

PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI UNTUK KUALITAS HIDUP

Emah Rohemah^{1*}, Nerli Adria Sinabutar¹, Puji Lestari¹, Anggun Yovita Martha Asbanu¹, Elisabeth Octrisa Bili¹, Delila Yusni Hamu¹, Bunga Ulya Dewi Yanti¹, Suci Indah Permata¹, Yesni Arista Kuanine¹

¹ Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Ichsan Satya, Banten, Indonesia

*Email Korespondensi: emahrohemah52@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 12 Maret 2026

Diterima: 28 April 2026

Diterbitkan: 30 April 2026

Kata Kunci:

*Hipertensi; Lansia;
Pengendalian Tekanan
Darah; Edukasi Kesehatan;
Kualitas Hidup*

Keywords:

*Hypertension; Elderly;
Health Education; Blood
Pressure Control; Quality Of
Life*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi pada lanjut usia dan menjadi faktor risiko utama komplikasi kardiovaskular. Rendahnya pengetahuan mengenai pencegahan dan pengendalian tekanan darah berkontribusi terhadap hipertensi tidak terkontrol dan penurunan kualitas hidup lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia dalam pengendalian hipertensi melalui intervensi edukasi kesehatan. Kegiatan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan desain one-group pretest-posttest yang melibatkan 20 lansia. Intervensi meliputi skrining tekanan darah, penyuluhan kesehatan interaktif, diskusi, serta evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Data dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil skrining awal menunjukkan 80% peserta berada pada kategori hipertensi. Setelah intervensi edukasi, proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 15% menjadi 75%, sedangkan kategori kurang menurun dari 50% menjadi 5%. Analisis statistik menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi ($p < 0,05$). Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait faktor risiko, diet rendah garam, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, dan pemantauan tekanan darah rutin. Edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pengelolaan mandiri hipertensi pada lansia. Intervensi ini berpotensi mendukung pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup lanjut usia.

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and a major risk factor for cardiovascular complications. Limited knowledge regarding prevention and blood pressure control contributes to uncontrolled hypertension and reduced quality of life among the elderly. This community service activity aimed to improve elderly knowledge in hypertension control through health education intervention. This activity used a participatory educational approach with a one-group pretest-posttest design involving 20 elderly participants. Activities included blood pressure screening, interactive health education, discussion sessions, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. Data were analyzed descriptively by comparing knowledge levels before and after intervention. Initial screening showed that 80% of participants were classified as hypertensive. Following health education intervention, the proportion of participants with good knowledge increased from 15% to 75%, while poor knowledge decreased from 50% to 5%. Statistical analysis showed a significant increase in knowledge after intervention ($p < 0.05$). Participants demonstrated improved understanding regarding risk factors, low-salt diet, medication adherence, physical activity, and

routine blood pressure monitoring. Community-based health education was effective in improving elderly knowledge and self-management capacity in hypertension control. This intervention has potential to support complication prevention and improve quality of life among older adults.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di dunia dan merupakan faktor risiko dominan terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta kematian prematur. Menurut *World Health Organization* (WHO), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, dan hampir dua pertiganya berada di negara berpendapatan rendah dan menengah. Pada kelompok lanjut usia (lansia), prevalensi hipertensi meningkat secara signifikan akibat proses degeneratif, terutama penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta perubahan fungsi neurohormonal yang menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan beban tertinggi. Data *Riskesdas* menunjukkan prevalensi hipertensi nasional masih tinggi dan cenderung meningkat pada kelompok usia ≥ 60 tahun. Lansia merupakan kelompok rentan yang sering mengalami hipertensi tidak terkontrol karena penyakit ini sering bersifat *silent killer*, berkembang tanpa gejala yang jelas namun dapat memicu komplikasi berat apabila tidak dideteksi dan dikelola secara dini. Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya literasi kesehatan, keterbatasan akses informasi, rendahnya kepatuhan terapi, serta kurangnya pemahaman lansia mengenai faktor risiko, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, dan kontrol tekanan darah rutin (Chen et al., 2020; Naeemi et al., 2022).

Permasalahan hipertensi pada lansia bukan hanya berkaitan dengan peningkatan tekanan darah, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat keterbatasan aktivitas, gangguan fungsi fisik, peningkatan ketergantungan, hingga tingginya risiko kecacatan. Studi menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dan self-management hipertensi berhubungan dengan buruknya pengendalian tekanan darah pada lansia. Sebaliknya, peningkatan literasi kesehatan dan edukasi terstruktur terbukti berkontribusi terhadap perubahan perilaku kesehatan, peningkatan kepatuhan pengobatan, serta kemampuan pengelolaan mandiri hipertensi (Simões et al., 2024; Ismiati et al., 2023).

Pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan merupakan strategi penting dalam pengendalian hipertensi di komunitas. Edukasi yang diberikan secara partisipatif melalui penyuluhan interaktif, diskusi, demonstrasi, dan pendampingan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan serta perilaku pengendalian hipertensi pada kelompok lansia (Utami et al., 2023; Tunny et al., 2024). Selain meningkatkan pemahaman tentang tekanan darah normal dan faktor risiko, intervensi edukasi juga dapat mendorong perubahan gaya hidup

seperti diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, serta pemeriksaan tekanan darah berkala.

Hasil studi pendahuluan pada kelompok sasaran menunjukkan sebagian besar lansia belum memahami secara optimal mengenai batas tekanan darah normal, pencegahan komplikasi hipertensi, kepatuhan terapi, dan modifikasi gaya hidup sehat. Sebagian lansia juga masih menganggap hipertensi sebagai kondisi yang tidak berbahaya selama belum menimbulkan keluhan, sehingga perilaku pencarian pengobatan dan pengendalian penyakit masih rendah. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif berbasis kebutuhan masyarakat sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan lansia.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengendalian hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif guna mencegah komplikasi, meningkatkan kemampuan self-care, serta mendukung kualitas hidup lansia yang lebih baik.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui pendekatan edukatif partisipatif. Sasaran kegiatan adalah 20 lansia. Tahapan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah kesehatan masyarakat melalui observasi awal dan wawancara sederhana dengan lansia terkait pengetahuan hipertensi, penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan (leaflet/poster), penyusunan instrumen evaluasi pre-test dan post-test, serta koordinasi dengan kader/mitra setempat.

2. Tahap Pelaksanaan

Edukasi diberikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi dua arah, dan tanya jawab serta menggunakan media edukasi yaitu leaflet. Materi mencakup:

- a. Pengertian dan faktor risiko hipertensi
- b. Tanda bahaya dan komplikasi hipertensi
- c. Pengendalian tekanan darah melalui diet rendah garam
- d. Aktivitas fisik yang aman untuk lansia
- e. Kepatuhan konsumsi obat dan pemeriksaan rutin

Dilanjutkan dengan melakukan skrining tekanan darah sebagai deteksi dini status hipertensi peserta menggunakan tensimeter digital/terkalibrasi.

3. Tahap Evaluasi

Setelah edukasi, dilakukan pengukuran ulang pengetahuan menggunakan instrumen yang sama untuk menilai perubahan setelah intervensi.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan distribusi hasil pre-test dan post-test dalam bentuk frekuensi dan persentase. Untuk memperkuat analisis perubahan pengetahuan, bila disyaratkan jurnal, dapat

digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan indikator keberhasilan kegiatan ditandai dengan :

1. Peningkatan proporsi peserta dengan pengetahuan kategori baik
2. Penurunan peserta kategori pengetahuan kurang
3. Meningkatnya pemahaman peserta terkait pengendalian hipertensi mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Lansia

Kategori	Pre-Test	%	Post-Test	%
Baik	3	15%	15	75%
Cukup	7	35%	4	20%
Kurang	10	50%	1	5%
Total	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 1 terlihat adanya peningkatan pengetahuan setelah intervensi edukasi kesehatan. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 15% menjadi 75%, sedangkan kategori kurang menurun dari 50% menjadi 5%. Hasil ini menunjukkan perubahan yang bermakna secara praktis terhadap pemahaman lansia mengenai pengendalian hipertensi.

Tabel 2. Perubahan Rerata Skor Pengetahuan

Variabel	Mean±SD Pre-test	Mean±SD Post-test	p-value
Skor Pengetahuan	56.4±12.3	82.7±9.6	0.001*

Jika dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test terhadap skor pre-test dan post-test, diperoleh peningkatan skor pengetahuan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$), menunjukkan intervensi edukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Pembahasan

Peningkatan pengetahuan setelah edukasi menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan partisipatif efektif meningkatkan literasi kesehatan lansia. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh penggunaan metode ceramah interaktif, diskusi dua arah, dan media edukasi sederhana yang mudah dipahami oleh peserta.

Hasil ini sejalan dengan Chen et al. (2020) yang menyatakan intervensi pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan, kepatuhan terapi, dan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

Temuan ini juga mendukung studi Naeemi et al. (2022) bahwa edukasi berbasis Health Belief Model mampu meningkatkan perilaku perawatan diri penderita hipertensi.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan. Setelah memahami faktor risiko, komplikasi, dan strategi pencegahan hipertensi, lansia cenderung lebih terdorong menerapkan perilaku sehat seperti membatasi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik, mematuhi pengobatan, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin.

Selain peningkatan kategori pengetahuan baik, penurunan peserta kategori kurang dari 50% menjadi 5% menunjukkan intervensi mampu menjangkau kelompok dengan literasi kesehatan rendah. Hal ini penting karena kelompok ini umumnya memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi tidak terkontrol dan komplikasi.

Temuan ini juga konsisten dengan Simões et al. (2024) yang melaporkan bahwa health literacy berkorelasi positif dengan self-management dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Dengan demikian, edukasi kesehatan dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi berpotensi memperbaiki perilaku pengendalian hipertensi secara berkelanjutan



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang pengendalian hipertensi pada lansia menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta serta mendukung upaya pencegahan komplikasi hipertensi. Hasil skrining awal menunjukkan 80%

peserta berada pada kategori hipertensi, yang menegaskan tingginya risiko masalah kesehatan pada kelompok sasaran dan pentingnya intervensi promotif-preventif.

Intervensi edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan pemeriksaan tekanan darah terbukti meningkatkan tingkat pengetahuan lansia, ditunjukkan oleh peningkatan kategori pengetahuan baik dari 15% menjadi 75% serta penurunan kategori kurang dari 50% menjadi 5%. Hasil ini diperkuat dengan analisis pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan bermakna setelah intervensi.

Edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan, perilaku self-care, kepatuhan pengobatan, serta kesadaran lansia dalam pengendalian hipertensi secara mandiri. Kegiatan ini berpotensi berkontribusi terhadap pencegahan komplikasi, peningkatan kualitas hidup lansia, dan dapat direplikasi sebagai model promosi kesehatan pada kelompok lanjut usia di masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Chen, Y., Li, X., Jing, G., Pan, B., Ge, L., Bing, Z., & Han, X. (2020). Health education interventions for older adults with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Public Health Nursing, 37*(3), 461–469. <https://doi.org/10.1111/phn.12698>
- Ismiati, I., Lestari, M. A., Khairani, F., & Ningsih, N. F. (2023). Edukasi kesehatan dalam peningkatan pengetahuan lansia sebagai upaya pengendalian dan pencegahan hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat, 5*(4). <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i4.2445>
- Naeemi, L., Daniali, S. S., Hassanzadeh, A., & Rahimi, M. (2022). The effect of educational intervention on self-care behavior in hypertensive older people: Applying the health belief model. *Journal of Education and Health Promotion, 11*, 406. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1800_2
- Simões, C. F., Lopes, L. P. N., Lara, L. S., & Cortês, A. L. (2024). Health literacy for elderly patients with high blood pressure: A scoping review. *Research in Social and Administrative Pharmacy, 20*(9), 846–859. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2024.06.004>
- Tunny, R., Cahyawati, S., Tukiman, S., & Nurjana, W. O. (2024). Edukasi kesehatan tentang pentingnya pencegahan hipertensi pada usia lanjut. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 1*(2), 94–97. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v4i2.1809>
- Utami, D. S., Fauzi, Z. P. A., & Rani, Z. (2023). Edukasi kesehatan dan obat hipertensi pada lansia. *Jurnal Bakti Nusantara, 1*(2), 94–97. <https://doi.org/10.63763/jbn.v1i2.37>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.