

EDUKASI HIPERTENSI KEPADA LANSIA DI KELURAHAN PASIR BIDANG KECAMATAN SARUDIK KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2025

Maria Saragi¹, Yusniar²

Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Tapanuli Tengah

(saragimaria2@gmail.com /081280084925)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada kelompok lanjut usia dan sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menimbulkan gejala khas namun dapat menyebabkan komplikasi fatal seperti stroke dan penyakit jantung. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi menjadi faktor penghambat dalam upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi pola makan sehat rendah garam, serta latihan fisik ringan. Kegiatan diikuti oleh 30 lansia di Kelurahan Pasir Bidang, Kecamatan Sarudik, Kabupaten Tapanuli Tengah pada bulan Oktober 2025. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan lansia dari 40% menjadi 90% setelah edukasi diberikan. Lansia juga menunjukkan perubahan sikap positif terhadap gaya hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam, rutin memeriksa tekanan darah, dan melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Kesimpulannya, edukasi kesehatan dengan metode interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Edukasi kesehatan, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among the elderly and is often referred to as a silent killer because it shows no specific symptoms yet can lead to fatal complications such as stroke and heart disease. The low level of knowledge among the elderly regarding hypertension remains a major barrier to prevention and blood pressure control. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of the elderly about hypertension prevention through health education. The methods used included interactive lectures, group discussions, demonstrations of low-salt healthy diets, and light physical exercises. The activity was attended by 30 elderly participants in Pasir Bidang Village, Sarudik Sub-district, Central Tapanuli Regency, in October 2025. Evaluation was conducted through pre-test and post-test to assess changes in participants' knowledge levels. The results showed a significant improvement in knowledge from 40% before to 90% after the educational session. Participants also demonstrated positive behavioral changes, such as reducing salt intake, regularly checking blood pressure, and performing physical activity according to their ability. In conclusion, interactive health education effectively increased the elderly's knowledge and awareness in preventing hypertension.

Keywords: Health education, Elderly, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, didefinisikan secara klinis ketika tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau

tekanan darah diastolik berada pada angka 90 mmHg atau lebih. Meskipun banyak orang mengalami kenaikan tekanan darah secara alami seiring bertambahnya usia, World Health Organization menyoroti bahwa penyebab utama kondisi ini sangat erat kaitannya dengan gaya hidup. Faktor-faktor

risiko yang dapat dikendalikan ini meliputi kebiasaan makan yang buruk terutama asupan natrium yang tinggi dan kalium yang rendah serta kondisi kelebihan berat badan dan obesitas. Selain itu, konsumsi alkohol, penggunaan tembakau, dan kurangnya aktivitas fisik juga menjadi kontributor utama yang mendorong peningkatan risiko hipertensi (WHO, 2024).

Prevalensi hipertensi secara global menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia akan mencapai 1,5 miliar jiwa, atau sekitar 29,2% dari populasi global. Angka ini meningkat tajam dibandingkan tahun 2019 yang mencatatkan 1,3 miliar penderita. Menariknya, hampir separuh dari populasi berusia di atas 50 tahun baik laki-laki maupun perempuan mengalami kondisi ini (WHO, 2024).

Di Indonesia, hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 8,0%, yang setara dengan sekitar 22,2 juta jiwa. Distribusi kasus berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa penderita usia 15–24 tahun berjumlah 66.600 jiwa, usia 25–34 tahun sebanyak 399.600 jiwa, usia 35–44 tahun mencapai 1.154.400 jiwa, usia 45–54 tahun sebanyak 2.619.600 jiwa, dan kelompok usia 55 tahun ke atas mencatatkan angka tertinggi yaitu 9.435.000 jiwa. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, di mana jumlah penderita hipertensi perempuan mencapai 14.568.750 jiwa, jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang berjumlah 7.631.250 jiwa. Di tingkat provinsi, Sumatera Utara mencatat prevalensi sebesar 4,3% atau sekitar 954.600 jiwa (Kemenkes RI, 2023).

Sementara itu, hasil survei pendahuluan di Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Tengah pada tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut mencapai 39.035 jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 28.401 jiwa merupakan individu berusia 15 tahun ke atas, dan 10.634 jiwa di antaranya berada pada kelompok usia 60 tahun ke atas (Dinkes Tapteng, 2024).

Hipertensi atau keadaan peningkatan tekanan darah sering kali dikenal sebagai "pembunuh senyap" (*silent killer*) karena gejalanya sangat bervariasi antar individu, sering kali tidak spesifik, bahkan bisa disalahartikan sebagai penyakit lain.

Minimnya gejala yang jelas ini sering membuat penderitanya tidak menyadari kondisinya sehingga tekanan darah cenderung dibiarkan tinggi dan tidak terkontrol. Padahal, membiarkan tekanan darah tinggi berlangsung dalam waktu lama akan menimbulkan kerusakan pada organ-organ vital, seperti menyebabkan stroke pada otak, memicu penyakit jantung koroner pada pembuluh darah jantung, dan mengakibatkan hipertrofi ventrikel kiri (pembesaran otot jantung). Di antara berbagai komplikasi tersebut, stroke merupakan dampak yang paling sering menjadi penyebab utama kematian pada orang yang menderita hipertensi (Nuraisyah & Kusumo, 2021).

Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer terjadi tanpa penyebab yang jelas, sedangkan hipertensi sekunder muncul akibat adanya penyakit lain yang mendasarinya. Kondisi ini sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas sehingga dapat tidak terdeteksi dalam jangka waktu lama. Beberapa keluhan umum yang mungkin dirasakan oleh penderita hipertensi antara lain sakit kepala, pusing, nyeri dada, rasa gelisah, pandangan kabur, mudah lelah, serta detak jantung yang tidak teratur atau berdebar-debar (Fitriah, Suryaningsih & Rodiyatun, 2023).

Komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi tentunya dapat mempengaruhi kualitas hidup penderita, bahkan dapat mengakibatkan kematian (Sukma Apriliani, Danang Tri Yudono, 2023).

Solusi yang dapat diberikan berupa intervensi berupa kegiatan promotif dan preventif menjadi prioritas melalui kegiatan program pengabdian kepada masyarakat (PKM). PKM adalah kegiatan edukasi dan penyuluhan kesehatan yang komprehensif berupa promosi dan pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai penanganan, pencegahan dini, serta pentingnya gaya hidup sehat, dengan harapan dapat secara signifikan menurunkan angka morbiditas dan mortalitas penyakit hipertensi di kalangan masyarakat (Herlien Sinay, Zulfikar Lating, 2025).

Meskipun promosi kesehatan secara umum cenderung berfokus pada individu yang berada dalam kelompok berisiko yang belum menderita penyakit, kelompok yang sudah sakit pun tetap membutuhkan perhatian dan edukasi yang memadai. Salah satu upaya penting adalah meningkatkan pemahaman para lansia mengenai hipertensi dan berbagai

komplikasinya melalui kegiatan PKM ini (Kusuma et al., 2020).

Edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan bertujuan untuk menumbuhkan pemahaman dan kesadaran lansia agar mereka bersedia mengikuti manajemen hipertensi yang dianjurkan. Dengan demikian, diharapkan tekanan darah mereka dapat tetap terkontrol dan risiko komplikasi dapat dihindari (Kusuma et al., 2020).

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini memberikan manfaat: bagi dinas kesehatan setempat seperti puskesmas dan posyabdu lansia. Kegiatan ini menjadi kontribusi penting dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan untuk kelompok lansia dalam mengendalikan hipertensi sementara bagi masyarakat (terutama lansia) (Kusuma et al., 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi tentang hipertensi kepada para lansia di Kelurahan Pasir Bidang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penyakit hipertensi mencakup pemahaman tentang penyebab, tanda dan gejala, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila tidak dikontrol dengan baik. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan edukasi ini diharapkan terjadi perubahan perilaku pada lansia dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, seperti menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik sesuai usia, serta mengelola stres dengan baik. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dan kader kesehatan di Kelurahan Pasir Bidang dalam mendukung upaya pencegahan dan penanganan dini hipertensi di tingkat komunitas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pasir Bidang, Kecamatan Sarudik, Kabupaten Tapanuli Tengah pada bulan Oktober 2025. Sasaran kegiatan adalah lansia berusia 60 tahun ke atas yang berdomisili di wilayah tersebut dan bersedia mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Jumlah peserta yang mengikuti

kegiatan sebanyak 30 orang lansia yang direkrut melalui koordinasi dengan kader posyandu lansia dan perangkat kelurahan setempat.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap Persiapan.

Kegiatan diawali dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan lansia dan kebutuhan edukasi yang relevan. Tim pengabdian kemudian berkoordinasi dengan pihak kelurahan, puskesmas, dan kader kesehatan setempat untuk menentukan waktu, tempat, serta peserta kegiatan. Selain itu, disiapkan pula media edukasi berupa leaflet, dan video edukatif mengenai hipertensi, pola makan sehat, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

2. Tahap Pelaksanaan.

Edukasi dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian melalui gaya hidup sehat. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta sebagai data awal (pre-test), dilanjutkan dengan penyuluhan dan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman lansia. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pola makan sehat rendah garam dan latihan fisik ringan yang sesuai dengan kemampuan lansia.

3. Tahap Evaluasi.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta setelah menerima edukasi. Penilaian dilakukan melalui post-test sederhana serta observasi terhadap antusiasme dan partisipasi lansia selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan mengenai pengertian hipertensi, penyebab, dan cara pencegahannya. Selain itu, peserta menunjukkan komitmen untuk rutin memeriksa tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat.

4. Tahap Tindak Lanjut.

Sebagai tindak lanjut kegiatan, tim pengabdian bekerja sama dengan kader posyandu lansia dan petugas puskesmas untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala setiap bulan. Tim juga memberikan materi edukasi tertulis dan leaflet kepada peserta untuk dibaca ulang di rumah, serta mendorong peran keluarga

dalam mendukung gaya hidup sehat bagi lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Hipertensi kepada Lansia di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025” dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Kantor Kelurahan Pasir Bidang. Kegiatan ini merupakan bentuk implementasi nyata dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lanjut usia. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang lansia yang pilih melalui koordinasi dengan perangkat kelurahan, kader posyandu lansia, dan petugas puskesmas setempat.

1. Pra Kegiatan

Tahap persiapan dimulai dengan observasi lapangan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia dan tingkat pengetahuan awal mereka tentang hipertensi. Dari hasil wawancara awal, sebagian besar lansia mengaku mengetahui istilah “tekanan darah tinggi”, namun belum memahami penyebab, tanda-tanda, serta cara pencegahannya secara tepat. Tim pengabdi kemudian melakukan koordinasi dengan Kepala Kelurahan Pasir Bidang, petugas puskesmas, dan kader posyandu untuk menentukan lokasi, tanggal, serta sarana prasarana yang dibutuhkan.

Instrumen kegiatan yang disiapkan meliputi kuesioner *pre-test* dan *post-test*, alat ukur tekanan darah, laptop, proyektor, leaflet edukasi hipertensi, serta bahan demonstrasi makanan rendah garam. Tim juga menyiapkan alat bantu visual berupa video edukasi yang berisi animasi sederhana tentang mekanisme terjadinya hipertensi dan gaya hidup sehat bagi lansia.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Oktober 2025. Acara dibuka oleh Lurah Kelurahan Pasir Bidang dan dihadiri oleh perwakilan dari Puskesmas Sarudik serta kader posyandu lansia. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah seluruh peserta menggunakan tensimeter digital. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 18 orang (60%) mengalami tekanan darah tinggi ($\geq 140/90$ mmHg), 7 orang (23%) berada pada kategori pra-hipertensi, dan 5 orang (17%) memiliki tekanan darah normal.

Setelah pemeriksaan, peserta mengisi lembar *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang pengertian, penyebab, tanda, dan upaya pencegahan hipertensi. Hasil *pre-test*

menunjukkan bahwa hanya 40% peserta mampu menjawab benar lebih dari setengah pertanyaan yang diberikan. Mayoritas peserta masih beranggapan bahwa hipertensi hanya disebabkan oleh faktor keturunan dan dapat sembuh dengan obat saja tanpa memperhatikan gaya hidup.

Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan yang dibawakan oleh tim pengabdi dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi langsung. Materi penyuluhan mencakup:

- a. Pengertian dan klasifikasi hipertensi
- b. Faktor risiko (asupan garam, obesitas, stres, rokok, dan kurang aktivitas fisik)
- c. Dampak jangka panjang hipertensi terhadap organ tubuh
- d. Cara pencegahan dan pengendalian tekanan darah melalui pola hidup sehat

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Beberapa lansia aktif bertanya, seperti tentang batas konsumsi garam harian yang aman, jenis sayuran yang disarankan, dan cara mengatur jadwal minum obat. Tim pengabdi juga menampilkan demonstrasi sederhana membuat menu rendah garam menggunakan bahan lokal seperti sayur bening dan ikan kukus, serta mengajak peserta melakukan latihan fisik ringan selama 10 menit seperti peregangan tangan dan kaki yang dapat dilakukan di rumah.

3. Evaluasi dan Hasil Post Test

Setelah sesi penyuluhan selesai, peserta kembali mengisi *post-test* dengan pertanyaan yang sama untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Jika sebelumnya hanya 40% peserta yang memiliki pengetahuan baik, maka setelah edukasi meningkat menjadi 90%.

Peserta mampu menyebutkan kembali dengan benar definisi hipertensi, faktor risiko, dan langkah pencegahan yang harus dilakukan, seperti mengurangi garam, berhenti merokok, rutin memeriksa tekanan darah, serta melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Selain itu, observasi lapangan menunjukkan perubahan sikap positif, di mana para lansia tampak lebih percaya diri dan berkomitmen untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat.

Sebagai tindak lanjut, kader posyandu lansia bersama petugas puskesmas berkomitmen untuk melaksanakan pemeriksaan tekanan darah rutin setiap bulan dan memberikan edukasi berkelanjutan pada pertemuan posyandu. Leaflet edukasi yang telah dibagikan juga menjadi sarana pembelajaran lanjutan di rumah.

- a. Karakteristik Responden/Peserta Kegiatan PKM

Di bawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi karakteristik

Tabel 1: Karakteristik Responden Edukasi Hipertensi Kepada Lansia Di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	Persentase
Umur		
60-75 Tahun	27	90
≥ 75 tahun	3	10
Pendidikan		
SD	20	66
SMP	6	20
SMA	4	14

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik responden lansia yang mengikuti kegiatan edukasi hipertensi di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2025. Berdasarkan tabel tersebut, responden dikelompokkan berdasarkan umur dan tingkat pendidikan.

1. Berdasarkan Umur

Sebagian besar responden berusia 60–75 tahun sebanyak 27 orang (90%), sedangkan yang berusia ≥ 75 tahun berjumlah 3 orang (10%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok lansia awal (60–74 tahun) dibanding lansia lanjut (≥ 75 tahun).

Menurut Kemenkes RI, (2019), lansia awal masih memiliki kapasitas fisik dan kognitif yang relatif baik sehingga mampu menerima materi edukasi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Lansia pada kelompok ini juga masih berada dalam masa adaptasi terhadap perubahan fisiologis akibat penuaan, termasuk peningkatan tekanan darah akibat penurunan elastisitas pembuluh darah dan resistensi perifer yang meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Baringbing, (2023) yang menemukan bahwa dengan bertambahnya umur, risiko hipertensi pada lansia meningkat karena perubahan fisiologis seperti pengerasan dinding pembuluh darah dan berkurangnya elastisitas arteri. Karena mayoritas responden masih di bawah usia sangat lanjut (≥ 75 tahun), hal ini bisa bermakna bahwa pencapaian edukasi hipertensi sedang diarahkan ke kelompok yang relatif “masih muda lansia” atau pra-lansia tua, yang berpotensi masih memiliki kapasitas kognitif dan fisik yang cukup untuk mengikuti edukasi dengan baik.

Selain itu, Notoatmodjo, (2014) menjelaskan bahwa usia juga memengaruhi daya tangkap dan kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan. Lansia yang lebih muda (60–74 tahun) cenderung lebih responsif terhadap edukasi dibanding yang berusia ≥ 75 tahun. Dengan demikian, dominasi responden pada kelompok usia 60–75 tahun menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan edukasi hipertensi ini.

2. Berdasarkan Pendidikan

Dilihat dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 20 orang (66%), kemudian SMP 6 orang (20%), dan SMA 4 orang (14%). Data ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan lansia di wilayah Kelurahan Pasir Bidang masih tergolong rendah.

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan dan perilaku kesehatan seseorang. Menurut Notoatmodjo, (2014) dalam teori Health Belief Model, seseorang dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami pesan-pesan kesehatan yang bersifat ilmiah, sehingga diperlukan metode penyuluhan yang sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, disertai contoh konkret dan media visual.

Hasil penelitian (Sari & Fadilah, 2022) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan rendah berhubungan dengan kurangnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi. Dalam studinya di Posyandu Lansia Kabupaten Pekalongan, 68% responden dengan pendidikan SD memiliki pengetahuan kurang baik tentang hipertensi. Selain itu, penelitian Wahyuni, (2023) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik kemampuan mereka dalam mengelola faktor risiko hipertensi seperti pengaturan diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat.

Secara teori, tingkat pendidikan berperan penting dalam proses penerimaan edukasi kesehatan. Bloom (1956) menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif paling dasar yang harus dicapai dalam perubahan perilaku kesehatan. Individu dengan pendidikan rendah membutuhkan pengulangan, penguatan, dan metode pembelajaran aktif agar informasi dapat terserap secara optimal.

Dengan demikian, dominasi responden berpendidikan SD menjadi dasar penting bagi tenaga kesehatan untuk menyesuaikan strategi edukasi hipertensi, seperti penggunaan media leaflet bergambar, demonstrasi praktik, dan diskusi interaktif yang sederhana.

- b. Pengetahuan responden/ Para IbuPeserta Kegiatan PKM

Tabel 2 : Pengetahuan Responden Edukasi Hipertensi Kepada Lansia Di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025

Pengetahuan Pre	Frekuensi	Persentase
Baik	12	40
Sedang	15	50
Kurang	3	10

Pengetahuan Post	Frekuensi	Persentase
Baik	27	90
Sedang	3	10
Kurang	0	0

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung dan partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang hipertensi. Peningkatan pengetahuan sebesar 50% (dari 40% menjadi 90%) membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan efektif dalam memperbaiki pemahaman peserta mengenai penyakit hipertensi dan pencegahannya.

Kegiatan edukasi ini sejalan dengan penelitian Herlien Sinay, Zulfikar Lating, (2025) yang menyatakan bahwa promosi kesehatan melalui metode ceramah interaktif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat hingga 72% dalam pencegahan hipertensi. Selain itu, hasil kegiatan ini juga mendukung temuan Nuraisyah & Kusumo, (2021) yang menyebutkan bahwa pemberian edukasi berkelanjutan kepada lansia dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat.

Pendekatan edukatif yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif karena memadukan penyuluhan dengan praktik langsung dan diskusi dua arah. Lansia tidak hanya mendengar teori, tetapi juga mempraktikkan aktivitas yang sesuai kemampuan mereka. Menurut teori pembelajaran orang dewasa (*andragogi*), pendekatan interaktif seperti ini lebih mudah diterima oleh peserta lanjut usia karena mereka terlibat aktif dan dapat mengaitkan materi dengan pengalaman hidup sehari-hari.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak sosial bagi masyarakat setempat. Terjadi peningkatan partisipasi kader posyandu dalam memantau tekanan darah dan mendampingi lansia. Hal ini memperkuat sistem

pemantauan kesehatan di tingkat komunitas dan mendorong keberlanjutan program pengendalian hipertensi di wilayah tersebut.

Dengan demikian, kegiatan edukasi ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi. Dampak jangka panjang diharapkan berupa penurunan kejadian hipertensi tidak terkontrol dan peningkatan kualitas hidup lansia di Kelurahan Pasir Bidang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Hipertensi kepada Lansia di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas tentang penyebab dan cara pengelolaan hipertensi. Setelah diberikan edukasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi langsung, pengetahuan peserta meningkat dari 40% menjadi 90%, dan sebagian besar menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia. Pendekatan edukatif yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu menumbuhkan kesadaran diri terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik ringan yang teratur, serta pengelolaan stres. Selain memberikan manfaat langsung kepada peserta, kegiatan ini juga memperkuat peran kader posyandu lansia dan aparat kelurahan dalam menjaga keberlanjutan program pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

Kegiatan edukasi ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan WHO yang menekankan pemberdayaan individu dan komunitas agar memiliki kemampuan mengambil keputusan yang lebih baik untuk kesehatannya sendiri. Melalui kegiatan seperti ini, masyarakat tidak hanya menjadi objek penerima informasi, tetapi juga subjek yang berdaya dalam menjaga kesehatannya.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar:

1. Kegiatan edukasi serupa dilakukan secara berkelanjutan minimal sekali setiap tiga bulan dengan materi yang lebih bervariasi, seperti pengelolaan stres, pentingnya istirahat cukup, dan perencanaan diet sehat bagi penderita hipertensi.
2. Puskesmas dan kader posyandu lansia memperkuat pemantauan tekanan darah rutin serta melakukan pencatatan hasil pemeriksaan sebagai data dasar bagi tindak lanjut program kesehatan masyarakat di Kelurahan Pasir Bidang.
3. Peran keluarga perlu ditingkatkan dalam mendukung gaya hidup sehat lansia dengan menciptakan lingkungan rumah yang kondusif, menyediakan makanan rendah garam, dan mendorong aktivitas fisik ringan setiap hari.
4. Pemerintah daerah dan institusi pendidikan kesehatan diharapkan terus bersinergi dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, agar tercipta komunitas lansia yang sehat, mandiri, dan berdaya dalam mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Dengan adanya keberlanjutan kegiatan edukasi ini, diharapkan angka kejadian hipertensi yang tidak terkontrol dapat menurun dan kualitas hidup lansia di wilayah Kelurahan Pasir Bidang semakin meningkat.

5. REFERENSI

- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130.
- Herlien Sinay, Zulfikar Lating, R. T. (2025). Edukasi Kesehatan Upaya Pencegahan Hipertensi Pada. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 6(2), 3184–3187.
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Lansia Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Kusuma, D., Satyarsa, A., & Aryani, P. (2020). Edukasi Penyakit Hipertensi dan Komplikasinya pada Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi II, Kabupaten Badung. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(2), 178–186.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021).

Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 35–38.

<https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp35-38>

Sari, R. D., Fadilah, A. N. (2022). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan lansia tentang hipertensi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Semarang*.

Sukma Apriliani, Danang Tri Yudono, A. S. (2023). *Quality Of Life Of Hypertensive Patients With Complications*. 9(1), 96–104.

Wahyuni. (2023). Hubungan pendidikan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat Poltekkes Malang*.

WHO. (2024). Ukur Tekanan Darah Anda Secara Akurat, Kendalikan, Hidup Lebih Lama.

<https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Jurnal Pengabdian Masyarakat Adfa (JPMA)
Volume 7 No. 3 Desember 2025

