

## Edukasi Hipertensi Pada Posyandu Lansia di Dusun Madusari

Talitha Alma Cahyaningrum<sup>1</sup>, Devinda Kurnia Sari<sup>1</sup>, Gloria El Maleeka Firdaus<sup>1</sup>, Muhammad Rois Ash-Shiddiq<sup>1</sup>, Yunisca Elfira Putri<sup>1</sup>, Avista Ayu Sulistyawati<sup>1</sup>, Amelina Mawaddah<sup>1</sup>, Alfiyyah Fairuuz Najaah<sup>1</sup>, Assyaifa Choerunnisa Fazri<sup>1</sup>, Faizal Afriansyah<sup>1</sup>, Miftahul Janna<sup>1</sup>, Shalihat Afifah Dhaningtyas<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi SI Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: [shalihatafifahd@unimus.ac.id](mailto:shalihatafifahd@unimus.ac.id), +62 857 2784 8717

Diterima: 25 Desember 2024

Disetujui: 17 Januari 2025

Diterbitkan: 31 Januari 2025

### Abstrak

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu penyebab morbiditas terbesar di dunia. Gejala dari hipertensi sulit dikenali atau bahkan tidak menimbulkan gejala sama sekali. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi yaitu 34,11%. Tindakan pencegahan dapat dilakukan sejak dini dengan melakukan pemeriksaan mandiri atau kunjungan ke posyandu. Posyandu lansia di Dusun Madusari tidak berjalan dengan baik karena kunjungan lansia ke posyandu yang sangat sedikit dikarenakan medan jalan yang naik turun. Sehingga pada pelaksanaan pemeriksaan kesehatan, perlu menjemput lansia agar bisa mengikuti kegiatan di posyandu lansia. **Tujuan:** Pencegahan hipertensi perlu dilakukan di beberapa daerah khususnya di daerah Dusun Madusari Kabupaten Temanggung disebabkan kurangnya minat lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan di posyandu setempat. **Metode:** Metode dalam pengabdian masyarakat yaitu ceramah dan tanya jawab. **Hasil:** Sebanyak 32 lansia mengikuti penyuluhan tentang hipertensi di Dusun Madusari. Hasil pre test dan post test tentang hipertensi menunjukkan adanya perbedaan signifikan dengan p-value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan hasil tes pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan mengenai hipertensi. **Kesimpulan:** Para lansia sudah paham tentang hipertensi dengan nilai rata - rata yang meningkat pada nilai *pre test* dan *post test*.

**Kata kunci:** hipertensi, lansia, posyandu

### Abstract

**Background:** Hypertension is a prevalent health issue in Indonesia and represents one of the leading causes of morbidity worldwide. The symptoms of hypertension are often challenging to identify or may even be absent. According to the 2018 Basic Health Research, the prevalence of hypertension is 34.11%. Preventive measures can be implemented early through self-monitoring or visits to community health posts (Posyandu). The elderly health post in Madusari Village is not functioning effectively due to low attendance, primarily because of the challenging terrain. As a result, elderly individuals must be transported to participate in health screenings at the health post. **Objective:** Hypertension prevention is essential in certain areas, particularly in Madusari Village, Temanggung Regency, due to the low interest among the elderly in undergoing health examinations at local Posyandu. **Method:** The community service approach employed consisted of lectures and interactive discussions. **Result:** Thirty-two elderly individuals attended the hypertension education session in Madusari Village. Pre-test and post-test results showed a significant difference with a p-value of 0.000, indicating a notable improvement in knowledge regarding hypertension following the educational session. **Conclusion:** The elderly participants demonstrated a clear understanding of hypertension, as evidenced by the increased average scores from the pre-test to the post-test.

**Keywords:** elderly, hypertension, posyandu

## PENDAHULUAN

Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi [1]. Hipertensi adalah masalah kesehatan yang sering dijumpai di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun menurut provinsi, yaitu 34,11%. Jika dikelompokkan berdasarkan kelompok umur, semakin tinggi usia presentase prevalensi hipertensi juga semakin tinggi. Jika dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, jenis kelamin perempuan memiliki presentase prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki - laki [2].

Menurut College of Cardiology, tekanan darah diklasifikasikan menjadi normal, meningkat (elevated), hipertensi stadium 1 dan 2. Risiko penyakit jantung meningkat progresif pada tekanan darah 130-139/85-89 mmHg [3]. Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu kondisi yang mana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Seringkali tidak terasa sakit karena tanpa gejala [4].

Lansia yaitu golongan masyarakat yang telah memasuki usia senja. Dalam usia ini, lansia tidak lagi dalam usia produktif untuk menghasilkan sesuatu. Orang yang memasuki usia ini biasanya lebih rentan terhadap masalah kesehatan. Sehingga, perlu diadakan suatu program atau kegiatan yang dapat memantau keadaan kesehatan para lansia, Dimana lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas [5].

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2022, terjadi peningkatan jumlah penduduk lansia yang tadinya berjumlah 18 juta jiwa di tahun 2010, sudah bertambah menjadi 25,9 juta jiwa pada tahun 2019 [6]. Jumlah warga lansia diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 48,2 juta jiwa di tahun 2035. Jumlah penduduk lansia yang tinggi ini membutuhkan program dan pelayanan sosial serta kebutuhan dan perlakuan khusus [7].

Peran posyandu lansia dalam meningkatkan kesejahteraan anggotanya yaitu sebagai mitra pemerintah, sebagai fasilitas khusus bagi lansia, sebagai penyokong pemenuhan kebutuhan lansia, sebagai sarana rekreasi/hiburan. Faktor yang mempengaruhi kegiatan posyandu lansia yaitu, faktor pendorong dan faktor penghambat. Faktor pendorong diantaranya yaitu antusias yang tinggi terhadap posyandu lansia, aksesibilitas (jarak dan biaya) yang mudah, fasilitas yang memadai, kualifikasi (pengalaman dan pendidikan) kader yang baik, pelayanan yang beragam, dukungan dari berbagai komponen (keluarga, dinas terkait, masyarakat).

Faktor yang dapat menghambat pelaksanaan posyandu lansia merupakan kondisi fisik lansia, kurangnya kesadaran untuk melakukan pola hidup sehat, dan kegiatan yang berhenti [8].

Telah banyak dilakukan pengabdian masyarakat dengan responden lansia yang mengalami gangguan hipertensi. Terdapat hubungan pengetahuan, sikap, dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia [9]. Pemahaman para lansia tentang hipertensi mengalami peningkatan dalam hal pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, pengobatan serta penanganan [10]. Ada beberapa hal yang menjadi faktor resiko hipertensi pada lansia yaitu konsumsi tinggi garam, makanan berlemak, kopi, alkohol, pola tidur, usia, tingkat pendidikan, genetik, tingkat stress, obesitas, olahraga, kebiasaan merokok [11]. Terdapat hubungan antara kebiasaan asupan garam, kebiasaan konsumsi makanan berlemak, stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. Tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, obesitas, status sosial ekonomi dengan kejadian hipertensi [12]. Terdapat hubungan perilaku merokok, pengetahuan mengonsumsi obat dan stress dengan kejadian hipertensi pada lansia [13].

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia [14]. Distribusi tentang kejadian hipertensi pada lansia yaitu 72,2 % sedangkan yang tidak mengalami hipertensi yaitu 27,8% [15]. Pola makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap derajat hipertensi pada lansia [16]. Analisis hubungan sikap dan perilaku dengan kejadian hipertensi pada lansia menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna [17]. Rendahnya pengetahuan lansia tentang hidup sehat berdampak pada tingginya prevalensi hipertensi. Pola makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia [18]. Adanya peningkatan pengetahuan para lansia terhadap penyebab, gejala, faktor risiko, tindakan pencegahan, penanganan awal hipertensi [19]. Terdapat hubungan antara pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia [20].

Hal ini juga terjadi di Dusun Madusari Kabupaten Temanggung. Selain itu, kehadiran lansia di posyandu lansia juga sedikit yang menyebabkan para lansia jarang memeriksakan kesehatannya. Hal ini dikarenakan medan jalan di daerah Dusun Madusari yang naik turun. Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang hipertensi dan meningkatkan jumlah kehadiran lansia di posyandu lansia.

## METODE

Metode dalam penyuluhan ini adalah ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan dilaksanakan dengan penyampaian materi secara oral dibantu dengan pembagian leaflet. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan adalah

pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, risiko komplikasi hipertensi, pencegahan hipertensi, pengendalian hipertensi, dan saran pola makan. Pelaksanaan kegiatan melalui beberapa tahapan, yaitu survey lokasi; perizinan; persiapan materi penyuluhan dan peralatan; pembuatan leaflet, pembuatan dan penyebaran undangan peserta penyuluhan; pelaksanaan penyuluhan dan pembagian leaflet serta *pre test* dan *post test* yang berisi pertanyaan tentang pengertian hipertensi, gejala – gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, cara pengendalian hipertensi, cara pencegahan hipertensi; kegiatan posyandu lansia. Analisis dari jawaban *pre-test* dan *post-test* yaitu mewawancarai responden satu per satu apakah jawaban yang diberikan sesuai dengan pertanyaan jika iya maka di *checklist* pada kolom Ya, jika tidak benar jawabannya maka di *checklist* pada kolom Tidak. Setelah itu mengelompokkan jawaban yang berisi ya dan tidak. Lalu menghitung total keseluruhan jawaban responden. Analisis dihitung dengan menggunakan SPSS.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 50 lansia yang ada di Dusun Madusari ada 32 lansia yang datang di kegiatan penyuluhan. Para lansia yang hadir tampak sangat senang dan antusias saat menerima materi penyuluhan. Teknik yang dipilih adalah penyuluhan dengan santai bergaya obrolan sehingga para partisipan tidak merasa kaku dalam mengikuti kegiatan (Gambar 1).



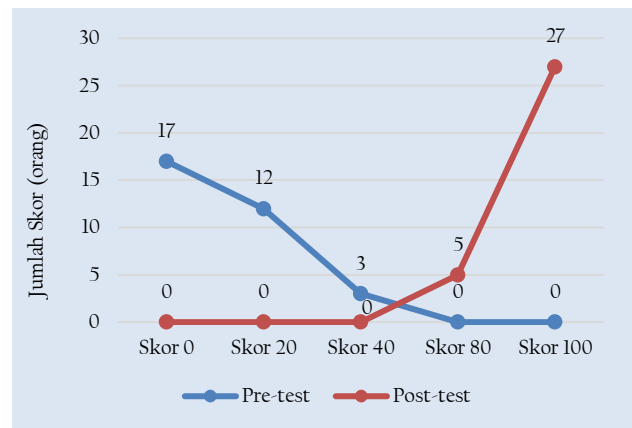
Gambar 1. Penyuluhan hipertensi

Pembagian leaflet tentang penyakit hipertensi dilakukan sebelum penyuluhan (Gambar 2).



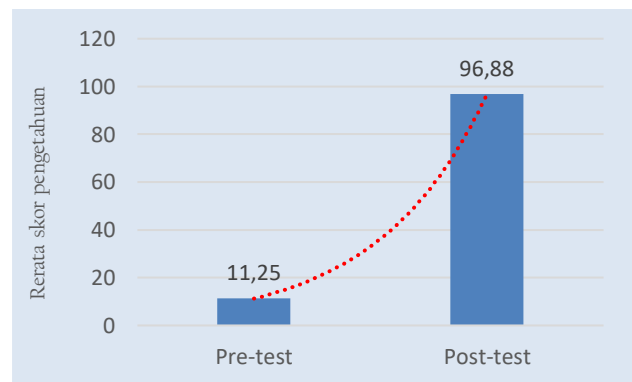
Gambar 2. Pembagian leaflet

Peningkatan pengetahuan partisipan terlihat sangat mencolok terjadi. Pada *pre-test* skor tertinggi hanya di angka 40 yang diraih oleh 3 orang, sementara pada *post-test* mencapai skor 100 diraih sebanyak 27 orang (Gambar 3).



Gambar 3. Jumlah kelompok skor pengetahuan

Ditemukan adanya perbedaan hasil tes pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai hipertensi ( $p= 0,000$ ). Rata - rata nilai *pre-test* yaitu 11,25 dan rata - rata *post-test* yaitu 96,88 (Gambar 4).



Gambar 4. Rerata pengetahuan partisipan

Peningkatan nilai setelah diberi penyuluhan tentang hipertensi ini sesuai dengan hasil sebelumnya yaitu terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi [21]. Laporan lainnya adalah membuktikan adanya hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi [22], hubungan antara pengetahuan dengan kejadian hipertensi [23].

Pada saat pelaksanaan program intervensi, responden mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kegiatan diawali dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, dan cek tekanan darah. Selanjutnya, kegiatan penyuluhan hipertensi dengan hasil pengetahuan lansia yang meningkat. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang meningkat. Program penyuluhan hipertensi bertujuan untuk mencegah peningkatan penyakit hipertensi pada lansia. Selain itu lansia diberikan leaflet yang berisikan pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Pemberian penjelasan mengenai hipertensi dibantu dengan media leaflet yang dibagikan satu-persatu dan kemudian dibacakan. Segenap tim pengabdian membantu dengan mendampingi lansia agar memudahkan apabila ada yang kurang jelas dan ingin ditanyakan.

Kegiatan posyandu lansia harus berkelanjutan hal ini dikarenakan posyandu lansia memberikan pelayanan kesehatan serta memfasilitasi berbagai kegiatan non medis sehingga lansia memiliki wadah untuk berkegiatan dan berkarya. Posyandu lansia di Dusun Madusari adalah pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang pelaksanaannya melalui program puskesmas Kranggan serta melibatkan peran para lansia, keluarga, tokoh masyarakat, kader, dan organisasi sosial dalam pelaksanaannya.

Pelaksanaan kegiatan posyandu lansia di Dusun Madusari diharapkan meningkatkan jangkauan pelayanan kesehatan lansia di masyarakat, sehingga terbentuk layanan kesehatan yang dapat mengakomodir kebutuhan lansia, mendekatkan pelayanan dan meningkatkan peran masyarakat maupun pihak lainnya, meningkatkan komunikasi antar masyarakat usia lanjut.

Manfaat yang diperoleh warga lansia di Dusun Madusari setelah mengikuti kegiatan posyandu lansia yaitu, membantu lansia tetap sehat dan bugar, baik secara fisik maupun psikis dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan konseling, membantu deteksi dini terhadap penyakit pada lansia dan gangguan kesehatan lainnya sehingga bisa dilakukan tindakan preventif untuk penyakit menular dan tidak menular, sarana lansia untuk meningkatkan interaksi sosial dengan sesamanya sehingga interaksi sosial terlaksana dengan baik.

## KESIMPULAN

Penyuluhan secara oral dengan pembagian leaflet dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi bagi para lansia.

## REKOMENDASI

Kader kesehatan Desa hendaknya secara periodik dan rutin mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan mengotimalkan Posyandu lansia yang telah berjalan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada para partisipan yang berkenan mengikuti kegiatan hingga akhir. Terimakasih juga kepada seluruh tokoh masyarakat di Dusun Madusari Kabupaten Temanggung yang memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang memprogramkan kegiatan lapangan disampaikan penghargaan setinggi-tingginya.

## REFERENSI

- [1] Kemenkes. Hipertensi membunuh diam-diam, ketahui tekanan darah anda 2018 [cited 2024; Available from: <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>].
- [2] Kemenkes, Laporan Nasional RISKESDAS 2018. 2018.
- [3] Carey, R.M., P.K. Whelton, and A.A.H.G.W. Committee, Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Synopsis of the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Hypertension Guideline. *Annals of Internal Medicine*, 2018. **168**(5): p. 351-358. Diunduh dari: <https://doi.org/10.7326/M17-3203>
- [4] Kemenkes, Buku Kesehatan Lanjut Usia. 2016, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [5] Republik Indonesia, Undang - Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. 1998.
- [6] Kemenkes, Profil Kesehatan 2022. 2022, Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.
- [7] Tuwu, D., L. Tarifu, Implementasi Program Posyandu Lansia untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publichuo*, 2023. **6**(1): p. 20-29. Diunduh dari: <https://doi.org/10.35817/publichuo.v6i1.72>
- [8] Karohmah, A.N, Ilyas, Peran Posyandu Lansia dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Journal Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 2017. **2**(2). Diunduh dari: <https://dx.doi.org/10.30870/e-plus.v2i2.2956>
- [9] Berta Afriani, Rini Camelia, Willy Astriana. Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat* [Internet]. 2023;5(1):1-8. Diunduh dari: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/jgd/article/view/912>
- [10] Rosita and Rabiah, Edukasi kesehatan tentang hipertensi pada lansia di puskesmas batua kota makassar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 2024. **7**(4): p. 1547 -1555.
- [11] Suarayasa, K., Hidayat MI, Gau R, Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Medical Profession*, 2023. **5**(3): p. 253-258. Diunduh dari: <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/medpro/article/view/1151>
- [12] Imelda, F.S. F, and P.P. T, Faktor- faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health & Medical Journal*, 2020. **2**(2): p. 68-77. Diunduh dari: <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.459>
- [13] Mastang M, Nurbaya S, Mutmainna M. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi terjadinya risiko hipertensi pada lansia. *jimpk* [Internet]. 2023;3(1):54-63. Diunduh dari: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1289>



- [14] Chasanah SU, Sugiman S., Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa*, 2022. 9(2): p. 119-124. Diunduh dari: <http://dx.doi.org/10.31602/ann.v9i2.6683>
- [15] Saragih J, Yunita E. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Rumah Sakit Tentara Pematang Siantar Tahun 2023. *EHJ* [Internet]. 30;8(1):76-1. Diunduh dari: <http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/view/515>
- [16] Clarisa GAD, Nuryanto K, Sandra P IPGY, Damayanti IAM. Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ubud I. *JRKN* [Internet]. 2021Oct.4 [cited 2025Mar.18];5(2):80-6. Available from: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/323>
- [17] Trisna, E., Musiana, Hubungan sikap dan perilaku lansia dengan kejadian hipertensi pada lansia. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2023. 3(4): p. 963-972. Diunduh dari: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10083>
- [18] Siwasiwan Sartika, Mutmainna A, Hasriana H. Literature Review : Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *jimpk* [Internet]. 2024;3(6):219-24. Diunduh dari: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/999>
- [19] Astutiatmaja MA, Dewiyanti VR, Rukmana Q, Sianty A, Ainaya FS, Ayati AN, et al. "Lansia Berdaya" Program Penguatan Posyandu Lansia Dusun 2 Desa Karangwuni Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi . *warta* [Internet]. 2024 Jul. 25 [cited 2025 Mar. 18];27(2):313-21. Diunduh dari: <https://journals2.ums.ac.id/index.php/warta/article/view/4262>
- [20] Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A, Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2020. 5(1): p. 531-542. Diunduh dari: <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- [21] Wiranto E, Tambunan LN, Baringbing EP. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Knowledge With the Event of Hypertension at Jekan Raya Puskesmas, Palangka Raya City Central Kalimantan Province. *J Surya Medika* [Internet]. 2023;9(1):226-32. Diunduh dari: <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/5189>
- [22] Nelly Sulastri S., Hidayat W, and Lindriani, Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 2021. 4(2): p. 89-93. Diunduh dari: <https://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN/article/view/78/48>
- [23] Sastri R, Haskas Y, Hasnita. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan Di Wilayah

Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya. *jimpk* [Internet]. 2024Jun.24 [cited 2025Mar.18];4(3):104-9. Diunduh dari: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1485>