

UPAYA PENINGKATAN KESADARAN PADA LANSIA TENTANG BAHAYA HIPERTENSI DI DESA KARANGSARI

Lailatul Rochmah Ramjani¹, PrismaLinda², Andin Nurkhamilah Aisyafitri³, Rohani Siregar⁴, Nurhafifah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman

lailatulrohma520@gmail.com , lindaprisma099@gmail.com , andinkhamila@gmail.com
rohanisiregar81@gmail.com , hafifah111@gmail.com

Abstract

Hypertension is a global health problem that remains a major cause of morbidity and mortality, particularly among the elderly. Low public knowledge regarding hypertension prevention is a contributing factor to this condition. This community service project aims to analyze the effectiveness of health education and empowerment of women as family pillars in improving the elderly's knowledge about hypertension in Karang Sari Village. The activity method used a health education approach, namely education, on efforts to increase awareness among the elderly about the dangers of hypertension. Evaluation was conducted using a pre-test and pro-test on 30 elderly respondents. Data were analyzed descriptively and then used an N-Gain test to assess the effectiveness of the intervention. The results showed an increase in average knowledge from 79.99% in the pre-test to 97.43% in the post-test. It can be concluded that the intervention was effective in improving the elderly's knowledge about hypertension. The combination of health education and family empowerment can be used as an example of a promotive and preventive strategy in controlling hypertension in the community.

Keywords: Hypertension, Elderly, Health education, Knowledge, Community Service

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas, khususnya pada kelompok lansia. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penyuluhan kesehatan dan pemberdayaan perempuan sebagai pilar keluarga dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi di Desa Karang Sari. Metode kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang upaya peningkatan kesadaran pada lansia tentang bahaya hipertensi pada lansia. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *pro-test* pada 30 responden lansia. Data dianalisis secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji N-Gain untuk menilai efektifitas intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan dari 79,99% pada pre-test menjadi 97,43% pada post-test. Dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Kombinasi penyuluhan kesehatan dan pemberdayaan keluarga dapat dijadikan strategi promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Penyuluhan Kesehatan, Pengetahuan, Pengabdian masyarakat

Submitted: 2026-05-05

Revised: 2026-05-20

Accepted: 2026-06-08

Pendahuluan

Hipertensi yaitu salah satu masalah kesehatan global yang sampai saat ini masih menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, dan hampir setengah dari penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut (WHO, 2023). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer*, sering tidak menunjukkan gejala, akan tetapi menyebabkan berbagai komplikasi. Tingginya angka kejadian hipertensi di berbagai negara menunjukkan perlunya upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih efektif melalui peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan (Riyada et al., 2023).

Di tingkat nasional, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi masih perlu ditingkatkan secara berkelanjutan (Zaiyan, 2025).

Tingkat regional, Provinsi Jawa Barat salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia, yaitu sekitar 39,6%. Tingginya prevalensi menunjukkan bahwa hipertensi menjadi beban kesehatan yang sangat serius dan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi sosial ekonomi, serta akses terhadap pelayanan kesehatan (Solikhah, 2023). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi sejak dini (Azzahra et al., 2025).

Lansia merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis pada lansia akibat terjadinya proses penuaan. Kondisi ini ditandai dengan adanya penurunan elastisitas pada dinding aorta, penebalan dan kekakuan katup jantung, dan berkurangnya kemampuan jantung dalam memompa darah perifer, yang menyebabkan kehilangan elastisitas sehingga meningkatkan resistensi perifer dan menurunkan efisiensi distribusi oksigen ke jaringan tubuh. Perubahan tersebut dapat menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan menjadikan kelompok lansia berisiko mengalami hipertensi (Ayu Lestari et al., n.d.).

Hipertensi, jika tidak segera ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius bagi penderitanya. Hipertensi berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, perdarahan otak, gagal ginjal, hingga bisa menyebabkan kematian pada penderita hipertensi. Selain itu, penderita hipertensi sering sekali mengalami sejumlah gejala yang menurunkan kualitas hidup, di antaranya pandangan kabur, sakit kepala, nyeri dada, dan kelemahan tubuh. Oleh sebab itu, upaya deteksi dini dan peningkatan pengetahuan pada masyarakat menjadi langkah yang sangat penting dalam mencegah terjadinya komplikasi yang lebih berat (PrismaLinda et al., 2026)

Desa Karang Sari merupakan wilayah yang berada di Kecamatan Cikarang Timur, Kabupaten Bekasi, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lemah Abang. Secara geografis desa ini memiliki karakteristik wilayah yang beragam, meliputi kawasan permukiman padat penduduk, area pertanian, kawasan industri dan jasa. Kondisi ini berpengaruh terhadap pola hidup dan status kesehatan pada masyarakat, terutama pada kelompok lansia. Jumlah penduduk Desa Karang Sari diperkirakan mencapai 12.787 jiwa. Desa Karang Sari memiliki berbagai potensi yang mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat, antara lain keberadaan kader kesehatan yang efektif dalam kegiatan promotif dan preventif.

Berdasarkan data Puskesmas Lemah Abang tahun 2025, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup dominan pada kelompok lanjut usia. Tercatat sebanyak 103 kasus hipertensi pada lansia di Desa Karang Sari. Jumlah kasus tersebut tersebar sepanjang tahun dengan kasus tertinggi terjadi pada bulan Januari sebanyak 16 kasus dan bulan Desember sebanyak 15 kasus, sedangkan kasus terendah terjadi pada bulan April dan November yang masing-masing berjumlah 3 kasus. Selain itu, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memiliki pemahaman yang baik mengenai hipertensi, tidak rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, serta kurang patuh terhadap pengobatan yang dianjurkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya edukasi kesehatan sangat diperlukan sebagai langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

Permasalahan utama yang ditemukan di Desa Karang Sari yaitu masih tingginya kejadian hipertensi pada lansia dan rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran dalam melakukan pencegahan, pengendalian hipertensi, serta pemantauan tekanan darah secara rutin. Oleh karena

itu, diperlukan edukasi kesehatan yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pengelolaan hipertensi. Menurut penelitian (Azenta et al., 2026), edukasi kesehatan pada lansia sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan terhadap bahaya hipertensi, gejala, serta penyebab hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Karang Sari yaitu meningkatkan kesadaran serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat sebagai upaya pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Karang Sari, wilayah kerja Puskesmas Lemah Abang, Kabupaten Bekasi, pada tanggal 08 Mei 2026 dengan sasaran utama yaitu pada lansia yang berisiko hipertensi atau menderita hipertensi. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah 30 responden. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya hipertensi serta upaya pencegahannya. Sasaran pada penyuluhan yaitu lansia berdasarkan observasi di awal, ditemukan rendahnya kepatuhan dalam pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dan pemberdayaan perempuan sebagai pilar keluarga. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan survei lokasi penyuluhan, koordinasi dengan puskesmas, koordinasi dengan perangkat desa, kader, penyusunan materi edukasi, serta persiapan sarana dan prasarana. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab serta pemeriksaan tekanan darah. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, pencegahan hipertensi, pola hidup sehat, serta pemanfaatan herbal sebagai terapi pendukung hipertensi. Media edukasi yang digunakan untuk penyuluhan kesehatan meliputi *leaflet*, presentasi PowerPoint, banner kegiatan, serta kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Alat yang digunakan seperti tensi meter digital untuk pemeriksaan tekanan darah, laptop, LCD proyektor, alat tulis, dan lembaran observasi.

Tahap evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah penyuluhan selesai dilaksanakan. Data hasil dari kuesioner dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat ketercapaian kegiatan diukur berdasarkan peningkatan skor pengetahuan peserta, keaktifan selama diskusi dan tanya jawab, serta peningkatan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan mengenai hipertensi, perubahan sikap yang lebih positif terhadap pencegahan hipertensi, dan peningkatan motivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai upaya peningkatan kesadaran pada lansia tentang bahaya hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah di Kp Sinyar Barat, Desa Karang Sari, Kec. Cikarang Timur, diikuti oleh lansia. Didampingi oleh tenaga kesehatan wilayah kerja Puskesmas Lemah Abang, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 Mei 2026 pukul 08.00 Wib sampai 12.00 Wib.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah pada lansia

Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah pada lansia di Desa Karang Sari dilakukan sebagai upaya skrining kesehatan pada lansia untuk mengukur nilai tekanan darah serta mendeteksi dini kejadian hipertensi pada peserta kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 2 . Kegiatan Penyuluhan pada lansia

Gambar 2. Kegiatan penyuluhan ini memberikan edukasi kepada lansia terkait bahaya hipertensi, gejala dan tanda terjadinya hipertensi pada lansia, serta mengedukasi untuk melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin dan menjalani gaya hidup sehat. .



Gambar 3. Dokumentasi penyuluhan kesehatan di Desa Karang Sari

Tabel 1. Nilai rata-rata pengetahuan lansia (n=30)

Variabel	Mean	Persentase (%)	Min	Max
Pretest	10,40	79,99%	5	12
Posttest	12,67	97,43%	11	13

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata nilai pengetahuan lansia sebelum diberikan intervensi adalah 10,40 (79,99%), dengan nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 12. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal responden mengenai hipertensi masih berada pada kategori cukup. Setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan dan pemberdayaan perempuan, terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 12,67 (97,43%), dengan nilai terendah 11 dan nilai tertinggi 13. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi.

Tabel 2. Hasil analisis n-gain pengetahuan lansia (n=30)

Variabel	Mean Post-Pre	Skor Ideal (100-Pre)	N-Gain	Kategori
Pengetahuan	2,27	20,01	0,87	Tinggi

Hasil analisis N-Gain menunjukkan nilai rata-rata selisih posttest dan pretest sebesar 2,27, dengan skor ideal sebesar 20,01. Nilai N-Gain yang diperoleh adalah 0,87, yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa intervensi yang diberikan memiliki efektivitas yang sangat baik dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi. Dengan demikian, pemberdayaan perempuan sebagai pilar keluarga terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan lansia.

Pembahasan hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan dan pemberdayaan perempuan sebagai pilar keluarga. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 79,99% pada pretest menjadi 97,43% pada posttest, dengan hasil uji N-Gain sebesar 0,87 yang

termasuk dalam kategori tinggi. Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan teori bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi fundamental dalam perubahan perilaku kesehatan, khususnya pada penyakit tidak menular seperti hipertensi yang sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan kepatuhan individu.

Hipertensi berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, perdarahan otak, gagal ginjal, hingga bisa menyebabkan kematian pada penderita hipertensi. Selain itu, penderita hipertensi sering sekali mengalami sejumlah gejala yang menurunkan kualitas hidup, di antaranya pandangan kabur, sakit kepala, nyeri dada, dan kelemahan tubuh. Oleh sebab itu, upaya deteksi dini dan peningkatan pengetahuan pada masyarakat menjadi langkah yang sangat penting dalam mencegah terjadinya komplikasi yang lebih berat (PrismaLinda et al., 2026)

Edukasi berbasis masyarakat melalui penyuluhan langsung memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan literasi kesehatan, terutama pada kelompok lansia yang cenderung lebih responsif terhadap pendekatan komunikasi interpersonal. Interaksi langsung dalam penyuluhan memungkinkan terjadinya proses tanya jawab, klarifikasi, serta penguatan pesan kesehatan, sehingga pemahaman yang diperoleh menjadi lebih mendalam dan tidak bersifat teoritis semata. Penelitian (Sembiring et al., 2025) juga menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan pada lansia mampu meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan, yang menunjukkan bahwa metode edukasi konvensional yang dilakukan secara partisipatif masih sangat relevan dan efektif dalam konteks masyarakat.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat terlihat dari partisipasi aktif peserta selama kegiatan penyuluhan berlangsung, antusiasme dalam sesi tanya jawab, serta kemampuan lansia dalam memahami materi yang sudah disampaikan. Kegiatan ini memberikan peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah. Sementara itu diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat pada lansia dan masyarakat, seperti mengonsumsi sayur-sayuran, menghindari makanan tinggi garam, aktivitas fisik secara teratur serta pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Keunggulan kegiatan pengabdian masyarakat ini terletak pada pendekatan langsung kepada masyarakat melalui edukasi interaktif dan pemeriksaan kesehatan tekanan darah yang dilakukan secara bersamaan, sehingga memberikan manfaat bagi peserta. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dari Puskesmas Lemah Abang meningkatkan validitas dan keberlanjutan kegiatan. Kelemahan kegiatan pengabdian masyarakat adalah keterbatasan waktu pelaksanaan yang sangat singkat sehingga belum memungkinkan adanya pemantauan lanjutan secara berkala.

Tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dikategorikan sangat sedang, terutama dalam hal koordinasi dengan pihak Puskesmas serta penyesuaian waktu dengan peserta lansia. Dengan demikian, kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar berkat dukungan pemerintah desa, puskesmas, dan kader. Dari sisi pengembangan, kegiatan tersebut memiliki potensi untuk dapat dikembangkan menjadi salah satu program berkelanjutan seperti Posbindu PTM, monitoring tekanan darah secara rutin, dan edukasi kesehatan berbasis keluarga untuk memperkuat upaya pencegahan hipertensi di kalangan lansia dan masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa penyuluhan kesehatan yang disertai pemberdayaan perempuan sebagai pilar keluarga efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 79,99% pada pretest menjadi 97,43% pada posttest. Hasil uji N-Gain sebesar 0,87 berada pada kategori tinggi yang menunjukkan peningkatan yang sangat efektif. Kegiatan ini sangat memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi pada lansia.

Kelebihan dari kegiatan pengabdian masyarakat terletak pada pendekatan langsung dengan masyarakat dan lansia melalui edukasi interaktif dan pemeriksaan keseharan yang dilakukan secara bersamaan, sehingga dapat memberikan manfaat bagi peserta penyuluhan. Selain itu, keterlibatan tenaga dari Puskesmas Lemah Abang turut mendukung kelancaran dan kredibilitas kegiatan. Kelemahan dari kegiatan pengabdian masyarakat yaitu keterbatasan waktu dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan sehingga belum memungkinkan dilakukan pemantauan lanjutan secara berkala terhadap perubahan perilaku peserta.

Pengembangan kegiatan ini dilakukan melalui program berkelanjutan seperti Posbindu PTM, monitoring tekanan darah secara rutin, serta edukasi kesehatan berbasis keluarga. Kegiatan tidak hanya berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga dapat memperkuat perubahan perilaku hidup sehat pada lansia secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Azzahra Anggita Andree, Lili Irawati, Y. alioes. (2025). Faktor risiko yang memengaruhi kejadian hipertensi di Puskesmas Andalas Azzahra. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 772–781.
- Azenta, M. T., Sulthon, P. A., Kamila, A. A., Zahra, P. F., Addawiyah, A. I. R., Andini, L., ... & Suryaningsih, R. (2026). Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi dan Deteksi Dini di Posyandu Lansia Keden Ngadirejo, Kabupaten Sukoharjo. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 475-481.
- 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), 1261-1268.
- PrismaLinda, P., Indrati, D., & Mardiyono, M. (2026). Pengaruh Elektrik Dekerpresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Mual Muntah Pada Ibu Hamil dengan Hipertensi Gestasional di Wilayah Kerja Puskesmas Semowo. *MAHESA: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Malahayati*, 6(1), 489-499.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia*.
- Solikhah, F. N. A. W. O. (2023). Pemahaman, Edukasi Penyakit, Tentang Penyuluhan, Melalui. *APMa (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 3, 101–105. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>
- Sembiring, A., Tambun, M., Gurning, L., & Diansari, P. (2025). Pemberdayaan Kader Lansia dalam Upaya Penatalaksanaan Hipertensi di Desa Bangun Rejo Tahun 2025. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 3(3), 232–239. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.61132/ardhi.v3i3.1384>
- World Health Organization. (2023). *First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it*.
- Zaiyan, M. (2025). EDUKASI DEFINISI DAN KLASIFIKASI HIPERTENSI PADA Mdesa LAUBEKERI. *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, 2(2).