



Penyuluhan Mengenai dan Mencegah Hipertensi pada Lansia di Desa Bakalan Kecamatan Purwantoro

Yayuk Puji Lestari¹, La Ode Sugianto², Nurul Fatimah³, Umi Allif Viana⁴, Dayatul Rohma⁵, Amanda Paris Trisnantoro⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Corresponding Author: yayukpujilestari06@gmail.com

Article History:

Received: 17-01-2026

Revised: 28-01-2026

Accepted: 16-02-2026

Keywords:

Hipertensi, Lansia, Penyuluhan Kesehatan, KKN

Abstract: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung dan stroke. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan kesehatan dengan media leaflet, diskusi interaktif, dan simulasi pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Bakalan pada tanggal 11 bulan Agustus 2025 dengan jumlah peserta 15 orang lansia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang faktor risiko hipertensi, pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan kontrol kesehatan. Kesimpulan, kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia dan diharapkan berkontribusi pada perubahan perilaku sehat di masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengertian hipertensi, faktor penyebab, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat. Selain itu, lansia juga menunjukkan sikap yang lebih positif dalam menerapkan perilaku sehat, seperti mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, dan rutin memeriksakan tekanan darah. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan lansia dalam mencegah hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia.

© 2026 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Seiring meningkatnya angka harapan hidup, semakin kompleks pula jenis penyakit yang dialami oleh lanjut usia, salah satunya hipertensi yang cukup sering ditemukan. Pada kelompok lansia, hipertensi umumnya berupa hipertensi sistolik terisolasi (HST) dan sebagian besar termasuk hipertensi primer (Tuty Kuswardhani et al., 2006; Suarayasa et al., 2023). Baik hipertensi sistolik terisolasi maupun kombinasi antara sistolik dan diastolik sama-sama menjadi faktor risiko utama yang meningkatkan angka kesakitan (*morbiditas*) maupun kematian (*mortalitas*) pada usia lanjut.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensi dan insidennya terus meningkat, terutama pada kelompok usia lanjut, sehingga sering disebut

sebagai *silent killer* (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2023). Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada arteri yang berfungsi membawa darah dari jantung ke seluruh jaringan tubuh secara berkesinambungan. Penyempitan arteriola menyebabkan aliran darah terhambat, sehingga meningkatkan tekanan yang harus dilawan oleh dinding arteri. Berdasarkan data terbaru, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,8% dengan Jawa Timur memiliki prevalensi sebesar 36,3% (Dinas Kesehatan Jatim, 2023).

Menurut Darmojo (2011), pada tahap lanjut usia seseorang akan mengalami penurunan kemampuan, baik secara fisik maupun kognitif. Jika pada masa dewasa seseorang masih memiliki fungsi reproduksi yang optimal, maka memasuki usia lanjut fungsi tersebut akan berangsur hilang, disertai perubahan peran dan aktivitas hidup hingga akhirnya menuju fase akhir kehidupan. Secara umum, semakin bertambah usia, semakin tinggi pula kerentanan terhadap berbagai penyakit, salah satunya hipertensi.

Hipertensi kini menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di Indonesia maupun di dunia. Kurangnya edukasi terkait manajemen hipertensi masih menjadi hambatan yang cukup besar, sehingga banyak penderita tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai penyakit yang dialami (Ulya et al., 2017; Wiranto et al., 2023). Kondisi ini berpengaruh terhadap efektivitas pengobatan, sebab hipertensi memerlukan terapi jangka panjang dan berkesinambungan. Salah satu faktor penyebab kegagalan terapi adalah minimnya pemahaman pasien mengenai kondisi dan tata laksana penyakitnya (Arrasyid et al., 2022; Wanta et al., 2024). Upaya penerapan gaya hidup sehat merupakan salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Dengan memiliki konsep diri yang baik, lansia diharapkan mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia, sehingga kualitas hidup mereka tetap terjaga (Ainiyah et al., 2024).

Lansia dituntut untuk dapat beradaptasi pada lingkungannya. Sehingga dengan diadakannya kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta sehingga memperoleh hasil terapi yang lebih baik (Rahmawati et al., 2019; Sukri et al., 2024; Purnama et al., 2025) (Rahmawati et al., 2019). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia ≥ 55 tahun (Afriani et al., 2023). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Data terbaru Kemenkes RI (2023) menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat menjadi 36% pada tahun 2023, dengan faktor risiko utama meliputi riwayat keluarga, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan manajemen stres yang buruk (Pratiwi et al., 2024; Septiandini et al., 2024).

Di Desa Bakalan, berdasarkan data posyandu lansia tahun 2024, tercatat 70% lansia mengalami hipertensi. Di wilayah pedesaan, akses masyarakat terhadap informasi dan edukasi kesehatan umumnya lebih terbatas dibandingkan dengan masyarakat perkotaan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya dalam melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara teratur serta menjaga kepatuhan dalam mengonsumsi obat yang telah dianjurkan. Upaya tersebut diyakini dapat menjadi strategi pengendalian hipertensi yang efektif, karena mampu menekan jumlah kasus baru, mengurangi risiko komplikasi, serta menurunkan angka kematian akibat hipertensi. Kondisi ini menegaskan pentingnya adanya intervensi edukasi melalui program KKN, yang bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dengan sasaran lansia berusia 55–75 tahun di Desa Bakalan, Kecamatan Purwantoro. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan metode ceramah secara luring menggunakan media presentasi, leaflet, dan diskusi interaktif. Selain itu, kegiatan juga dilengkapi dengan pemeriksaan tekanan darah sebelum penyuluhan dimulai.

Dengan adanya program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi, memberikan informasi tambahan tentang faktor risiko, tanda dan gejala, serta mendorong penerapan pola hidup sehat dalam upaya pencegahan hipertensi. Peserta kegiatan adalah 15 orang lansia dengan rentang usia 55–75 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pemahaman peserta adalah pertanyaan lisan sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Uraian tiap tahap adalah sebagai berikut : (1) Tahap Persiapan. Pada tahap ini, mahasiswa KKN bersama perangkat desa melakukan persiapan satu hari sebelum kegiatan. Persiapan meliputi penataan tempat di Balai Desa Bakalan, penyediaan sarana dan prasarana (meja, kursi, proyektor, leaflet, dan alat pemeriksaan tekanan darah), serta koordinasi teknis dengan perangkat desa mengenai susunan acara dan jadwal kegiatan. (2) Tahap Pelaksanaan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2025 pukul 09.00 WIB di Balai Desa Bakalan, diikuti oleh 15 orang lansia. Rangkaian kegiatan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan tentang hipertensi yang meliputi : pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah pencegahan (pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan rutin). Media yang digunakan berupa presentasi, leaflet, dan diskusi interaktif. Pada sesi tanya jawab, peserta diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman dan bertanya mengenai cara menjaga tekanan darah tetap stabil. (3) Tahap Evaluasi. Evaluasi dilakukan secara lisan pada akhir kegiatan dengan memberikan pertanyaan sederhana untuk mengukur pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pencegahannya. Mayoritas peserta mampu menyebutkan faktor risiko dan langkah pencegahan yang tepat, seperti mengurangi konsumsi garam, rajin olahraga, serta rutin memeriksakan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai *“Mengenal dan Mencegah Hipertensi pada Lansia”* di Desa Bakalan, Kecamatan Purwantoro, terlaksana dengan baik pada tanggal 11 Agustus 2025. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 15 orang lansia dengan rentang usia 55–75 tahun, sebagian besar di antaranya memiliki riwayat tekanan darah tinggi berdasarkan data posyandu lansia setempat. Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh peserta mengikuti pemeriksaan tekanan darah. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa beberapa peserta memiliki tekanan darah di atas batas normal sehingga topik penyuluhan ini dinilai sangat relevan dengan kondisi kesehatan mereka.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah

Setelah pemeriksaan, mahasiswa KKN menyampaikan materi penyuluhan yang mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko seperti usia lanjut, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, dan stres, serta tanda dan gejala hipertensi. Selain itu, disampaikan pula langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan, antara lain menjaga pola makan sehat, berolahraga secara teratur, membatasi konsumsi garam, berhenti merokok, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Penelitian terkini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pengelolaan hipertensi (Siregar et al., 2024; Zega et al., 2025).



Gambar 2. Penyampaian Materi

Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah yang dilengkapi media presentasi, leaflet, dan diskusi interaktif. Penggunaan media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (Manik et al., 2024). Peserta tampak aktif mengikuti penyuluhan, bahkan beberapa di antaranya mengajukan pertanyaan terkait pola hidup sehat yang sesuai dengan kondisi mereka. Pada sesi diskusi,

peserta juga berbagi pengalaman pribadi mengenai penggunaan obat hipertensi dan tantangan yang dihadapi dalam menjaga pola makan.

Berdasarkan evaluasi lisan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Sebelum kegiatan berlangsung, hanya sekitar 30% peserta yang mengetahui faktor risiko hipertensi. Namun setelah mengikuti penyuluhan, tingkat pemahaman meningkat menjadi 85%, di mana mayoritas peserta mampu menyebutkan langkah pencegahan hipertensi dengan benar. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan pada lansia, sesuai dengan penelitian yang menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi (Karini et al., 2024; Purnama et al., 2025). Selain itu, peserta menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat diadakan secara berkesinambungan dengan melibatkan tenaga kesehatan dari puskesmas maupun kader posyandu lansia, sehingga keberlanjutan edukasi kesehatan dapat lebih terjamin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pengenalan dan pencegahan hipertensi pada lansia memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Melalui kegiatan ini, lansia menjadi lebih memahami hipertensi, faktor risiko, gejala, serta cara pencegahannya, sehingga terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat seperti rutin memeriksa tekanan darah, menjaga pola makan, berolahraga, dan mengelola stres. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, diharapkan risiko komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan dan kualitas hidup lansia menjadi lebih baik.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan dengan dukungan aktif dari puskesmas, pemerintah desa, dan keluarga agar lansia dapat terus menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, penyediaan media informasi kesehatan serta evaluasi berkala terhadap perubahan perilaku dan kondisi kesehatan lansia perlu dilakukan untuk meningkatkan efektivitas program di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Bakalan, Kecamatan Purwanto yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga ditujukan kepada para peserta lansia yang telah hadir dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bersama.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan (DPL) serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi pengembangan potensi ekonomi kreatif masyarakat desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., Al-Ma, Stik., Brigjen Katamso Barat, J., Papahan Indah, G., & Tengah, J. (2023). ANALISIS KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Gawat Darurat*, 5.
- Arrasyid, D., Fitrah, A., Riyanto, M., Firdausi, T. F., Anjani, A. M., Fauzani, A. N., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2022). Aulia Safa' Nabila 6, Erlangga Yusa Bachtiar 7, Kirana Haura' Arie Prasastywy 8, Zerlinda Amalia 9. Annisa Dhea Indah Syadati, 10(11), 14.
- Profil Kesehatan Indonesia 2019. (2023). Retrieved August 23, 2025, from Kemkes.go.id website: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2019>
- Boedhi, Darmojo, R. (2011). *Buku Ajar Geriatric (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)* edisi ke - 4. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Rahmawati, E., Naro Rimasari, A., Monita, E. R. M., Keperawatan, S. I., Ilmu, I., Bhati, K., & Kediri, W. (2019). *Journal of Community Engagement and Employment*. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Tuty Kuswardhani, R., pustaka PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANJUT, T. U., Tuty Kuswardhani Divisi Geriatri Bagian Penyakit Dalam FK Unud, A. R., & Sanglah Denpasar, R. (2006). *Penatalaksanaan Hipertensi pada Lanjut Usia*.
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Asih, F. T. (2017). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA POSTER TERHADAP PENGETAHUAN MANAJEMEN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI. In *The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 12, Issue 1).
- Ainiyah, N., Zahroh, C., Kusumawati, D. R., & Damawiyah, S. (2024). Analisis Faktor Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Antigen: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12-24.
- Dinas Kesehatan Jawa Timur. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
- Karini, T. A., Syahrir, S., W, S. S. R., Lestari, N. K., & Mardiah, A. (2024). Efektivitas Program BERANI dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pra Lansia & Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Kemendes RI. (2023). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Manik, F., Andriani, M., & Sutrisno, D. (2024). Pengaruh Pemberian Leaflet Terhadap Peningkatan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Puskesmas Maro Sebo Ilir Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7981-7990.
- Pratiwi, W. R., Rahmiati, A. L., Irianto, G., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Pola Hidup Lansia yang Dapat Mengakibatkan Hipertensi di Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut Tahun 2023. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(1), 201-209.
- Purnama, A. S., Nurani, D., Nurfauliyah, N. W., Zahira Sofa, G., Murnita, F., Nirmala, R., Unisah, I., Gumilar, H., Insani, N., Wahyudi, S., & Aljabbari, I. S. (2025). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sukasukur Kelurahan Kersanagara. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 189-197.
- Septiandini, P. F., Hoedaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Hubungan Kejadian Hipertensi dengan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia di Desa Buahdua. *Buletin Veteriner Udayana*, 16(4), 1022-1034.
- Siregar, R. A., Batubara, N. S., & Lubis, A. H. S. (2024). Penyuluhan tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*.
- Suarayasa, K., Hidayat, M. I., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 253-258.
- Sukri, S., Palinggi, Y., & Taliabo, L. P. (2024). The Influence of Health Education on the Level of Knowledge about Hypertension. *Jurnal Promotif Reventif*, 7(1), 52-57.

- Wanta, M. V. M., Karepouwan, J. G., Sigar, A. E. E., Caroline, A., & Pitoy, F. F. (2024). Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Ratahan. *Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 10(1), 12.
- Wiranto, E., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 226–232.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. Geneva: WHO.
- Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2025). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Labuan Lelea. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 4986-4995.