

**EDUKASI KESEHATAN LANSIA MENGENAI HIPERTENSI DI KOTA BARU BEKASI BARAT:
STUDI PENGABDIAN MASYARAKAT**

Amalia Suardi¹, Dwi Latri Laraswaty², Luthfiana Alfia³, Nurul Wasilah⁴, Hirfa Turrahmi⁵,
Astrid Kizy Primadani⁶

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Jakarta, Indonesia

Email: ¹ amalia.suardi@gmail.com, ² wieepituary@gmail.com

Abstract

Hypertension is a major health problem among older adults and is often undetected because it is known as a silent killer. Limited knowledge of hypertension among the elderly increases the risk of serious complications. This community service activity aimed to improve elderly knowledge regarding hypertension through health education. A one-group pretest-posttest design was applied to 43 elderly participants aged 50-75 years in RW 07, Kota Baru Village, Bekasi Barat. The intervention consisted of interactive lectures, discussions, and the use of PowerPoint presentations and educational leaflets. Knowledge levels were assessed using a 15-item multiple-choice questionnaire. The results showed an increase in knowledge from 93,0% before intervention to 100% after the educational intervention, with all participants achieving the maximum score on the posttest. Health education was effective in improving elderly knowledge of hypertension and is recommended for continuous implementation at the community level.

Keywords: hypertension, elderly, health education.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lanjut usia yang sering tidak terdeteksi karena bersifat silent killer. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah desain *one group pretest-posttest* pada 43 peserta lansia usia 50-75 tahun di RW 07 Kelurahan Kota Baru, Bekasi Barat. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media *PowerPoint* dan *leaflet*. Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner pilihan ganda sebanyak 15 butir. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia dari 93,0% sebelum intervensi menjadi 100% setelah edukasi, di mana seluruh peserta mencapai skor maksimal pada *posttest*. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

Kata Kunci: hipertensi, lansia, edukasi kesehatan.

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 532

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena pada umumnya berkembang tanpa menimbulkan keluhan maupun gejala klinis yang spesifik, sehingga banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya telah mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, yang berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak dikendalikan.^{1,2}

Pertumbuhan penduduk dan pergeseran struktur usia penduduk secara global menyebabkan meningkatnya jumlah orang dewasa, terutama pada kelompok usia lanjut, di mana prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi. Kondisi ini berkontribusi terhadap peningkatan jumlah penderita hipertensi usia 30-79 tahun, yang secara global hampir dua kali lipat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Sekitar 78% penderita hipertensi tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dengan beban kasus terbesar terkonsentrasi di wilayah WHO yang paling padat penduduknya, yaitu Wilayah Pasifik Barat dan Asia Tenggara.³

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia, di mana sekitar 90-95% kasusnya tergolong sebagai hipertensi esensial. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 serta studi kohor penyakit tidak menular (PTM) periode 2011-2021, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko terbesar yang menempati urutan keempat penyebab kematian, dengan kontribusi sebesar 10,2%. Selain itu, data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas meliputi gangguan penglihatan, pendengaran, dan kemampuan berjalan pada penduduk usia 15 tahun ke atas disebabkan oleh penyakit yang didapat, di mana 53,5% di antaranya merupakan PTM, dengan hipertensi sebagai penyumbang terbesar sebesar 22,2%.⁴

Keterbatasan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan turut berkontribusi terhadap rendahnya pemantauan dan pengendalian penyakit hipertensi, khususnya pada kelompok lanjut usia. Pada populasi lansia, hipertensi merupakan salah satu kondisi yang berkaitan dengan perubahan fisiologis usia lanjut dan sering kali tidak terdeteksi secara dini, sehingga diagnosis baru ditegakkan ketika tekanan darah telah meningkat secara signifikan.⁵

Meningkatnya prevalensi hipertensi pada kelompok lanjut usia salah satunya dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan mengenai penerapan gaya hidup sehat. *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan berbagai strategi modifikasi gaya hidup sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, antara lain penerapan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, kepatuhan terhadap regimen pengobatan, serta penguatan dukungan sosial keluarga. Selain itu, upaya tersebut juga mencakup penghentian kebiasaan merokok, pembatasan konsumsi alkohol, pemeliharaan berat badan ideal, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta pengurangan konsumsi garam atau natrium.⁶

Meskipun edukasi mengenai hipertensi telah banyak dilakukan, kegiatan edukasi yang terstruktur dan terintegrasi pada lansia di tingkat RW masih terbatas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi di tingkat komunitas.

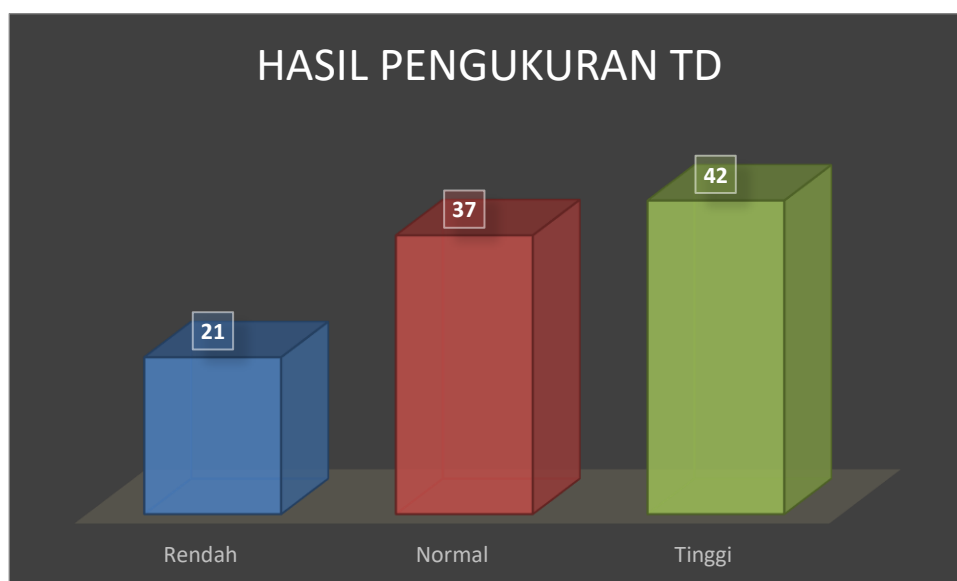
METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Subjek kegiatan adalah 43 peserta lansia usia 50-75 tahun di RW 07 Kelurahan Kota Baru, Bekasi Barat. Intervensi berupa edukasi kesehatan hipertensi menggunakan ceramah interaktif, diskusi, media *PowerPoint*, dan *leaflet*. Instrumen pengukuran adalah kuesioner pilihan ganda berisi 15 pertanyaan yang mencakup definisi, faktor risiko, gejala, pencegahan, diet, aktivitas fisik, dan pengobatan hipertensi. Kuesioner yang digunakan telah melalui uji validitas isi (*content validity*) melalui penilaian oleh dosen bidang kesehatan masyarakat. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest*.

Seluruh peserta telah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur kegiatan serta menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela sebelum pelaksanaan edukasi Kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berupa pemeriksaan Kesehatan, pemberian edukasi terkait hipertensi pada lansia, dan pengisian pre-post test untuk mengukur pemahaman peserta terhadap masalah hipertensi. Berdasarkan kegiatan pemeriksaan tekanan darah di kelurahan Kota Baru Kabupaten Bekasi didapatkan hasil sebagai gambar 1.

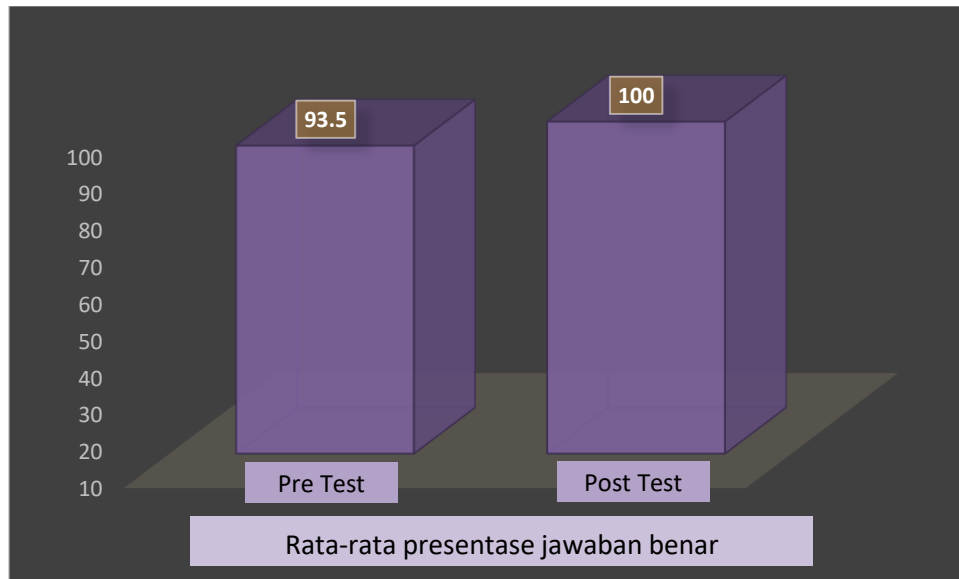


Gambar 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa dari 43 responden lansia, 42% atau sebanyak 18 responden mengalami hipertensi dengan hasil pemeriksaan tekanan darah $\leq 140/90$ mmHg. Sedangkan sebanyak 37% atau 16 responden memiliki hasil pemeriksaan tekanan darah normal dengan rentang 120/80 - 129/89 mmHg. Sebanyak 21% atau 9 responden memiliki hasil tekanan darah rendah yaitu dibawah 120/80 mmHg.

Berbagai upaya telah dilakukan dalam menyampaikan informasi diantaranya Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, pembagian kuesioner, dan leaflet. Penyuluhan merupakan salah satu pemberian informasi yang dianggap dapat meningkatkan taraf kehidupan seseorang. Penyuluhan ditujukan agar Masyarakat mau, mampu dan berswadaya dalam memperbaiki atau meningkatkan derajat Kesehatan keluarga dan Masyarakat luas.⁷

Sebelum melakukan edukasi dengan menggunakan power point dan leaflet, dibagikan kuesioner yang berisi soal *pre test* sebanyak 15 soal terkait hipertensi yang digunakan untuk melihat tingkat pengetahuan terkait hipertensi. Setelah itu akan dilakukan edukasi dan tanya jawab interaktif. Pada akhir kegiatan setelah dilakukan edukasi dan tanya jawab interaktif, responden dibagikan kuesioner *post test* untuk melihat ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan terhadap hipertensi, hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Rata-rata Persentase Peningkatan Hasil Pre dan Post Test

Berdasarkan gambar diagram diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terkait hipertensi sebesar 6,5% setelah diberikan intervensi. Hasil *pre test* menunjukkan sebesar 93,5% responden yang memiliki pengetahuan baik terhadap hipertensi dan terdapat peningkatan yang signifikan pada hasil *post test* yaitu 100%, dimana menunjukkan bahwa seluruh responden telah memahami terkait hipertensi terutama setelah dilakukan edukasi dan tanya jawab interaktif. Pengetahuan merupakan informasi atau pemahaman yang dimiliki seseorang dari hasil pengindraan.⁸

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Limbing., et al (2018) dalam Qamarya., et al (2023) yang menyatakan bahwa responden telah memiliki pengetahuan baik terkait hipertensi sebesar 58,9% dan responden yang memiliki pengetahuan tidak baik terhadap hipertensi sebesar 41,1%.⁹ Hasil pengabdian kepada masyarakat ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap hipertensi. Penelitian Tunny., et al (2025) Menyebutkan bahwa edukasi kesehatan pada lansia dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pencegahan hipertensi dan mendorong lansia untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatannya.⁶

Peningkatan tekanan darah pada lansia terjadi akibat adanya perubahan struktur pada pembuluh darah. Faktor risiko dapat terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, konsumsi makanan yang tinggi garam, kurang istirahat dan stress.¹⁰

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia dalah dengan melakukan deteksi secara dini yaitu pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Pengetahuan serta kesadaran lansia terkait hipertensi merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai control tekanan darah dengan baik.¹¹ Pengetahuan lansia terkait hipertensi sangat penting sehingga pencegahan terhadap faktor risiko dapat ditangani secara dini. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin juga berguna untuk meningkatkan status Kesehatan lansia menjadi optimal sehingga perlu adanya dukungan dari keluarga dan Masyarakat untuk menjalankan perilaku hidup sehat.¹¹

Dengan demikian, kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan di RW 07 Kelurahan Kota Baru memiliki relevansi yang kuat dan memberikan kontribusi nyata dalam mendukung upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan mengenai hipertensi pada lansia di RW 07 Kelurahan Kota Baru, Bekasi Barat terbukti mampu meningkatkan dan memperkuat tingkat pengetahuan lansia. Edukasi kesehatan menjadi pendekatan promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi puskesmas dan pemerintah kelurahan dalam pengembangan program edukasi hipertensi berkelanjutan bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Tingkat I. *Kementerian Kesehatan*. Published online 2024;1-71. [https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku Pedoman Hipertensi 2024.pdf](https://diskes.badungkab.go.id/storage/diskes/file/Buku%20Pedoman%20Hipertensi%202024.pdf)
2. World Health Organization. Hypertension. Published online 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
3. World Health Organization (WHO). *Global Report on Hypertension*. Vol 01.; 2023.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. *Kementerian Kesehatan RI*. Published online 2024. <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
5. Ariestia M. Jurnal Ilmiah Cerebral Medika LANJUT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWANG Jurnal Ilmiah Cerebral Medika Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian global yang pada dasarnya dapat dicegah 1 . Di Indonesia , tekanan darah tinggi merupakan salah satu pen. 2025;6(2).
6. Tunny R, Cahyawati S, Tukiman S, Nurjana WO. Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Waihoka Kota Ambon. *Jompa Abdi J Pengabdian Masyarakat*. 2025;4(2):329-334. doi:10.57218/jompaabdi.v4i2.1809
7. Avessina MJ, Kustari SA, Anisa Z. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Komunikasi Penyuluhan. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. 2018 Sep 1;2(3).
8. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. PT Renika Cipta.
9. Qamarya N, Purwoto A, Aji SP, Hartaty H, Menga MK. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi. *Abdimas Polsaka*. 2023 Mar 3;2(1):13-9.
10. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kemenkes RI
11. Hapipah H. Edukasi Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Ubung Lombok Tengah. *Abdimas Madani*. 2021 Jan 31;3(1):01-6.