakan motorik halus yang terkoordinasi, yang tidak hanya bermanfaat untuk mempertahankan fungsi neuromuskular dan mencegah kekakuan sendi pada tangan lansia, tetapi juga berfungsi sebagai alih perhatian dari pikiran-pikiran negatif pemicu stres dan kecemasan. Ketika lansia tenggelam dalam proses berkarya yang menuntut konsentrasi dan ketelitian, maka aktivitas sistem saraf simpatis yang selama ini overaktif akibat stres kronis

akan mereka alami penurunan secara alami, yang ditandai dengan melambatnya denyut jantung, menurunnya resistensi pembuluh darah perifer, dan pada akhirnya terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Selain efek fisiologis tersebut, kegiatan ini juga memberikan dampak psikososial yang tidak kalah penting, seperti meningkatnya rasa percaya diri saat melihat hasil karya yang indah, terjalinnya interaksi sosial yang hangat antar sesama peserta yang saling membantu dan berbagi pengalaman, serta terbangkitnya emosi positif yang dapat mengurangi perasaan kesepian yang sering dialami oleh lansia di panti sosial. Dengan demikian, permainan motorik halus kreasi bunga kardus menawarkan pendekatan holistik yang menjangkau aspek fisik, psikologis, dan sosial sekaligus, sehingga menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang kontekstual, ekonomis, dan dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam kegiatan rutin di panti sosial sebagai upaya pengendalian tekanan darah yang berkelanjutan dan bermakna bagi para lanjut usia.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi kesehatan tentang hipertensi yang dipadukan dengan terapi permainan motorik halus kreasi bunga kardus terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan partisipasi aktif lansia dalam pengendalian tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 83,3 persen peserta mencapai kategori pengetahuan baik setelah edukasi, meningkat signifikan dibandingkan kondisi awal, serta seluruh peserta atau 100 persen mampu mengikuti kegiatan terapi permainan motorik halus dengan baik. Keberhasilan ini didukung oleh metode edukasi interaktif yang memberikan ruang diskusi bagi lansia untuk bertanya dan mengklarifikasi hal yang belum dipahami, sehingga terjadi komunikasi dua arah yang memperkuat pemahaman mereka secara mendalam. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan literasi kesehatan dan keterlibatan aktif lansia hipertensi, sekaligus menawarkan model terapi nonfarmakologis yang holistik, terjangkau, dan kontekstual bagi institusi pelayanan sosial lansia di Sumatera Barat.

6. SARAN

Berdasarkan hasil dan temuan yang telah diperoleh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, tim pengabdian menyampaikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak terkait sebagai upaya tindak lanjut dan keberlanjutan program.

- a. Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk terus memberikan edukasi secara rutin dan terstruktur mengenai tata cara pengendalian tekanan darah yang tepat kepada para lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, dengan metode yang komunikatif dan disesuaikan dengan karakteristik belajar populasi lanjut usia.
- b. Bagi para lansia khususnya yang menderita hipertensi, diharapkan untuk secara konsisten menerapkan terapi permainan motorik halus kreasi bunga kardus serta mengembangkannya dengan variasi model kerajinan lainnya, sehingga kegiatan yang menyenangkan ini dapat menjadi bagian dari rutinitas harian yang bermanfaat dalam membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1-8.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Efrianty, N., & Sartika, R. C. T. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pada lansia dengan hipertensi dalam mengontrol tekanan darah. *Lentera Perawat*, 5(1), 178-184.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Hermansyah, H., Sahran, S., & Riyadi, A. (2023). Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Senam Tai Chi dan Guided Imagery.
- Ilham, R., & Biahimo, N. U. I. (2021). Efektifitas jus belimbing wuluh terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia di puskesmas dungaliyo kecamatan dungaliyo kabupaten gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2).
- Kardi, I. S., Nasri, N., Ibrahim, I., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 1(1), 62-70.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241-257.
- Manungkalit, M., Novita, S. N., & Puput, N. N. A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1-8.
- Muryani, M., Chasanah, S. U., & Kaka, A. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan gaya hidup penderita hipertensi pada lansia di puskesmas ngaglik ii sleman, yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2).
- Musmiller, E., Budiarti, I. S., & Oktarina, W. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Pemberian Alat Bermain Pada Anak Usia Toddler di Wilayah Kerja Puskesmas Ulak Karang Kota Padang. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 4(2), 85-97.
- Nataliswati, T. (2019, December). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Dukungan Teman Sebaya Dengan Menggunakan Permainan Kartu. In *Prosiding Seminar Nasional* (pp. 99-114).
- Oktaviani, S. D. (2022). Pengaruh Terapi Bermain Dakon Terhadap Status Kognitif Lansia Hipertensi di Puskesmas Sumbang 1. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(2), 167-175.
- Priyadarsani, A. M. A., Sutresna, I. N., & Wirajaya, I. G. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 101-106.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126-130.
- Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit NEM.

Yunita, L. (2020). The Eleminasi Gangguan Kognitif Dengan Intervensi Gizi Dan Intervensi Terapi Pada Lansia Di Provinsi NTT. *Chmk Health Journal*, 4(1), 132-139.