

Pendidikan Kesehatan Berbasis Komunitas Untuk Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Bagi Lansia

Chandra Novikasari ¹⁾; Darma Sari Paizal ²⁾; Letra Sunata ³⁾; Loki Andeka ⁴⁾; Rahayu Agustina ⁵⁾ Wulandari ⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6}) Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ chandranovikasari18@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [08 Januari 2026]

Revised [05 April 2026]

Accepted [10 April 2026]

KEYWORDS

Hypertension, Elderly, Social Marketing.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Hipertensi dijuluki sebagai “Silent Killer” atau pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit tanpa tanda dan gejala yang khas. Karena dapat menyebabkan resiko kematian apabila didalam tubuh tekana diastolik meningkat >140 mmHg dan tekana darah sistolik berada pada angka >90 mmHg dan melebihi batas norma I (Manimala, 2015). WHO mencatat pertahun hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% dari angka kejadian di Asia Tenggara dan Indonesia paling tinggi dengan angka 2397% dari total 1,7 juta kematian pada tahun 2019 (WHO, 2021). Kondisi ini terjadi ketika pembuluh darah menerima tekanan yang lebih tinggi dari yang seharusnya, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi di mana tekanan sistolik (angka atas) lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik (angka bawah) lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Dampak hipertensi dapat menimbulkan gejala, dan bisa menyebabkan berbagai komplikasi serius, antara lain: Penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, kerusakan pembuluh darah (Aneurisma), gangguan seksual, dan masalah metabolik.

ABSTRACT

Hypertension is nicknamed the “Silent Killer” because it is a disease without typical signs and symptoms. Because it can cause a risk of death if the diastolic blood pressure in the body increases >140 mmHg and systolic blood pressure is at >90 mmHg and exceeds the normal limit (Manimala, 2015). WHO recorded that hypertension attacks 22% of the world's population annually, and reaches 36% of the incidence rate in Southeast Asia and Indonesia is the highest with a figure of 2397% of the total 1.7 million deaths in 2019 (WHO, 2021). This condition occurs when blood vessels receive higher pressure than they should, so the heart must work harder to pump blood throughout the body. According to the Ministry of Health (Kemenkes), hypertension is a condition of high blood pressure in which the systolic pressure (top number) is more than or equal to 140 mmHg and/or diastolic pressure (bottom number) is more than or equal to 90 mmHg. The impact of hypertension can cause symptoms, and can lead to various serious complications, including: Heart disease, stroke, kidney damage, impaired vision, blood vessel damage (aneurysm), sexual disorders, and metabolic problems.

PENDAHULUAN

Hipertensi dijuluki sebagai “Silent Killer” atau pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit tanpa tanda dan gejala yang khas. Karena dapat menyebabkan resiko kematian apabila didalam tubuh tekana diastolik meningkat >140 mmHg dan tekana darah sistolik berada pada angka >90 mmHg dan melebihi batas norma I (Manimala, 2015). WHO mencatat pertahun hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% dari angka kejadian di Asia Tenggara dan Indonesia paling tinggi dengan angka 2397% dari total 1,7 juta kematian pada tahun 2019 (WHO, 2021). Kondisi ini terjadi ketika pembuluh darah menerima tekanan yang lebih tinggi dari yang seharusnya, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes), hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi di mana tekanan sistolik (angka atas) lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik (angka bawah) lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Dampak hipertensi dapat menimbulkan gejala, dan bisa menyebabkan berbagai komplikasi serius, antara lain: Penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, kerusakan pembuluh darah (Aneurisma), gangguan seksual, dan masalah metabolik.

Data di Kota Bengkulu tahun 2022 kasus hipertensi tertinggi di kota Bengkulu adalah Puskesmas Pasar Ikan dengan presentase 150,8%, kedua Puskesmas Muara Bangkahulu 142,7%, Kuala Lempuing 90,8% sedangkan puskesmas Jalan Gedang dengan jumlah kasus sebanyak 79,7%, Puskesmas Nusa Indah 45% dan terendah Puskesmas Padang Serai. Puskesmas Jalan Gedang berada pada urutan ke-4 tingkat kejadian hipertensi di Kota Bengkulu, tercatat pada tahun 2021 pasien yang mengalami hipertensi sebanyak 170 orang dan pada tahun 2022 naik menjadi 2314 orang (Dinkes Kota Bengkulu, 2022). Kelurahan Jalan Gedang adalah sebuah Kelurahan yang terletak di Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu, Desa dengan luas wilayah 453,4705 Ha.

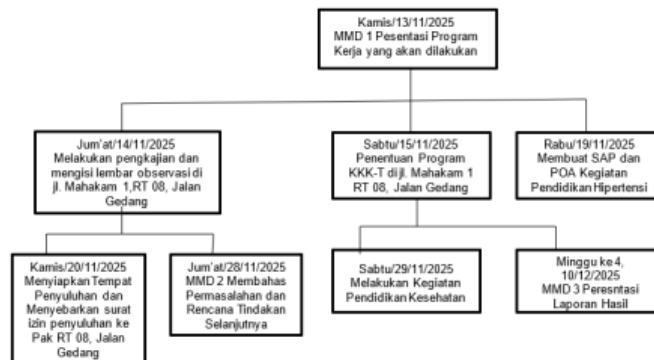
Di Jalan Mahakam 1 RT 08, Kelurahan Jalan Gedang, Kota Bengkulu, yang pada umumnya terdapat lansia yang menderita hipertensi, rematik, dan asam urat, Dari pengkajian awal, lansia yang menderita hipertensi sebanyak 13 orang di RT 08, karena kurangnya pemahaman tentang upaya

pengecegan dan pengendalian hipertensi. Hal inilah yang mendorong tim pengabdian untuk ikut serta dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia dengan melakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi bagi lansia.

METODE

Program KKN-T ini menggunakan metode pendekatan pendidikan kesehatan. Mitra dalam program ini adalah warga jl. Mahakam 1, RT 08, RW 02, Kelurahan Jalan Gedang, kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu. Dilaksanakan pada hari minggu tanggal 16 November 2025. Melibatkan sekitar 10 mahasiswa KKN-T Universitas Dehasen Bengkulu dan berkolaborasi dengan Pak RT, Ibu RT, kader dan warga lanjut usia dalam kegiatan ini. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan ini memberikan edukasi kepada lansia di RT 08. Kegiatan di awal dengan pretest selanjutnya dilakukan memberikan edukasi, dan di akhir kegiatan di melakukan posttest dan evaluasi. Penrapan program pencegahan Hipertensi di warga jl. Mahakam 1, RT 08, RW 02, Kelurahan Jalan Gedang, kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu. Tahapan kegiatan dilaksanakan melalui serangkaian proses koordinasi dan intervensi praktis, yaitu:

- Pengkajian dan Koordinasi: Tim melakukan koordinasi dengan UPTD Puskesmas Jalan Gedang, Ketua RT, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), dan melakukan pengkajian awal pada lansia yang menemukan adanya masalah rematik di komunitas.
- Pendidikan Kesehatan: Merupakan sesi edukasi menggunakan media leaflet mengenai penyakit hipertensi, pemicu (pola makan), dan pentingnya latihan fisik.
- Demonstrasi senam lansia.



Gambar 1. Alur Aktivitas Kegiatan KKN-T

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Berdasarkan data hasil evaluasi kepada lansia dengan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang signifikan. Pada Pre-test, hanya 23 dari 30 peserta yang memiliki pemahaman dasar, dan sebagian besar belum mengetahui pentingnya intervensi non-farmakologis seperti senam lansia. Setelah intervensi pendidikan, edukasi, dan senam lansia, ternyata pengetahuan lansia meningkat. Peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dan keberhasilan transfer keterampilan ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil mengatasi kurangnya pengetahuan di komunitas, di mana sebagian besar lansia sebelumnya hanya mengandalkan obat-obatan.

- Peningkatan keterampilan senam lansia: Lansia sekarang lebih memahami dan mampu membayangkan senam lansia.
- Pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi bagi lansia: Peserta lansia kini mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, dan membantu pengendalian hipertensi pada lansia.

Penatalaksanaan non-farmakologis yaitu senam lansia. Kegiatan senam adalah hipertensi olahraga yang membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, terutama otot jantung. Aktivitas ini mendukung suplai oksigen ke sel untuk menghasilkan energi, meningkatkan denyut dan curah jantung, yang sementara waktu dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah berhenti, pembuluh darah meregang dan aliran darah menurun. Jika dilakukan rutin, tekanan darah dapat turun lebih lama, dan

pembuluh darah menjadi lebih elastis. Penurunan tekanan darah terjadi karena olahraga membantu pembuluh darah rileks dan melebar, sehingga tekanan darah berkurang (Dwisetyo, Suranata, dan Tamarol 2023). Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin membawa perubahan tekanan darah yang ditunjukkan (Rahmadhani et al. 2023). Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dibuktikan dengan perubahan skor Pre-Post test, program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dan kemandirian lansia di Jalan Mahakam I RT 08 Jalan Gedang, dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi bagi lansia secara non-farmakologis. Keberhasilan ini didukung oleh kompetensi tim KKN-T FIKES dan tersedianya fasilitas poskamling sebagai lokasi kegiatan yang memudahkan lansia mengakses intervensi.



Gambar 2. Pendidikan dan edukasi bersama ibu-ibu desa Jl Mahakam I RT 08 Jalan Gedang

Penyelesaian Masalah Edukasi tentang hipertensi

Edukasi tentang hipertensi dilakukan di Jl Mahakam 1, RT 08 Jalan Gedang, masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan dan edukasi hipertensi mulai dari awal kegiatan sampai dengan selesai. Selanjutnya yang dilakukan penyuluhan pola makan pada penderita hipertensi seperti timun yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Tukat, 2018). Slogan "Isi Piringku adalah panduan untuk konsumsi makanan seimbang yang menyarankan agar piring diisi dengan 50% sayuran buah, serta 50% karbohidrat dan protein. Konsep ini diharapkan dapat mengubah pola makan masyarakat dan menerapkan prinsip gizi seimbang (Dwi Nurmayaty & Ade Heryana, 2022).

Penerapan Senam Hipertensi

Senam hipertensi adalah olahraga yang membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, terutama otot jantung. Aktivitas ini mendukung suplai oksigen ke sel untuk menghasilkan energi, meningkatkan denyut dan curah jantung, yang sementara waktu dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah beristirahat, pembuluh darah meregang dan aliran darah menurun. Jika dilakukan rutin, tekanan darah dapat turun lebih lama, dan pembuluh darah menjadi lebih elastis. Penurunan tekanan darah terjadi karena olahraga membantu pembuluh darah rileks dan melebar, sehingga tekanan darah berkurang (Dwisetyo, Suranata, and Tamarol 2023). Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan (Rahmadhani et al. 2023). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan terapi non farmakologis berupa senam hipertensi serta membantu menurunkan tekanan darah melalui pengelolaan tekanan darah yang terkontrol. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan intervensi berupa edukasi dan senam hipertensi bagi warga jalan Mahakam I RT 08 Kelurahan Jalan Gedang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan warga dalam mengelola tekanan darah secara mandiri sehingga kualitas hidup mereka dapat ditingkatkan. Namun, masih terdapat kekurangan dalam penerapan metode ini secara luas dan sistematis, serta kurangnya pemahaman tentang manfaat senam hipertensi di kalangan masyarakat.

Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan baru yang mengintegrasikan penyuluhan tentang hipertensi dengan pelaksanaan senam hipertensi secara rutin. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada masyarakat mengenai penyakit

tersebut dan cara-cara non- farmakologis untuk mengelolanya, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi dampak negatif dari penyakit ini.

Pembagian Leaflet

Beberapa Studi menunjukkan Leaflet terbukti sebagai media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Hipertensi mencakup gejala, penularan, dan upaya pencegahannya. Studi di Indonesia mengungkapkan bahwa penyebaran leaflet yang disertai penyuluhan dapat secara signifikan menambah pengetahuan masyarakat. Karena mudah disebarluaskan dan biayanya rendah, leaflet cocok digunakan di daerah dengan keterbatasan akses internet. Dukungan visual berupa gambar atau ilustrasi sangat membantu kelompok dengan tingkat literasi rendah dalam memahami isi informasi. Selain efisien secara biaya, leaflet juga dapat memperkuat kegiatan edukatif lainnya seperti kampanye kesehatan, penyuluhan langsung, dan kegiatan komunitas. Meski demikian, keberhasilannya bisa menurun bila masyarakat enggan membaca atau tidak memahami isi leaflet, sehingga diperlukan integrasi dengan metode edukasi lainnya. Evaluasi berkelanjutan terhadap desain dan isi leaflet, seperti penggunaan bahasa yang mudah dipahami dan tampilan yang menarik, sangat penting untuk meningkatkan efektivitas dan jangkauan pesan kesehatan terkait pencegahan Hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Program KKN-T terhadap lansiat dengan tema pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi bagi lansia di RT 08 Kelurahan Jalan Gedang Kota Bengkulu. Kegiatan KKN-T Kelompok 7 di RT 08 RW 2 Kelurahan Jalan Gedang yang dilakukan melalui pendidikan dan edukasi, memberikan kesempatan diskusi, tanya jawab tentang hipertensi pada lansia, cara mengatasinya dengan, senam lansia dan berhasil meningkatkan pengetahuan dan peserta mampu melakukan senam lansia. Intervensi pendidikan, edukasi dan senam lansia, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, dan membantu mengendalikan hipertensi pada lansia. Disarankan agar program senam lansia ditindaklanjuti dan diintegrasikan sebagai kegiatan rutin bulanan atau mingguan pada Lansia setempat untuk menjamin keberlanjutan program kesehatan komunitas. Rekomendasi atau saran dari hasil kegiatan pengabdian ini adalah diperlukan adanya promosi kesehatan bagi lansia posyandu lansia yang dilaksanakan secara terus menerus (*continuous improvement*) dengan melibatkan kader dan tokoh masyarakat setempat sebagai sarana dilakukan pendidikan kesehatan. Ketidakhadiran lansia dalam mengecek kesehatan setiap bulan di posyandu lansia dapat ditindaklanjuti dengan kunjungan ke rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. 2018. "Advocating for Behavior Change With Education. American." *American Journal of Lifestyle Medicine*, 2(2):113–16.
- Dinkes Kota Bengkulu, 2022.
- J. S. Steves CJ, Spector TD. 2012. "Ageing, Genes, Environment and Epigenetics: What Twin Studies Tell Us Now, and in the Future." *Age Ageing* 41(5):581–86.
- Katherine T. Mills, et al. 2016. "Global Disparities of Hypertension Prevalence and Control: A Systematic Analysis of Population-Based Studies From 90 Countries." *Circulation Journal* 134(6).
- Kemendes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta. Kemendes RI.
2022. *Isi Piringku* - Kesmas.Kemendagri kesehatan.
- Rasmussen, N. (2018). Knowledge is Not Enough: How to Reach Behavior Change. In <https://www.teambitesize.com/forum/2018/6/12/knowledge-is-not-enough-how-to-reach-behavior-change>.
2018. *Knowledge Is Not Enough: How to Reach Behavior Change*.
- Sudin, MS, Kartini, Haris H. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu . ISSN: 2745 – 8644. 2023. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang." *Jurnal Promotif Preventif* 6(1):37–47.
- Widiyanto, A, Atmojo, JT, Fajriah, AS, Putri, SI, Akbar, PS. 2020. "Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi." *Jurnal Empathy* 1(2):96–190.
- World Health Organization. 2015. *The Global Health Observatory (GHO)*. New York: WHO.