neo+yce
Borneo Community Health Service Journal

Penguatan Pengetahuan Lansia Melalui Edukasi tentang Hipertensi

Nurman Hidaya[1], Nabila Safira Salsabil[2*], Melliany Bit[3], Nur Fadhilah[4], Nirwana[5], Rustina[6]
[1,2.3.4.5,6]Jurusan Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan

Coresponding Author
(Nabila Safira Salsabil)
Email:
nabilasafirasalsabil@gmail.com
Alamat: Universitas Borneo Tarakan, Jl. Amal Lama No.1

History Artikel
Received: 22 Desember 2025
Accepted: 27 Februari 2026
Published: 28 Februari 2026

Abstrak.
Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia dan menjadi faktor risiko utama munculnya komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal. Kondisi ini sering tidak menimbulkan gejala sehingga edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan di Yayasan Al-Marhamah bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, serta pengendalian hipertensi. Metode pelaksanaan menggunakan ceramah interaktif dan diskusi kelompok yang melibatkan partisipasi sebanyak 7 orang lansia dalam memahami materi secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia mampu menjelaskan kembali pengertian, faktor risiko, dan tindakan pencegahan melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kepatuhan minum obat. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan lansia setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang hipertensi, dan penyuluhan terbukti aktif dalam meningkatkan pemahaman lansia dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat guna menurunkan risiko komplikasi hipertensi.
Kata Kunci: Lansia; Hipertensi; Penyuluhan Kesehatan; Senam Hipertensi

Abstract
Hypertension is one of the common health problems among the elderly and a major risk factor for serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. This condition often shows no symptoms, making health education crucial in improving elderly individuals' understanding of hypertension prevention and management. The health education activities conducted at Yayasan Al-Marhamah aimed to increase the elderly's knowledge about the definition, risk factors, signs and symptoms, as well as the management of hypertension. The activities were carried out using interactive lectures and group discussions, encouraging active participation from the elderly to understand the material directly. The results showed that the elderly were able to explain back the definition, risk factors, and preventive measures through proper diet, physical activity, stress management, and adherence to medication. The conclusion of this activity is that there is an increase in the knowledge of the elderly after health education about hypertension is carried out, and counseling has been proven to be active in increasing the understanding of the elderly and encouraging changes in healthy lifestyle behavior to reduce the risk of hypertension complications
Keyword*: Elderly; Hypertension; Health; Hypertension Exercise*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak dialami lansia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Kondisi ini dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala sehingga banyak lansia tidak menyadari bahwa mereka mengalami peningkatan tekanan darah (Juliani Tukau Luhat et al., 2021). Secara global, hipertensi berkontribusi terhadap lebih dari 10,8 juta kematian setiap tahun (Yang et al., 2025) Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 36,9% dan meningkat seiring bertambahnya usia (Rahmiyati & Prasetyo, 2025). Peningkatan tekanan darah pada lansia dipengaruhi oleh perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi ginjal, serta gaya hidup tidak sehat meliputi konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres berkepanjangan (Rahayu et al., 2025). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi yang berdampak pada kemampuan fungsional, kualitas hidup, serta kondisi psikologis lansia (Ainiyah et al., 2024).

Hasil pengamatan awal di Yayasan Al-Marhamah menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki riwayat peningkatan tekanan darah, namun pengelolaan kesehatannya belum dilakukan secara optimal. Pemeriksaan tekanan darah belum dilaksanakan secara berkala, dan penerapan pola hidup sehat seperti pengaturan konsumsi garam serta aktivitas fisik masih belum konsisten. Kondisi tersebut mencerminkan adanya kesenjangan antara kondisi kesehatan yang dialami dengan upaya pengendalian yang dilakukan. Apabila tidak ditangani secara tepat, keadaan ini berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui edukasi kesehatan yang terarah guna mendukung pengendalian hipertensi secara lebih optimal.Rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi juga memperburuk kondisi, terutama terkait pencegahan dan kepatuhan pengobatan (Sudaryanto et al., 2025). Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah rendahnya pemahaman lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, dan langkah pengendaliannya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi melalui edukasi kesehatan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif dan diskusi kelompok terbukti meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku sehat pada lansia, terutama terkait pengaturan pola makan, aktivitas fisik, manajemen stres, dan kepatuhan minum obat (Anitha, 2021). Berdasarkan hal tersebut, kegiatan edukasi kesehatan menjadi intervensi penting untuk mencegah komplikasi hipertensi pada kelompok lansia.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan hipertensi dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari 9 mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan. Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 04 Desember 2025 dengan jumlah peserta sebanyak 7 lansia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak Yayasan Al-Marhamah serta penyusunan materi edukasi dan instrumen pre-test dan post-test.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian pre-test, penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pengendaliannya. Kegiatan juga dilanjutkan dengan demonstrasi dan simulasi senam hipertensi. Ceramah interaktif berfungsi untuk memberikan materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejalanya, seperti sakit kepala, pusing, penglihatan kabur, kelelahan, detak jantung tidak teratur dan cara pengendalian hipertensi. Diskusi kelompok digunakan untuk menilai pemahaman peserta, berbagi pengalaman, dan mengidentifikasi

hambatan yang sering ditemui lansia dalam mengontrol tekanan darah.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pemberian post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta, serta melalui observasi saat demonstrasi untuk melihat kemampuan peserta dalam mengenali tanda dan gejala hipertensi.

Hasil dan Pembahasan

Pendidikan kesehatan mengenai hipertensi diberikan kepada lansia di Yayasan Al-Marhamah Kota Tarakan. Peserta kegiatan merupakan lansia berusia rata-rata >60 tahun yang memiliki riwayat hipertensi dan sebagian besar tidak melakukan kontrol tekanan darah secara rutin serta tidak mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia terkait pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pengendaliannya. Hasil peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi

Penilaian	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan tentang hipertensi	35%	100%

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Setelah tahap pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian hipertensi, bahaya tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, faktor risiko seperti konsumsi garam berlebih, stres, kurang aktivitas fisik, merokok, dan pola makan tidak sehat, serta tanda dan gejala awal hipertensi. Lansia juga dijelaskan mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan kepatuhan dalam konsumsi obat.

Tahap penyampaian materi, lansia memahami pengertian hipertensi sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah di atas batas normal akibat meningkatnya resistensi pembuluh darah. Lansia juga dapat menyebutkan tanda-tanda hipertensi seperti sakit kepala, pusing, lemas, dan akral dingin, meskipun pada sebagian besar kasus hipertensi tidak menunjukkan gejala yang jelas. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi tentang cara pengendalian hipertensi, yang meliputi pola makan rendah garam (diet DASH sederhana), menjaga berat badan ideal, rutin beraktivitas fisik, menghindari rokok dan alkohol, mengelola stres, serta pentingnya minum obat antihipertensi secara teratur.

Tahap selanjutnya yaitu demonstrasi dan simulasi senam hipertensi. Lansia mempraktikkan beberapa gerakan sederhana yang bertujuan membantu melancarkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, dan menurunkan ketegangan tubuh. Adapun gerakan yang diajarkan adalah gerakan senam hipertensi:

Gerakan 1: Berdiri tegak, tarik napas dalam, angkat tangan ke atas, turunkan perlahan sambil menghembuskan napas.
Gerakan 2: Tangan lurus ke depan, putar pergelangan tangan ke arah kanan dan kiri.
Gerakan 3: Angkat kedua bahu ke atas lalu turunkan secara perlahan untuk merelaksasi otot leher.
Gerakan 4: Tangan lurus ke samping, lakukan gerakan membuka dan menutup telapak tangan.
Gerakan 5: Tangan kanan menyentuh bahu kiri, tangan kiri menyentuh bahu kanan, lakukan bergantian.
Gerakan 6: Putaran badan kiri dan kanan secara perlahan untuk melenturkan otot punggung.
Gerakan 7: Angkat lutut kanan dan kiri secara bergantian dengan hitungan 2×8.
Gerakan 8: Mengayunkan kedua tangan ke depan dan belakang sambil menarik napas teratur.
Gerakan 9: Menepuk perlahan area lengan dan dada untuk melancarkan peredaran darah.
Gerakan 10: Gerakan peregangan ringan pada paha dan betis untuk mengurangi ketegangan otot.
Gerakan 11: Jongkok ringan dan berdiri kembali untuk melatih kekuatan otot kaki.
Gerakan 12: Memutar pergelangan kaki kiri dan kanan.
Gerakan 13: Berjalan di tempat selama 1 menit dengan ayunan tangan teratur.

Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi

Gambar 2. Senam hipertensi

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang dilaksanakan di Yayasan Al-Marhamah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia terkait tekanan darah tinggi. Melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi senam hipertensi, peserta mampu memahami kembali konsep dasar hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pengendalian tekanan darah secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya melakukan kontrol tekanan darah secara rutin, menjaga kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, serta menerapkan gaya hidup sehat seperti pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan stres. Mengingat hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang dan penguatan perilaku secara berkelanjutan, kegiatan edukasi serupa disarankan untuk dilakukan secara berkala. Rencana tindak lanjut kegiatan ini adalah pemantauan tekanan darah secara rutin serta pemberian edukasi lanjutan guna mempertahankan dan meningkatkan perubahan perilaku sehat pada lansia. Selain itu, diperlukan kolaborasi lintas sektor dengan puskesmas setempat, kader kesehatan dan pengurus yayasan agar program pengendalian hipertensi dapat berjalan secara berkesinambungan, lebih optimal dan disertai praktik langsung agar perubahan perilaku dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat terus meningkat pada kelompok lansia.

Daftar Pustaka

Ainiyah, N., Zahroh, C., Retno Kusumawati, D., Damawiyah, S., Aristawati, E., & Anastasya, L. (2024). *The Dominant Factors Associated with Quality of Life in Hypertension Patients in the Elderly*.

Anitha, A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Penatalaksanaan Hipertensi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu, *9*(2), 10-18.

Juliani Tukau Luhat, B., Kurniawan Djoar, R., Yunila Prastyawati, I. (2021). Ilmu Keperawatan, M. P., Katolik St Vincentius Paulo, S., Keperawatan, P., & Ilmu Keperawatan, P. *Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Hipertensi*.

Rahayu, M. R., Adriani, R. B., & Patriyani, R. E. H. (2025). *Family Support on Blood Pressure in Elderly Hypertension: A Literature Review. Interest :* Jurnal Ilmu Kesehatan, 68-82.

Rahmiyati, & Prasetyo, S. (2025). Faktor-Faktor Determinan Kejadian Hipertensi Pada Lansia dan Non-Lansia Di Indonesia: Data SKI 2023.

Sudaryanto, A., Vitria, A., & Salsabilla, A. L. (2025). Penigkatan Pengetahuan Lanjut Usia Dalam Pemahaman

Komplikasi Penyakit Hipertensi. Vol(07). Issue 01

Yang, L., Li, Y., Zeng, T. T., Li, Y., Ding, L., Yue, H., & Jiang, D. P. (2025). *Global, Regional, and National Burden of Hypertension-Induced Cardiorenal Disease.*25(1).