

PENYULUHAN LANSIA UNTUK PENCEGAHAN HIPERTENSI DI POSYANDU DESA BESITO

Melvin Dewi Rosita*, Purbowati, Supardi, Nur Shabrina Al Baiti, Danang Feby Saputra, Syamsul Hadi , Osama Maulana Haq, Fahima Nur Shofia, Diva Fitriana Putri, Regitha Adiba Fayza Purwoko, Khuril Aeni, Dwi Maya Ratna Sari, Mahardini Ayu Faradilla, Finkanita Salsabila, Anita Rahayu Putri, Putri Luthfiana Anggraeni, Zanadira Althofia, Mohammad Hasan Zuwad, Desy Meliasari.

Universitas Muhammadiyah Kudus

Jln. Ganesha I Purwosari, Kudus, Indonesia

*Corresponding author: 32021130006@std.umku.ac.id

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jai.v7i1.2830	Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal dan sering kali tidak disadari, sehingga dikenal sebagai <i>"silent killer"</i> . Lansia, yakni individu berusia 60 tahun ke atas, memiliki risiko lebih besar terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi, yang dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas. Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pengelolaannya, kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Besito, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, dilakukan melalui edukasi kesehatan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan ini juga dilengkapi pemeriksaan kesehatan untuk mendukung pemahaman lansia tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Hasilnya, lansia menunjukkan antusiasme tinggi, aktif dalam diskusi, dan terjadi peningkatan pemahaman terkait pengendalian hipertensi. Diharapkan, kegiatan ini mendorong lansia untuk menjalani pola hidup sehat guna mencegah komplikasi dan meningkatkan kesejahteraan mereka.
Article history: Received 2025-02-26 Revised 2025-03-01 Accepted 2025-03-01	
Kata kunci : Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Lansia, Keywords: <i>Health Education,</i> <i>Hypertension, Elderly,</i>	<p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which a person's blood pressure exceeds normal limits and often goes unnoticed, earning it the nickname "silent killer." Elderly individuals, aged 60 and above, are at a higher risk of developing degenerative diseases such as hypertension, which can reduce their quality of life and productivity. To enhance the elderly's knowledge about hypertension and its management, a community service program was conducted in Besito Village, Gebog District, Kudus Regency. This program included health education through lectures, discussions, and Q&A sessions. Additionally, health check-ups were provided to support the elderly's understanding of the importance of hypertension prevention and management. The results showed high enthusiasm among the elderly, active participation in discussions, and an increased understanding of hypertension control. It is hoped that this initiative will encourage the elderly to adopt a healthy lifestyle to prevent</i></p>

complications and improve their overall well-being.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal [1]. Kondisi ini sering disebut sebagai silent killer karena banyak penderita yang tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi hingga munculnya komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal. Hipertensi pada lansia dapat berisiko lebih tinggi disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh seiring bertambahnya usia, gaya hidup yang kurang sehat, dan faktor keturunan [2]. Pada lansia, hipertensi dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup dan meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit lain, seperti diabetes, gangguan pembuluh darah, dan gangguan ginjal [3]. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada kelompok usia ini.

Lansia, yang didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas, memiliki kerentanan lebih terhadap berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda [4]. Selain hipertensi, lansia juga sering mengalami penyakit kronis lainnya yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Penyakit-penyakit degeneratif ini cenderung menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan memperburuk kondisi [5]. Fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu, pencegahan dan pengelolaan penyakit, khususnya hipertensi, harus menjadi prioritas dalam perawatan lansia. Pemberian edukasi tentang hipertensi kepada lansia dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya gaya hidup sehat, serta bagaimana cara mengendalikan tekanan darah agar terhindar dari komplikasi yang lebih serius [6].

Desa Besito, yang terletak di Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, memiliki jumlah lansia yang cukup besar, sehingga program edukasi tentang hipertensi sangat dibutuhkan di desa ini. Banyak lansia yang kurang memiliki pemahaman mengenai bahaya hipertensi dan bagaimana cara mengelola tekanan darah mereka dengan baik. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi, baik dari segi pencegahan maupun penatalaksanaannya. Program ini meliputi penyuluhan mengenai hipertensi untuk pemberian informasi yang lebih mudah dipahami mengenai cara hidup sehat. Dengan demikian, diharapkan kegiatan ini dapat membantu lansia untuk lebih peduli terhadap kesehatannya dan mengurangi risiko hipertensi serta komplikasi yang menyertainya.

II. METODE PELAKSANAAN

Untuk mencapai tujuan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Besito, metode pelaksanaan yang digunakan adalah ceramah interaktif dan sesi tanya jawab partisipatif. Metode ini dipilih agar penyampaian informasi dapat dilakukan secara sistematis, jelas, dan mudah dipahami oleh lansia.

Materi yang diberikan mencakup pemahaman dasar tentang hipertensi, faktor risiko, dampaknya terhadap kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaannya. Dalam penyampaian materi, akan digunakan media pendukung seperti poster, leaflet, dan alat peraga untuk mempermudah pemahaman peserta.

Setelah sesi ceramah, akan diadakan sesi tanya jawab yang bersifat interaktif, di mana lansia dapat mengajukan pertanyaan terkait hipertensi dan permasalahan kesehatan yang

mereka hadapi. Sesi ini bertujuan untuk memberikan solusi yang lebih spesifik dan aplikatif sesuai dengan kondisi masing-masing peserta. Dengan metode ini, diharapkan lansia lebih aktif dalam memahami dan menerapkan pola hidup sehat guna mencegah hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi pada lansia di Desa Besito dilaksanakan pada pukul 08.00 hingga 10.00 WIB bertempat di Posyandu Desa Besito.



Gambar 1. Pemaparan materi

Acara ini dihadiri oleh para lansia yang berasal dari berbagai dusun di desa tersebut. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, pencegahan, serta cara pengelolaannya agar dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari perwakilan kader posyandu serta perangkat desa, yang menekankan pentingnya penyuluhan ini bagi kesehatan lansia. Selanjutnya, narasumber yang terdiri dari tenaga kesehatan memberikan materi mengenai hipertensi, yang disampaikan

secara sistematis dan mudah dipahami. Materi meliputi pengertian hipertensi, penyebab utama, dampak terhadap kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan seperti menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Setelah sesi penyampaian materi, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana para lansia diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar hipertensi dan permasalahan kesehatan yang mereka alami. Sesi ini berlangsung interaktif dengan banyak peserta yang antusias berbagi pengalaman serta meminta saran langsung dari narasumber. Melalui sesi ini, lansia mendapatkan jawaban serta solusi praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya menjaga tekanan darah tetap stabil dan menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan para lansia lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan rutin memeriksakan tekanan darah di posyandu atau fasilitas kesehatan terdekat.

IV. KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi pada lansia di Posyandu Desa Besito berhasil meningkatkan pemahaman peserta dari awalnya 65% menjadi 80%. Melalui penyampaian materi yang jelas serta sesi tanya jawab yang interaktif, lansia menjadi lebih memahami faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan hipertensi, seperti menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan memeriksakan tekanan darah secara berkala. Diharapkan dengan meningkatnya pemahaman ini, lansia dapat menerapkan pola hidup sehat dan lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi.

V. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian ini:

1. Kepala Desa Besito, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan ini,
2. Warga masyarakat Desa Besito, yang dengan penuh semangat membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan,
3. Bidan Desa Besito, yang telah mengijinkan pelaksanaan,
4. Lembaga Pembelajaran, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) Universitas Muhammadiyah Kudus, yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- S. Suarnianti and Y. Haskas, "Penguatan Intervensi Perilaku terhadap Pencegahan HIV pada Kelompok Berisiko: Sistematik Review," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 9, no. 4, p. 439, 2021, doi: 10.25077/jka.v9i4.1431.
- Z. A. Sasarari, S. Sumarmi, Y. Tri Wijayanti, and A. S. Asmi, "Physical activity as an effort to prevent hypertension in the elderly," *J. Edukasi Ilm. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, pp. 26–32, 2024, doi: 10.61099/junedik.v2i1.37.
- J. S. Kshatri, P. Satpathy, S. Sharma, T. Bhoi, S. P. Mishra, and S. S. Sahoo, "Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020)," *J. Fam. Med. Prim. Care*, vol. 6, no. 2, pp. 169–170, 2022, doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc.
- A. Suyatni Musyrah, D. Sakke Tira, N. Nordianiwiati, L. Ajeng Wijayanti, M. Jenice Sanaky, and M. Dawam Jamil, "Health education about hypertension to increase knowledge for senior citizens," *Abdimas Polsaka*, vol. 3, no. 1, pp. 07–13, 2024, doi: 10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.61.
- D. Rika Widianita, "Education On Hypertension Prevention In The Elderly," *AT-TAWASSUTH J. Ekon. Islam*, vol. VIII, no. I, pp. 1–19, 2023.
- R. P. Sari and R. N. Ikbal, "Pendidikan Kesehatan Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian di Puskesmas Lubuk Buaya," *J. Pengabdi. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 22–25, 2022.