

**PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA DALAM MENCEGAH DAN
MENGENDALIKAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DI POSYANDU
ANGGREK'17 KAMPUNG SUKAWANA****Masta Haro^{1*}, Monalisa Sitompul², Idauli Simbolon³**¹⁻³Universitas Advent Indonesia

Email Korespondensi: masta.haro@unai.edu

Disubmit: 21 Juli 2026 Diterima: 05 Agustus 2026 Diterbitkan: 06 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i9.27182>**ABSTRAK**

Dengan bertambahnya usia seseorang, maka tubuh akan mengalami banyak perubahan atau yang dikenal dengan istilah proses penuaan (*aging*) yang menyebabkan resiko timbulnya gangguan kesehatan seperti hipertensi. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Lansia seringkali tidak menyadari kondisi kesehatannya seperti konsumsi makanan dengan kadar garam tinggi seperti ikan asin, seblak dan yang lainnya, kurang olahraga, stress berlebihan, merokok dan minum alkohol. Untuk mencegah komplikasi yang lebih serius perlu adanya edukasi tentang cara mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia. Adapun Tujuan dari pelaksanaan upaya promotif yang dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat khususnya lansia dengan riwayat hipertensi untuk mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi, sehingga dalam menikmati masa tua lebih produktif dan Sejahtera. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM berupa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, cara mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia, seperti diet yang sehat, olahraga yang teratur, tidak merokok dan tidak minum alkohol, mengurangi stres, cek kesehatan dan minum obat secara rutin. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Rata-rata nilai pre-test sebesar 69,33 sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 92 dengan peningkatan sebesar 31.24%. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan PKM. Kegiatan ini menghimbau petugas kesehatan untuk dapat melakukan penyuluhan secara berkesinambungan untuk membantu lansia dalam mencegah dan mengendalikan Kesehatan tekanan darahnya.

Kata Kunci: Lansia, Mencegah dan Mengendalikan Hipertensi, Pengabdian Masyarakat.

ABSTRACT

As individuals age, the body undergoes various physiological changes known as the aging process, which increases the risk of developing health problems such as hypertension. Hypertension is a condition characterized by persistently elevated blood pressure, defined as a systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg

and/or a diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg. Older adults are often unaware of their health status and may continue engaging in unhealthy lifestyle behaviors, including consuming foods high in salt, such as salted fish, seblak, and other processed foods, engaging in insufficient physical activity, experiencing excessive stress, smoking, and consuming alcoholic beverages. To prevent more serious complications, health education on hypertension prevention and control among older adults is essential. The objective of this health promotion initiative was to increase awareness among the community, particularly older adults with a history of hypertension, and to encourage behavioral changes in terms of knowledge, attitudes, and practices, thereby promoting healthy lifestyles for the prevention and management of hypertension. Ultimately, these efforts are expected to enable older adults to enjoy a healthier, more productive, and prosperous later life. The community service program employed health education as its primary intervention, focusing on hypertension, strategies for preventing and controlling hypertension among older adults, including adopting a healthy diet, engaging in regular physical activity, avoiding smoking and alcohol consumption, managing stress, undergoing routine health check-ups, and adhering to prescribed antihypertensive medication. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge. The mean pre-test score was 69.33, while the mean post-test score increased to 92.00, representing an improvement of 31.24%. The evaluation findings indicated a substantial increase in participants' knowledge following their participation in the community service program. These findings highlight the importance of continuous health education by healthcare professionals to support older adults in preventing and controlling hypertension and maintaining optimal blood pressure.

Keywords: Older Adults, Hypertension Prevention and Control.

1. PENDAHULUAN

Dengan bertambahnya usia seseorang, maka tubuh akan mengalami banyak perubahan atau yang dikenal dengan istilah proses penuaan (*aging*), dan perubahan yang terjadi mencakup seluruh anggota tubuh, mulai dari kulit yang cenderung kering dan keriput, tumbuhnya uban, hingga perubahan di organ bagian dalam seperti pembuluh darah sehingga timbul hipertensi maupun masalah jantung lainnya.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik.

Hipertensi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum di dunia, kejadian hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Kondisi tersebut berimplikasi pada meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, termasuk hipertensi, yang menjadi salah satu penyebab utama penurunan kualitas hidup pada kelompok lansia. World Health Organization (2023) menyatakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan Sebagian besar dari populasi ini tinggal di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi meningkat pada usia 45 tahun keatas.

Peningkatan prevalensi hipertensi pada lansia disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain; penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta gangguan pengaturan sistem saraf otonom, penyebab lain adalah faktor penyakit seperti gangguan ginjal dan pola makan yang tidak baik seperti mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam dan pengawet, riwayat keluarga dengan penyakit jantung. Selain faktor usia, hipertensi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, serta ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan.

Posyandu Anggrek'17 kampung Sukawana RT 03, RW 12 merupakan salah satu desa yang berada dibawah wilayah kerja Puskesmas Parongpong, dari data Puskesmas dan observasi awal didapati sekitar 90% lansia mengalami hipertensi, artinya angka kejadian hipertensi di kampung Sukawana RW 12 cukup tinggi. Lansia rata-rata kurang pemahaman tentang cara mencegah dan mengelola hipertensi sehingga seringkali datang ke Puskesmas karena mengalami keluhan sakit kepala dibagian belakang leher, vertigo, telinga berdenging, jantung berdebar, dan mudah lelah. Lansia di kampung Sukawana senang mengonsumsi makanan dengan kadar garam yang cukup tinggi seperti ikan asin, seblak, basreng yang merupakan jajanan khas di daerah. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan perubahan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya keberhasilan pengendalian hipertensi adalah kurangnya pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai faktor risiko, cara pencegahan, serta pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Adapun tujuan dari pelaksanaan upaya promotif yang dilakukan adalah untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat khususnya lansia dengan riwayat hipertensi dan mengubah perilaku yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan sehingga terwujud perubahan perilaku hidup sehat yang benar dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Informasi yang diperoleh dari kegiatan promosi kesehatan dapat memberikan dampak jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan sikap atau peningkatan pengetahuan (N. Anggraini et al., 2022).

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui kegiatan promotif dan preventif. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala, komplikasi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pola makan sehat rendah garam, aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia, pengelolaan stres, kepatuhan terhadap pengobatan, serta penerapan gaya hidup sehat disertai dengan pemberian *leaflet*. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia sehingga mampu menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya mencegah dan mengendalikan hipertensi serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi.

Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi, pencegahan dan pengelolaan hipertensi di Posyandu Anggrek'17 kampung Sukawana.

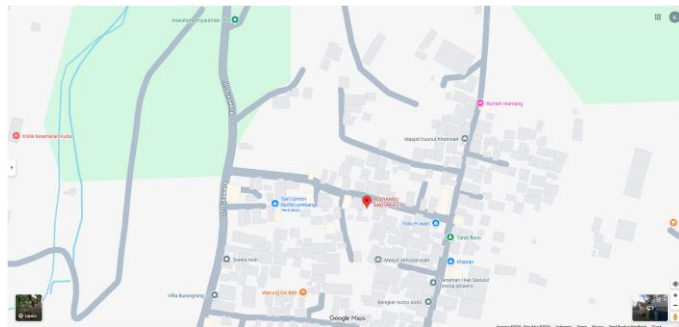
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pada saat observasi awal dan juga menurut data dari petugas Puskesmas Parongpong ditemukan bahwa Sebagian besar lansia di kampung Sukawana menderita hipertensi. Mereka datang ke Puskesmas mengeluh sering sakit kepala, mudah lelah, jantung berdebar, ada yang mengeluh sesak napas, dan setelah di periksa oleh dokter, dinyatakan hipertensi. Semua kondisi ini dapat mengganggu aktifitas para lansia yang umumnya bekerja sebagai petani, buruh tani kebun teh dan kebun sayuran. Rata-rata lansia di kampung Sukawana tidak memahami cara bagaimana mengelola hipertensi agar dapat beraktivitas dengan baik dan tetap menikmati kehidupan yang normal tanpa keluhan yang mengganggu.

Kurangnya pengetahuan lansia dalam mengurangi gejala yang dirasakan menyebabkan lansia tidak dapat menikmati hidup dengan bermakna. Oleh sebab itu diperlukan edukasi kesehatan yang berguna untuk mengatasi masalah yang dihadapi, yaitu tips kesehatan tentang cara mencegah dan mengelola hipertensi seperti diet yang sehat, olahraga yang teratur, tidak merokok dan tidak minum alkohol, mengurangi stres, dan cek kesehatan dan minum obat secara rutin.

Rumusan pertanyaan pada kegiatan PKM ini adalah :Bagaimana tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi, pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui edukasi di posyandu Anggrek'17 kampung Sukawana sebelum dan sesudah kegiatan PKM?

Kegiatan pengabdian dilakukan di Posyandu Anggrek 17 kampung Sukawana RT03/RW 12, kecamatan Parongpong, kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40559.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Lanjut usia (Lansia) merupakan kelompok usia yang sedang tumbuh pesat, disertai dengan meningkatnya masalah kesehatan yang cenderung memburuk karena faktor risiko yang mempengaruhi mereka. Perkembangan menunjukkan suatu proses tertentu, yaitu suatu proses yang maju dan tidak dapat diulang. Usia tua adalah keadaan yang terjadi dalam proses kehidupan manusia, menjadi tua, sering dikenal sebagai penuaan yang dimulai sejak anak-anak, kemudian sebagai orang dewasa, dan terakhir sebagai tua. Menurut standar internasional WHO dan juga regulasi kesehatan yang berlaku di Indonesia seseorang dikatakan lansia jika telah memasuki usia 60 tahun keatas.

Gangguan kesehatan yang dapat dialami oleh seorang lansia cukup kompleks, seiring dengan perubahan yang terjadi karena proses penuaan. Masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia diantaranya; diabetes mellitus, stroke, PPOK (Penyakit Paru Obstruksi Kronik), gout, demensia, hipertensi, kanker dan gagal ginjal. Menurut (Senja & Prasetyo, 2019) ada tujuh masalah kesehatan yang sering dialami oleh seseorang yang berusia 50 tahun keatas, yakni; tekanan darah tinggi (hipertensi), kolesterol, jantung, stroke, prostat, artritis, dan diabetes.

Hipertensi pada lansia berkaitan dengan penyakit kardiovaskular lainnya seperti gagal jantung, stroke, infark miokardium. Penuan mengakibatkan perubahan struktur dan fungsi vaskular, dimana pembuluh arteri menjadi kaku, dan bagian elastis mengalami kerusakan dan terjadi hiperplasia pada tunika intima yang mengakibatkan terjadinya peningkatan pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic (T. D. Anggraini et al., 2024)

Menurut *International Society of Hypertension* (2020) dalam (Hidayatullah & Rokhmiati, 2023) hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg). Tanda dan gejala hipertensi yang sering terjadi adalah sakit kepala (rasa berat di tengkuk, mudah merasa lelah, keringat berlebihan, tremor otot, mual, muntah).

Klasifikasi hipertensi, dibagi dalam empat kategori, yaitu; kategori 1 (hipertensi ringan) dimana tekanan sistolik (mmHg) antara 140-159 dan tekanan diastolik (mmHg) antara 90-99; kategori 2 (hipertensi sedang) dimana tekanan sistolik (mmHg) 160-179 dan tekanan diastolik (mmHg) 100-109; kategori 3 (hipertensi berat) dimana tekanan sistolik (mmHg) 180-200 dan tekanan diastolik 110-119; kategori 4 (hipertensi sangat berat) tekanan sistolik (mmHg) lebih dari 200 dan tekanan diastolik (mmHg) lebih dari 120 (Sutini, 2025)

Ada berbagai faktor penyebab hipertensi, diantaranya; penyakit ginjal, kelainan hormonal, obat-obatan tertentu dan penyebab lainnya seperti makanan yang mengandung tinggi garam dapat memicu terjadinya hipertensi. Jika kadar garam dalam makanan yang dikonsumsi di atas 5,8 gram per hari dapat meningkatkan tekanan darah seseorang. Menurut (Syarli & Arini, 2021) hipertensi disebabkan oleh berbagai macam faktor, bukan hanya dengan perilaku merokok, faktor yang paling sering ditemukan adalah faktor usia. Faktor ini merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi pada lansia. Dengan bertambahnya usia maka tekanan darah juga akan meningkat dimana dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Menurut (Wilda, 2025) peningkatan prevalensi hipertensi pada lansia dapat disebabkan berbagai faktor, antara lain; penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta gangguan pada sistem saraf otonom, faktor lain adalah faktor penyakit seperti gagal ginjal, penyakit jantung kongestif, arteri koroner, gaya hidup yang tidak sehat, dan riwayat keluarga dengan penyakit jantung.

Ada beberapa faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat yang sehari-hari bekerja sebagai petani dan buruh tani seperti lansia di Posyandu Anggrek 17 kampung Sukawana, antara lain; stress fisik, stress mental, paparan pestisida dan bahan kimia, pola makan, kurangnya akses ke layanan

kesehatan, dan faktor merokok dan minum alkohol (I. N. Istiqomah et al., 2025)

Hipertensi yang sering disebut sebagai *silent killer disease* karena tidak menunjukkan gejala apapun hingga berkembang menjadi penyakit yang serius. Penderita hipertensi dapat kehilangan produktivitas dan penurunan kualitas hidup dalam jangka waktu panjang jika tidak segera ditangani dengan benar (Zethira et al., 2024). Menurut Kustianti (2017) dalam (Andriani et al., 2023) banyak lansia yang tidak menikmati masa tuanya. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi pada lansia. Diantaranya perubahan pada sistem kardiovaskular. Salah satu dampak dari perubahan tersebut adalah hipertensi.

Hipertensi dapat dicegah dan dikelola dengan baik melalui perubahan gaya hidup, yaitu yang mengarah pada gaya hidup sehat (I. A. Umah & Rosyid, 2024). Pengetahuan tentang hipertensi dan cara pengelolaan hipertensi, sangat penting bagi pengembangan aktivitas manusia, pengetahuan yang memberdayakan seseorang untuk mencegah terulangnya hipertensi, Pengetahuan tentang pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi penting untuk meningkatkan kesehatan tekanan darah dan menghindari komplikasi (Alfasyi & Sudaryanto, 2025). Oleh sebab itu pengetahuan mengenai hipertensi sangat penting diketahui khususnya oleh lansia. Hal ini dikarenakan lansia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena hipertensi dibandingkan kelompok usia lainnya, sehingga dengan mengetahui gejala hipertensi serta upaya pencegahannya sejak dini maka dapat meminimalisir terjadinya penyakit hipertensi. Oleh sebab itu lansia penderita hipertensi sangat membutuhkan tips kesehatan dalam mencegah dan mengelola hipertensi secara menyeluruh. Menurut (F. Istiqomah et al., 2022), Berikut adalah langkah pencegahan dan mengendalikan hipertensi untuk mencegah komplikasi serius yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan kesejahteraan lansia:

1. Pola makan (diet yang sehat)

Pola makan yang sehat merupakan kunci utama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan gula meningkatkan risiko hipertensi, oleh karena itu penting mengurangi makanan-makanan tersebut, dan meningkatkan konsumsi makanan alami yang mengandung tinggi serat seperti buah-buahan, sayuran dan biji-bijian yang bermanfaat dalam memperbaiki fungsi pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan (Devi & Putri, 2021) Pasien perlu diberikan pemahaman bahwa obat tidak dapat menyembuhkan penyakit hipertensi, namun bisa di kontrol dengan mengubah gaya hidup dan patuh terhadap diet (diet rendah garam, diet kafein, diet makanan lemak jenuh, memperbanyak konsumsi buah dan sayuran).

2. Olahraga atau aktivitas fisik yang teratur

Melakukan aktivitas secara teratur dapat menjaga tekanan darah yang sehat. Melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki di sekitar kampung atau kebun selama 30 menit setiap hari sangat baik, dapat menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg. Olah raga lainnya yang bisa dilakukan oleh lansia bersepeda dan senam lansia. Penelitian (Rahmiati & Zuriyah, 2020) didapatkan, setelah dilakukan senam lansia selama enam (6) kali dalam waktu 2 (dua) minggu pada lansia yang mengalami hipertensi, secara umum terdapat perbedaan tekanan darah pada lansia

sebelum dan sesudah senam lansia. Lansia yang aktif bergerak akan dapat menurunkan risiko terhadap berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus maupun osteoporosis, dapat meningkatkan sistem imunitas, meningkatkan fungsi kognitif, menjaga kesehatan mental, dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan hubungan sosial. Efek relaksasi pada pembuluh darah yang dihasilkan dari latihan ini berkontribusi pada penurunan tekanan darah, memungkinkan pengelolaan hipertensi yang lebih efektif (Restawan et al., 2024). Hal ini menekankan pentingnya integrasi olahraga teratur, khususnya senam hipertensi, dalam strategi pengendalian tekanan darah tinggi. Semua manfaat yang diperoleh lansia dari aktivitas fisik secara tidak langsung juga akan berdampak pada peningkatan kualitas hidup lansia di empat domain yaitu fisik, psikologis, sosial dan lingkungan (Meiyanti et al., 2022)

3. Hindari Rokok dan Alkohol

Kebiasaan merokok dan minum alkohol dapat memperburuk kondisi hipertensi. Penelitian (Ledoh et al., 2024), menunjukkan ada hubungan merokok dan minum alkohol dengan kejadian hipertensi pada lansia usia 60-74 tahun di wilayah kerja Puskesmas Batakte Kabupaten Kupang tahun 2020.

4. Kurangi Stres

Stres merupakan faktor utama yang dapat memicu dan memperburuk hipertensi. Pengelolaan stress yang efektif sangat penting dalam menjaga kesehatan jantung dan mencegah peningkatan tekanan darah. Ada berbagai teknik pengelolaan stress yang dapat dilakukan oleh lansia seperti meditasi, relaksasi napas dalam, yoga atau sekadar beristirahat di sela-sela aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian (Setiadi et al., 2024) Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik nilai $p=0.000$ (<0.001). Berbincang dengan tetangga sekitar atau bergabung dengan komunitas sosial yang ada di desa seperti kelompok pengajian, arisan ibu-ibu di lingkungan rumah, dan kegiatan lain yang bermanfaat. Senam yoga dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga tekanan darah mengalami penurunan, terbukti pada penelitian yang dilakukan oleh (Yeni et al., 2022) Pengaruh terapi senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi paling banyak yaitu hipertensi ringan menjadi normal.

5. Kontrol dan Pengobatan Secara Rutin

Rutin mengukur tekanan darah adalah langkah penting dalam mencegah terjadinya komplikasi yang serius. Sebaiknya lansia memiliki alat pengukur tekanan darah di rumah, jika tidak memiliki alat ukur tekanan darah, sebaiknya rutin mengecek tekanan darah ke klinik atau puskesmas terdekat. Jika tekanan darah meningkat berada diatas 140/90 mmHg segera konsultasi dengan petugas Kesehatan. Minum obat secara teratur sesuai dosis yang dianjurkan serta melakukan perubahan gaya hidup seperti yang telah dijelaskan diatas sangat bermanfaat untuk mengendalikan hipertensi. Semakin patuh atau rutin seseorang terhadap obat hipertensi maka ia akan semakin sadar bahwa pencegahan hipertensi sangat bermanfaat bagi kesehatannya, dengan kesadaran ini akan membentuk suatu kepedulian khususnya pada kesehatannya sendiri dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi (Sundari et al., 2024)

Edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia sangat bermanfaat, karena dapat meningkatkan pemahaman lansia, sehingga lansia dengan hipertensi dapat lebih mencintai diri sendiri dan produktif dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia, guna menghindari komplikasi yang lebih serius pada lansia dengan hipertensi.

4. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Posyandu Anggrek 17 Kampung Sukawana RT/RW 03/12, Kecamatan Parongpong, Bandung Barat pada tanggal 17 April 2025. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM berupa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta mengenai hipertensi, cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan cara memberikan edukasi melalui penyuluhan, membagikan *leaflet*, *pemeriksaan Kesehatan*, dan diskusi interaktif. Kegiatan seperti ini menurut para ahli sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia seperti yang dilakukan oleh (K. Umah et al., 2023) Penyuluhan hipertensi dan penatalaksanaan dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam melakukan perawatan dan pengendalian hipertensi. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 34 orang lansia yang memiliki riwayat hipertensi. Peserta dipilih berdasarkan hasil koordinasi dengan petugas Puskesmas Parongpong dan kader kesehatan di kampung Sukawana.

Adapun langkah Kegiatan yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap.

- a. Tahap pertama, tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader, penyusunan materi edukasi, dan persiapan media pembelajaran berupa *leaflet*.
- b. Tahap kedua, melakukan cek kesehatan sederhana seperti melakukan pengukuran tekanan darah, tinggi badan, berat badan dan gula darah sewaktu lansia dan menanyakan keluhan yang dirasakan, serta mengisi lembaran *pre-test*
- c. Tahap ketiga, pelaksanaan edukasi tentang hipertensi, cara mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia serta membagikan *leaflet*, melakukan interaktif dengan lansia seperti tanya jawab, jika benar menjawab pertanyaan mendapatkan hadiah.
- d. Tahap keempat, melakukan senam lansia bersama, dan pada tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan melalui *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan PKM, dan membagikan hadiah bagi lansia yang aktif bertanya dan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan serta membagi nasi kotak dan makanan ringan sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi para lansia.



Gambar 2. Foto pelaksanaan PKM sesuai urutan

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pendidikan Kesehatan terkait peningkatan pengetahuan lansia dalam pencegahan dan mengendalikan hipertensi di Posyandu Anggrek 17 kampung Sukawana RT/RW 03/12, kecamatan Parongpong, Bandung Barat, dari hasil kegiatan pengabdian ini antara lain terdapatnya peningkatan, pengetahuan, dengan hasil evaluasi dimana pre-post dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan mengenai cara mencegah dan mengendalikan hipertensi di kampung Sukawana RT/RW 03/12, kecamatan Parongpong, Bandung Barat. Instrumen evaluasi terdiri atas beberapa pertanyaan sederhana terkait hipertensi, cara mencegah dan mengendalikan hipertensi yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan. Kegiatan diikuti oleh 34 orang peserta.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Rata-rata nilai pre-test sebesar 69,33 sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 92 dengan selisih peningkatan sebesar 31.24%. Hasil temuan ini mengindikasikan bahwa materi penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta dan memberikan dampak positif terhadap pemahaman mereka tentang pengelolaan hipertensi secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Kusnadi et al., 2023) dimana pengetahuan seseorang dapat bertambah setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan dari tenaga kesehatan dan sangat baik jika dilakukan dengan konsultasi secara langsung kepada lansia. Begitu juga dengan penelitian (Aryatika et al., 2021), Lansia mengalami

peningkatan pengetahuan terhadap pencegahan hipertensi berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* sebelum dan setelah intervensi. Hasil ini juga sejalan dengan (Maksuk & Yusneli, 2021), Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, perawatan hipertensi, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, serta manfaat senam lansia jika dilakukan secara rutin.

Menyajikan hasil pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan urutan rumusan pertanyaan dan menyertakan foto yang berbeda dari kegiatan Pendidikan Kesehatan terkait peningkatan pengetahuan lansia dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi di posyandu Anggrek'17 kampung Sukawana RT 03 RW 12, Kecamatan Paronpong, Bandung Barat.

b. Pembahasan

Pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap perilaku masyarakat, hal tersebut di dasari dari hasil evaluasi kegiatan pendidikan kesehatan, khususnya pendidikan kesehatan terkait peningkatan pengetahuan lansia melalui edukasi terkait cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Dari hasil pengkajian hingga intervensi berupa penyuluhan kesehatan, terlihat adanya respons positif dari komunitas lansia.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan lansia, ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu memperbaiki pemahaman para lansia dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi secara mandiri seperti: diet yang sehat mengkonsumsi makanan rendah garam, perbanyak buah dan sayuran karena kaya akan serat, olah raga yang teratur seperti jalan kaki 30 menit perhari, menghindari rokok dan alkohol, mengurangi stress, rutin memeriksakan kesehatan dan minum obat anti hipertensi sesuai anjuran dokter.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (F. Istiqomah et al., 2022) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, pengetahuan lansia sejumlah 30% dalam pengetahuan baik tentang gizi seimbang berkaitan dengan penyakit hipertensi dan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan tersebut sebesar 82.5%. Penelitian yang dilakukan (Astuti et al., 2025) Hasil dari kegiatan intervensi penyuluhan yang telah dilakukan adalah peningkatan pengetahuan sasaran dalam menangani permasalahan penyakit hipertensi. Manajemen diri yang dilakukan penderita hipertensi sangat ditentukan oleh pengetahuan hipertensi yang diterima.

Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Lansia yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai hipertensi cenderung lebih mampu menerapkan perilaku hidup sehat, mematuhi pengobatan, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta menghindari faktor-faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan menjadi salah satu strategi promotif yang efektif untuk mencegah komplikasi, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung pengendalian hipertensi pada lansia. Semakin baik pengetahuan seseorang mengenai hipertensi, semakin besar peluang terbentuknya sikap positif dan perilaku yang mendukung pencegahan serta pengendalian hipertensi.

6. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tentang edukasi mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia di Posyandu Anggrek 17 di kampung Sukawana RT 03 RW 12 telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan lansia dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan PKM. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat mempengaruhi perilaku lansia dalam keseharian. Pencegahan dan penegendalian Hipertensi dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia, ataupun dengan bantuan keluarga bagi lansia yang mengalami keterbatasan.

Berdasarkan hasil kegiatan PKM, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi edukasi yang lebih komprehensif dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi jangka panjang (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan peningkatan pengetahuan serta kepatuhan lansia dalam menerapkan perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi, seperti pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik teratur, menghindari rokok dan alkohol, kurangi stres, kepatuhan minum obat, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji pengaruh keterlibatan keluarga, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan terhadap keberhasilan program edukasi hipertensi pada lansia.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alfasyi, K. A., & Sudaryanto, A. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di P. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(2), 1-8.
- Andriani, A., Kurniawati, D., & Lubis, A. K. S. (2023). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup (Quality Of Life) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal Ners*, 7(1), 48-52.
- Anggraini, N., Mutiasyah, W., Sari, P. N., Muoriz, Q., Runiasih, E., P, P. W., Arifin, T. N., Pratiwi, Y. D., & Repolita, J. (2022). *Edukasi Keluarga Dalam Pemberdayaan Lansia*. Nasya Expanding Management.
- Anggraini, T. D., Pramono, J. S., Mastari, E. S., Ruki, M. N., Hrp, F. A. U., Hidayat, N. A., Adi, R., Serihati, A. Y. T., & Agustiawan. (2024). *Pengelolaan Dan Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia*. Pt. Adab Indonesia.
- Aryatika, K., Antika, R. B., & Cahyaningrat, D. B. (2021). Efektivitas Metode Edukasi Tricky Card Game Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Terhadap Pencegahan Hipertensi Di Sekolah Eyang-Eyang Kabupaten Jember. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 33-38.
- Astuti, A. Silviana A., Normalitasari, N. A., Nurhaliza, A. P., Salsabillah, I. I., Maharatna, A. S., Masruro, A. A., Hidayah, N., Widiastuti, D. P. A., Ramadhan, N. S., Khairunisa, T. S., Widyani, Z., Geovani, M. I., Purwani, E., & Arif, P. (2025). Edukasi Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Blimbing. *Jurnal Berkawan: Berita Kesehatan Penambah Wawasan*, 2(1), 222-229.

- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan Di Posyandu Lansia Tlogosuryokotamalang. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (Jabj)*, 10(2), 432-438. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i2.399>
- Hidayatullah, A., & Rokhmianti, E. (2023). Edukasi Kegawatdaruratan Hipertensi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Mengabdi Masyarakat Mengabdi Nusantara*, 2(3), 175-182. <https://doi.org/10.58374/Jmmn.V2i3.189>
- Istiqomah, F., Haliman, C. D., Iqbal, T. A., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 162. <https://doi.org/10.20473/Mgk.V11i1.2022.159-165>
- Istiqomah, I. N., Suhariyanti, E., Syafridawita, Y., Setyaningsih, W., Indarti, E. T., & Alfira, N. (2025). *Hipertensi Pendekatan Holistik Berbasis Bukti Untuk Petani Dan Lansia*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Kusnadi, Y., Simatupang, Erna Juliana, Enjelia, D., Sitorus, R., Nurbayani, R., Romadloni, A., Kusumawati, I., Sumiyati, I., Novrida, Y., Djami, M. E., & Pusmaika Rangga. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Kesehatan Pada Lansia Di Kelurahan Kapuk Jakarta Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(2), 673. <https://doi.org/10.33024/Jk.V6i2.8451>
- Ledoh, K., Tira, D. ., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia(60-74 Tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27-36. <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V13i1.301>
- Maksuk, & Yusneli. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(3), 733-740.
- Meiyanti, Yohana, Margo, E., & Chudri, J. (2022). Manfaat Aktivitas Untuk Lanjut Usiamasapandemi Covid 19 Di Kelurahanange. *Amma : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(5), 395.
- Rahmiati, C., & Zuriyah, T. I. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15-27.
- Restawan, I. G., Hs, M., Purwaningsih, S., & Susanto, D. (2024). Senam Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Sebagai Upaya Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 6(3), 609-615. <https://doi.org/10.20473/Jak.V6i3.2024.609-615>
- Setiadi, D. B., Triyanto, E., & Upoyo, A. S. (2024). Terapi Non-Farmakologi Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi: A Literature Review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(9), 1192-1201.
- Sundari, R. K., Latifah, & Tasalim, R. (2024). Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14(3), 1063-1071.
- Sutini, N. K. (2025). *Epidemiologi Hipertensi Dan Pengendaliannya*. Penerbit Buku Sonpedia.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112-117.
- Umah, I. A., & Rosyid, F. N. (2024). Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(6), 734-740.

<https://doi.org/10.33024>

- Umah, K., Zahroh, R., Gustomi, M. P., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), 132-136.
- Wilda, L. O. (2025). *Keperawatan Gerontik Strategi, Inovasi, Dan Praktik Terbaik*. Pt Oktimal Untuk Negeri.
- Yeni, Rosyada, A., & Putri, D. A. (2022). Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Paling Banyak Yaitu Hipertensi Ringan Menjadi Normal. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, V(2), 7-17.
- Zethira, A. T., Hendrati, L. Y., Dinayah, K. C., Pawitra, A. S., Jasmine, M., Syahputri, R. P., Alvionita, A. A., Khaerati, M., Bratajaya, K. Dewi M., Prabasanti, M., Suryanegara, E., Rahayu, A.-Z. H. P., Liviansyah, N. Z., Arif, M. R. S., & Siregar, F. C. (2024). Hipertensi Sebagai Silent Killer Disease: Edukasi Pada Masyarakat Beresiko Di Desa Pekuwon. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal Of Public Service)*, 8(2), 200-209.