

PENYULUHAN BAHAYA HIPERTENSI BAGI LANSIA

Devi Setya Putri¹, Anita Dyah Listyarini², Gardha Rias Arsy³, Luluk Cahyanti⁴, Nila Putri Purwandari⁵

¹⁻⁵Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
Email: depisetyaputri@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan usia penduduk menimbulkan tantangan besar di bidang kesehatan, terutama karena kelompok lansia (≥ 60 tahun) cenderung mengalami berbagai perubahan fisiologis yang mempengaruhi sistem kardiovaskular. Salah satu kondisi yang sangat umum dijumpai pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi pada lansia memiliki karakteristik berbeda dibandingkan pada populasi muda karena didasari oleh perubahan struktural dan fungsional pembuluh darah, serta komorbiditas yang lebih banyak. Faktor-faktor seperti usia yang terus bertambah, riwayat keluarga, obesitas, riwayat merokok, konsumsi garam tinggi, kurang aktivitas fisik, dan penyakit penyerta (komorbiditas) ikut memperkuat risiko hipertensi pada lansia. Selain itu, penanganannya pun lebih kompleks karena lansia sering memiliki penurunan fungsi ginjal, gangguan vaskular dan frailty yang memerlukan pendekatan individual dalam pengobatan. Dengan demikian, upaya skrining, edukasi, modifikasi gaya hidup, dan terapi yang sesuai sangat penting dilakukan untuk kelompok lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah pada kelompok lansia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang hipertensi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (sekitar 68%) belum memahami secara mendalam mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahan hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, peserta diberikan *post test* sebagai bentuk evaluasi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 30% dibandingkan sebelum kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Wijaya et al., 2025) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan secara langsung mampu meningkatkan perilaku pencegahan hipertensi pada kelompok lansia. Selain itu, kegiatan ini berpotensi menjadi model program berkelanjutan yang dapat dilakukan oleh kader Posyandu Lansia dan tenaga kesehatan desa untuk mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

The aging population poses significant health challenges, particularly as the elderly (aged 60 years and older) tend to experience various physiological changes that affect the cardiovascular system. One very common condition among the elderly is hypertension, or high blood pressure. Hypertension in the elderly has different characteristics than in younger populations due to structural and functional changes in blood vessels and a greater prevalence of comorbidities. Factors such as increasing age, family history, obesity, smoking history, high salt intake, physical inactivity, and comorbidities also increase the risk of hypertension in the elderly. Furthermore, treatment is more complex because older adults often have decreased kidney function, vascular disorders, and frailty, which require an individualized approach to treatment. Therefore, screening, education, lifestyle modifications, and appropriate therapy are crucial for this group. Activity devotion public This use approach education health and examination pressure blood in group elderly as effort prevention and control hypertension . Before activity started , participants given questionnaire *pre-test* For know level knowledge beginning about hypertension . *Pre-test results* show that part big participants (around 68%) have not understand in a way deep about factor risks , signs and symptoms , as well method prevention hypertension . After being done counseling health and examination pressure blood , participants given *post test* as form evaluation . The results show existence average score increase knowledge by 30% compared to before activities . This is show that counseling conducted capable increase understanding elderly about importance detection early detection and control pressure blood . This result in line with study (Wijaya et al, 2025) who stated that giving education health in a way direct capable increase behavior prevention hypertension in the group elderly . Besides that , activity This potential become a model of a sustainable program that can carried out by cadres Integrated Health Post Elderly and energy health village For support effort prevention disease No contagious in society .

Keywords: *Elderly, Hypertension, Blood Pressure*

LATAR BELAKANG

Peningkatan usia penduduk menimbulkan tantangan besar di bidang kesehatan, terutama karena kelompok lansia (≥ 60 tahun) cenderung mengalami berbagai perubahan fisiologis yang mempengaruhi sistem kardiovaskular. Salah satu kondisi yang sangat umum dijumpai pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi pada lansia memiliki karakteristik berbeda dibandingkan pada populasi muda karena didasari oleh perubahan struktural dan fungsional pembuluh darah, serta komorbiditas yang lebih banyak [1].

Peningkatan kekakuan arteri besar (*arterial stiffening*) dan penurunan kepatuhan (*compliance*) pembuluh darah menjadi salah satu mekanisme utama yang menyebabkan tekanan sistolik meningkat, meskipun diastolik bisa menurun atau melebar (*wider pulse pressure*) pada lansia [2]. Perubahan ini memunculkan pola hipertensi yang khas pada lansia seperti hipertensi sistolik terisolasi (*isolated systolic hypertension, ISH*) yang lebih dominan dibandingkan hipertensi diastolik murni [3].

Faktor-faktor seperti usia yang terus bertambah, riwayat keluarga, obesitas, riwayat merokok, konsumsi garam tinggi, kurang aktivitas fisik, dan penyakit penyerta (komorbiditas) ikut memperkuat risiko hipertensi pada lansia [4]. Dari sisi klinis, hipertensi pada lansia meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, penyakit koroner, dan penyakit ginjal serta kematian [2]. Selain itu, penanganannya pun lebih kompleks karena lansia sering memiliki penurunan fungsi ginjal, gangguan vaskular dan frailty yang memerlukan pendekatan individual dalam pengobatan. Dengan demikian, upaya skrining, edukasi, modifikasi gaya hidup, dan terapi yang sesuai sangat penting dilakukan untuk kelompok lansia. Namun kenyataannya, kontrol tekanan darah pada lansia masih jauh dari ideal [1].

Di Indonesia dan banyak negara berkembang, perubahan demografi menuju populasi yang menua membuat hipertensi lansia menjadi isu penting dalam pelayanan kesehatan, termasuk keperawatan medikal-bedah. Dosen keperawatan dan tenaga kesehatan perlu memahami mekanisme, faktor risiko, epidemiologi, serta pendekatan keperawatan yang tepat agar dapat memberikan edukasi yang ringan dan mudah dipahami oleh mahasiswa maupun masyarakat umum. Hal ini relevan untuk mendukung pencegahan, deteksi dini, dan penatalaksanaan hipertensi pada lansia secara lebih efektif.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah pada kelompok lansia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan dilaksanakan dengan metode partisipatif yang melibatkan peran aktif peserta serta dukungan dari tenaga kesehatan setempat. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Gondang Manis, Kecamatan Bae, Kabupaten Kudus, pada Bulan Juni 2025 selama 1 hari pelaksanaan. Sasaran kegiatan adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang terdaftar sebagai anggota posyandu lansia di wilayah tersebut. Jumlah peserta sebanyak 35 orang dengan karakteristik sebagian besar berjenis kelamin perempuan dan memiliki riwayat hipertensi ringan hingga sedang. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan yaitu persiapan meliputi koordinasi dengan puskesmas, penyiapan alat pemeriksaan tekanan darah, leaflet edukasi, serta pembagian tugas bagi tim pelaksana. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari pemeriksaan tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital. Penyuluhan kesehatan tentang pengenalan hipertensi, pencegahan komplikasi, pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik ringan, dan kepatuhan minum obat. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* sederhana untuk menilai peningkatan pengetahuan lansia, serta observasi keterlibatan peserta selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 35 orang lansia dengan rentang usia 60-80 tahun yang tergabung dalam Posyandu Lansia Desa Gondang Manis, Kabupaten Kudus. Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang hipertensi. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (sekitar 68%) belum memahami secara mendalam mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahan hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, peserta diberikan *post test* sebagai bentuk evaluasi. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 30% dibandingkan sebelum kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta, diketahui bahwa mereka merasa lebih termotivasi setelah mendapatkan penjelasan langsung mengenai risiko komplikasi hipertensi seperti stroke dan gagal ginjal. Keterlibatan mahasiswa keperawatan dalam pemeriksaan tekanan darah juga menambah nilai positif kegiatan karena peserta merasa diperhatikan dan mendapatkan pelayanan kesehatan langsung di lingkungannya.



Gambar 1
Penyuluhan Kesehatan Lansia di Desa Gondang Manis



Gambar 2
Penyuluhan Kesehatan Lansia di Desa Gondang Manis

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berupa edukasi dan pemeriksaan tekanan darah dapat meningkatkan kesadaran kesehatan lansia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wijaya et al., (2025) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan secara langsung mampu meningkatkan perilaku pencegahan hipertensi pada kelompok lansia [5]. Selain itu, kegiatan ini berpotensi menjadi model program berkelanjutan yang dapat dilakukan oleh kader Posyandu Lansia dan tenaga kesehatan desa untuk mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Gondang Manis, Kabupaten Kudus berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya pencegahan hipertensi. Melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pengendalian hipertensi.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan, serta motivasi peserta untuk mengubah perilaku hidup menjadi lebih sehat, seperti mengatur pola makan, mengurangi konsumsi garam, dan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan agar edukasi kesehatan tentang pencegahan hipertensi pada lansia dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kegiatan rutin Posyandu Lansia. Hal ini bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi. Selain itu, keterlibatan kader Posyandu Lansia dan tenaga kesehatan desa perlu ditingkatkan melalui pelatihan sederhana terkait deteksi dini dan pengendalian hipertensi, sehingga kegiatan pemantauan tekanan darah dapat dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan di tingkat masyarakat. Diharapkan pula adanya dukungan dari pemerintah desa dan puskesmas setempat dalam penyediaan sarana pemeriksaan tekanan darah serta media edukasi kesehatan. Untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan agar dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan tekanan darah lansia, sehingga dampak intervensi edukasi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Muli, S., et al. (2020). Prevalence of hypertension in older adults: Results from the population-based KORA-age 1 study. *BMC Public Health*, 20, 1049. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09165-8>
- [2] O'Rourke, M. F., & Hashimoto, J. (2007). Mechanical factors in arterial aging: A clinical perspective. *Journal of the American College of Cardiology*, 50(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2006.12.050>
- [3] Tsai, T. Y., Cheng, H. M., Chuang, S. Y., Chia, Y. C., Soenarta, A. A., Minh, H. V., et al. (2021). Isolated systolic hypertension in Asia: Epidemiology, pathophysiology, risk factors and management. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 467–474.
- [4] Mustapa, G. W., Susanto, T., & Asmaningrum, N. (2025). Risk factors of hypertension in the elderly within the family: A literature review. *CARE Journal*, 1–10.
- [5] Wijaya, A. K., Suliyanti, D., Andari, F. N., & Husin, H. (2025). Prevention of hypertension through health education for the elderly. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(02), artikel 1002.