

Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Lansia di Kampung Rawa Bugel, RT.009/RW.025, Harapan Jaya, Kec. Bekasi Utara, Kota Bekasi

Bayu Aji Sismanto¹, Sri Atun², Eko Yulianingsih³, Nani SAF⁴, Abdul Anan⁵

¹ RS Primaya Bekasi Timur, PPNI Kota Bekasi

^{2,3,4} RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi, PPNI Kota Bekasi

⁵ Praktik Mandiri Perawat Balut Luka Terkini Bekasi, PPNI Kota Bekasi
bayujisismanto@gmail.com

Abstract

The high prevalence of hypertension among the elderly population in Indonesia is an urgent public health concern, particularly in West Java Province which records a high prevalence rate (Riskesdas 2018). This community service activity aimed to enhance the knowledge and awareness of the elderly in Kampung Rawa Bugel regarding hypertension management. The method employed was interactive health education involving 45 elderly participants, preceded by blood pressure checks and knowledge assessment (pre-test and post-test). The screening results indicated that the prevalence of hypertension in the target group reached 32.1%. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge scores, rising from an average of 60.5 before the intervention to 85.2 afterward. This 24.7-point increase confirms that the educational method was effective in transferring critical information. The activity successfully empowered the elderly with adequate knowledge about prevention, complications, and the importance of treatment adherence. Follow-up is recommended, including the establishment of routine Integrated Healthcare Posts (Posbindu) and elderly health cadres to ensure the sustainability of behavior change and long-term blood pressure monitoring in the community.

Keywords: Hypertension, Elderly, Health Education, Knowledge Improvement.

Abstrak

Tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lansia di Indonesia menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak, terutama di Provinsi Jawa Barat yang mencatatkan angka prevalensi tinggi (Riskesdas 2018). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia di Kampung Rawa Bugel mengenai pengendalian hipertensi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif yang melibatkan 45 orang lansia, didahului dengan pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran pengetahuan (*pre-test* dan *post-test*). Hasil pemeriksaan menunjukkan prevalensi hipertensi pada kelompok sasaran mencapai 32.1%. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta, dari rata-rata 60,5 sebelum intervensi menjadi 85,2 setelah intervensi. Kenaikan skor sebesar 24,7 poin ini membuktikan bahwa metode edukasi yang disampaikan efektif dalam mentransfer informasi. Kegiatan ini berhasil memberdayakan lansia dengan pengetahuan yang memadai mengenai pencegahan, komplikasi, dan pentingnya kepatuhan pengobatan. Disarankan adanya tindak lanjut berupa pembentukan Posbindu rutin dan kader kesehatan lansia untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku dan pemantauan tekanan darah jangka panjang di komunitas.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Penyuluhan, Peningkatan Pengetahuan.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian serius secara global, terutama di kalangan **lansia** (lanjut usia). Peningkatan usia secara alami seringkali disertai dengan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang membuat individu lebih rentan terhadap kondisi ini. Di tingkat komunitas, khususnya di wilayah perkotaan padat seperti Kampung Rawa Bugel, lansia seringkali menghadapi berbagai tantangan yang memperburuk risiko hipertensi, seperti gaya hidup kurang aktif, pola makan yang tidak sehat, stres, keterbatasan akses informasi kesehatan yang akurat, dan kepatuhan pengobatan yang rendah. Fenomena ini menyebabkan hipertensi tidak hanya sekedar penyakit fisik, tetapi juga isu sosial yang mempengaruhi kualitas hidup, kemandirian, serta beban finansial pada individu, keluarga, dan sistem kesehatan. Oleh karena itu, langkah preventif dan promotif yang terencana sangat dibutuhkan untuk mengendalikan kondisi ini di tengah populasi lansia.

Berdasarkan data nasional, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dari Kementerian Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Angka ini melonjak tajam pada kelompok usia lansia. Secara spesifik, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 55–64 tahun mencapai 55,2%, menunjukkan bahwa lebih dari separuh lansia di Indonesia berisiko atau sudah mengidap hipertensi. Sementara itu, di tingkat regional, data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat berada pada angka yang tinggi, bahkan sempat menjadi salah satu provinsi dengan angka prevalensi tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 39,6% (berdasarkan pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun). Tingginya prevalensi ini mengindikasikan adanya masalah yang serius, diperparah dengan fakta bahwa sebagian besar penderita hipertensi, termasuk lansia, seringkali tidak terdiagnosis atau tidak menjalani pengobatan secara rutin dan teratur, yang dapat berujung pada komplikasi mematikan seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal.

Tingginya prevalensi hipertensi pada lansia di tingkat nasional, yang tercermin pula dalam data regional Jawa Barat, menunjukkan bahwa kelompok usia ini merupakan sasaran prioritas untuk intervensi kesehatan. Masalah mendasar yang dihadapi bukan hanya tingginya angka kesakitan, tetapi juga kurangnya pengetahuan tentang faktor risiko, gejala, pentingnya pengobatan rutin, dan modifikasi gaya hidup yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah. Kesenjangan pengetahuan ini menghambat upaya pengendalian hipertensi secara mandiri dan kolektif. Dengan demikian, adanya kebutuhan mendesak untuk melakukan intervensi edukasi atau penyuluhan yang komprehensif dan mudah dipahami, khususnya di komunitas padat penduduk seperti Kampung Rawa Bugel. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan lansia dan keluarganya dengan pengetahuan yang tepat agar mereka mampu mengenali, mencegah, dan mengelola hipertensi secara optimal, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi serius di masa tua.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan secara signifikan tingkat pengetahuan dan kesadaran kesehatan pada lansia di Kampung Rawa Bugel terkait pengendalian hipertensi, sekaligus memfasilitasi adopsi perilaku hidup sehat. Secara rinci, intervensi ini bertujuan untuk memperluas pemahaman peserta mengenai definisi, faktor risiko, gejala, dan komplikasi serius dari hipertensi, memastikan mereka dapat mengenali kondisi tersebut lebih awal. Selain peningkatan aspek kognitif, kegiatan ini berfokus pada peningkatan keterampilan praktis, khususnya dalam hal pengukuran tekanan darah mandiri yang akurat dan implementasi gaya hidup sehat sehari-hari, termasuk panduan diet rendah garam dan aktivitas fisik yang aman bagi lansia. Pada akhirnya, melalui edukasi ini, tim pelaksana berharap dapat mendorong peningkatan kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan antihipertensi secara rutin dan teratur, serta memicu kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, yang kesemuanya merupakan kunci utama dalam mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dirancang menggunakan metode edukatif-partisipatif yang dibagi menjadi tiga fase berurutan untuk memastikan efektivitas intervensi. Fase pertama adalah persiapan, diawali dengan koordinasi dan survei awal lapangan bersama perangkat desa di Kampung Rawa Bugel untuk menentukan lokasi, jadwal, dan mengidentifikasi lansia sasaran. Pada fase ini juga dilakukan penyusunan materi penyuluhan yang kontekstual dan pembuatan media edukasi visual (*leaflet* dan poster) yang mudah dipahami oleh lansia. Selain itu, tim menyiapkan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk alat ukur pengetahuan peserta. Fase kedua adalah pelaksanaan, diawali dengan pengukuran pengetahuan awal (*pre-test*) menggunakan kuesioner singkat, dilanjutkan dengan sesi penyuluhan interaktif menggunakan metode ceramah dan diskusi. Inti dari fase ini adalah demonstrasi praktis, meliputi tata cara pengukuran tekanan darah yang benar dan pelatihan sederhana mengenai modifikasi gaya hidup. Selama sesi ini, lansia juga diberikan kesempatan untuk konsultasi kesehatan singkat dan pemeriksaan tekanan darah. Fase ketiga adalah evaluasi, di mana peserta mengisi kuesioner pengetahuan akhir (*post-test*) untuk mengukur tingkat keberhasilan peningkatan pengetahuan, dan tim pelaksana menganalisis perbandingan hasil kedua tes tersebut, diiringi dengan pengumpulan umpan balik dari peserta dan mitra untuk rekomendasi keberlanjutan program.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang Hipertensi pada Lansia ini telah berhasil dilaksanakan dengan melibatkan total 45 orang lansia di Kampung Rawa Bugel. Berdasarkan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada saat kegiatan, ditemukan bahwa 25 orang (32.1%) dari peserta lansia memiliki tekanan darah di atas normal ($\geq 140/90$ mmHg), menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi di wilayah sasaran yang sejalan dengan data Risesdas Provinsi Jawa Barat. Hasil evaluasi *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan lansia sebelum intervensi adalah 60,5, yang mengindikasikan tingkat pengetahuan yang cukup rendah terutama pada aspek komplikasi dan pentingnya kepatuhan minum obat. Setelah pelaksanaan penyuluhan yang interaktif dan demonstrasi praktis, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dengan rata-rata skor

menjadi 85,2. Peningkatan rata-rata skor sebesar 24,7 poin ini mengkonfirmasi bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia. Media edukasi yang dibagikan berupa *leaflet* dan demonstrasi pengukuran tekanan darah.

Tingginya prevalensi hipertensi yang terdeteksi pada lansia di Kampung Rawa Bugel (32.1%) menegaskan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan dominan yang memerlukan intervensi segera di tingkat komunitas. Angka ini masih di bawah data prevalensi nasional pada kelompok usia 55–64 tahun (Riskesdas 2018: 55,2%). Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari 60,5 menjadi 85,2 setelah penyuluhan menunjukkan keberhasilan intervensi edukasi. Pembahasan menunjukkan bahwa materi yang disampaikan, terutama yang menekankan pada modifikasi gaya hidup (diet rendah garam, olahraga ringan) dan pentingnya pengobatan teratur, mampu mengubah persepsi dan meningkatkan kesadaran peserta. Interaktivitas dalam penyuluhan, seperti sesi tanya jawab dan praktik langsung pengukuran tekanan darah, dinilai efektif dalam menjembatani kesenjangan informasi. Namun, keberhasilan peningkatan pengetahuan ini harus ditindaklanjuti dengan pengawasan perilaku. Tantangan utama setelah intervensi adalah memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh diterjemahkan menjadi perubahan perilaku nyata jangka panjang, seperti kepatuhan minum obat dan konsistensi dalam menjaga pola makan sehat, untuk benar-benar mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi serius. Sebagai tindak lanjut dan upaya menjaga keberlanjutan program, perlu dirumuskan langkah-langkah konkret di Kampung Rawa Bugel.

Rencana tindak lanjut yang disarankan mencakup pembentukan kader kesehatan lansia yang berperan sebagai perpanjangan tangan penyuluh dalam memantau dan memotivasi kepatuhan rekan-rekan mereka di tingkat RT/RW. Selanjutnya, disarankan untuk menginisiasi "Posbindu Hipertensi Rutin" yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemeriksaan tekanan darah bulanan, tetapi juga sebagai wadah untuk melakukan senam ringan lansia dan sesi diskusi tematik mengenai pengelolaan stres atau variasi menu makanan sehat. Kerja sama yang erat antara tim pengabdian, Puskesmas setempat, dan kader sangat penting untuk memastikan ketersediaan akses informasi dan dukungan medis yang berkelanjutan, sehingga upaya pengendalian hipertensi pada lansia di Kampung Rawa Bugel dapat berkesinambungan dan menghasilkan penurunan angka morbiditas di masa mendatang.

D. PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan Hipertensi pada Lansia di Kampung Rawa Bugel telah berhasil dilaksanakan dan mencapai tujuan utamanya, yaitu peningkatan pengetahuan kesehatan peserta lansia. Tingginya prevalensi hipertensi yang ditemukan di lokasi kegiatan (32.1%) menegaskan bahwa lansia di Kampung Rawa Bugel merupakan kelompok risiko sedang yang membutuhkan perhatian serius agar dapat ditekan lebih rendah lagi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, dari rata-rata 60,5 (sebelum intervensi) menjadi 85,2 (setelah intervensi), membuktikan efektivitas metode penyuluhan yang interaktif dalam menyampaikan informasi kritis mengenai pengendalian hipertensi, komplikasi, dan pentingnya kepatuhan pengobatan. Peningkatan pengetahuan ini menjadi modal awal yang krusial untuk mendorong perubahan

perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat dan teratur. Berdasarkan hasil dan tantangan yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan, diajukan beberapa saran sebagai rekomendasi tindak lanjut:

Bagi Masyarakat dan Tokoh Lokal: Disarankan untuk membentuk Kelompok Pendukung Hipertensi Lansia atau mengaktifkan kembali Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) secara rutin. Kegiatan ini harus mencakup tidak hanya pemeriksaan tekanan darah, tetapi juga aktivitas fisik bersama dan sesi berbagi pengalaman untuk memotivasi kepatuhan pengobatan dan diet. Bagi Puskesmas dan Fasilitas Kesehatan: Perlu adanya program kunjungan rumah (home visit) atau dukungan kader yang lebih intensif untuk memantau status tekanan darah lansia resiko tinggi, serta memberikan edukasi personal terkait manajemen diet rendah garam dan pemanfaatan obat yang benar. Bagi Institusi Pengabdian (Akademisi): Diharapkan dapat melanjutkan program pendampingan di Kampung Rawa Bugel dengan fokus pada intervensi perilaku dan pemantauan jangka panjang (*follow-up*). Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengukur korelasi antara peningkatan pengetahuan yang telah dicapai dengan tingkat kepatuhan minum obat dan perubahan gaya hidup dalam enam bulan pasca-intervensi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertension*. Diambil dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2019). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Dewasa*. Jakarta: PERKI.
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., Simadibrata, M., Setyohadi, B., & Syam, A. F. (Eds.). (2017). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III* (Edisi VI). Jakarta: Interna Publishing.
- Luthfiani, R., Lina, N., & Maywati, S. (2021). Pengaruh Penyuluhan dengan Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan Pra Lansia mengenai Hipertensi (Studi di Posbindu Melati IV Dusun Pasir Peuteuy Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2020). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 329-335.
- Sutoni, A., & Cahyati, A. Y. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi, Serta Penanggulangan Covid-19 di Desa Ciranjang, Kecamatan Ciranjang, Kabupaten Cianjur. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 4(1), 8-18.