



## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

**Patria Asda<sup>1</sup>, Nur Yeti Syarifah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada, Yogyakarta, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received Oktober 09, 2023

Approved Oktober 16, 2023

#### Keywords:

Penyuluhan  
Hipertensi,  
Pengukuran  
tekanan  
darah, lansia

#### ABSTRACT

*The proportion of the elderly population in Indonesia in 2025 will increase by approximately 11.8% of the total population. The number of elderly in 2015 according to the Data and Information Center of the Indonesian Ministry of Health told Yogyakarta Special Region Province was ranked highest in the number of elderly at 33.44%. Elderly health is one of the government's programs. The public health problem faced by the elderly today is the increasing cases of non-communicable diseases (NCDs), one of which is hypertension. The elderly who live and are fostered in the Madania elderly social institution mostly suffer hypertension disease. In that institution, there is no blood pressure monitoring program and counseling on hypertension yet. This activity aims to determine the picture of blood pressure of the elderly and increase the knowledge of the elderly about hypertension disease, so that they can do prevention and treatment independently. Activities have been carried out in June 2023, in the form of counseling on hypertension to the elderly and blood pressure measurement. The education's method was lecture and discussions using audiovisual media in the form of PPT leaflets. The activity was attended by 38 elderly people. Participants seemed enthusiastic in following the entire activity agenda. There is an increase in knowledge after being given counseling materials.*

#### ABSTRAK

Proporsi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 meningkat kurang lebih 11,8 % dari total penduduk. Jumlah lansia pada tahun 2015 menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI bahwa Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menduduki peringkat tertinggi jumlah lansianya yaitu sebesar 33,44%. Kesehatan lansia merupakan salah satu program pemerintah. Masalah kesehatan masyarakat yang dihadapi lansia saat ini adalah makin meningkatnya kasus Penyakit tidak menular (PTM), salah satunya adalah hipertensi. Lansia yang tinggal dan merupakan binaan di Panti sosial lansia Madania sebagian besar menderita penyakit hipertensi. Di panti tersebut belum ada program pemantauan tekanan darah dan penyuluhan tentang penyakit hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tekanan darah lansia dan meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi, sehingga dapat melakukan pencegahan dan perawatan secara mandiri.

Kegiatan telah terlaksana pada bulan Juni 2023, dalam bentuk penyuluhan tentang hipertensi kepada lansia dan pengukuran tekanan darah. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi dengan menggunakan media audio visual berupa PPT leaflet. Kegiatan dihadiri oleh 38 orang lansia. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti seluruh agenda kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi penyuluhan.

---

© 2023 EJOIN

---

\*Corresponding author email: [asdapaty@gmail.com](mailto:asdapaty@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Keberhasilan pembangunan bidang kesehatan dapat menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk dunia termasuk Indonesia. Di balik keberhasilan peningkatan UHH terdapat beberapa tantangan masa depan yang harus dihadapi, yaitu beban tiga (*triple burden*) antara lain meningkatnya angka kelahiran dan beban penyakit (menular dan tidak menular), serta terjadi peningkatan Angka Beban Tanggungan Penduduk Kelompok usia produktif terhadap kelompok usia tidak produktif. Ditinjau dari aspek kesehatan, kelompok lansia akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit. Oleh karena itu dengan sejalan meningkatnya jumlah penduduk lansia maka sejak awal perlu adanya persiapan dan perencanaan berbagai program kesehatan yang ditujukan bagi kelompok.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, Proyeksi Penduduk tahun 2010 –2035 bahwa jumlah lansia di Indonesia meningkat. Nampak proporsi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 meningkat kurang lebih 11,8 % dari total penduduk. Jumlah lansia pada tahun 2015 menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI bahwa Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menduduki peringkat tertinggi jumlah lansianya yaitu sebesar 33,44%.

Salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk adalah menggunakan Angka kesakitan (*morbidity rates*). Semakin tinggi angka kesakitan, menunjukkan derajat kesehatan penduduk semakin buruk. Angka kesakitan lansia adalah proporsi lansia yang mengalami masalah kesehatan hingga mengganggu aktifitas sehari-hari selama satu bulan terakhir. Berdasarkan tipe daerah proporsi penduduk lansia yang mengalami keluhan kesehatan di daerah perdesaan lebih tinggi daripada diperkotaan (52,81% berbanding 51,11%) (Wibowo, 2014).

Kesehatan lansia juga menjadi perhatian khusus oleh pemerintah. Hal tersebut disebutkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2016 pasal 1 disebutkan bahwa Pengaturan Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019 bertujuan untuk memberikan acuan bagi pemerintah pusat, pemerintah daerah dan pemangku kepentingan lain berupa langkah-langkah kongkrit yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan, dalam rangka peningkatan derajat kesehatan lanjut usia untuk mencapai lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat. Di dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2016 juga disebutkan bahwa sasaran dari rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia adalah untuk pra lanjut usia (45-59 tahun),

lanjut usia (60-69 tahun) dan lanjut usia risiko tinggi (lanjut usia >70 tahun atau  $\geq 60$  tahun dengan masalah kesehatan).

Secara fisiologis lansia mengalami berbagai kemunduran fungsi – fungsi system organ dalam tubuh, sehingga lansia rentan mengalami masalah kesehatan. Banyak lansia yang diduga mengalami aktifitas fisik yang kurang aktif secara fisik. Hal ini diduga karena kurangnya pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik secara benar. Lansia yang disertai dengan penderita penyakit tertentu sangat penting dalam kehidupan sehari – hari menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya. Hal tersebut bertujuan untuk mengontrol penyakit mereka dan akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup lansia tersebut. Agar lansia bisa tetap hidup aktif dan mandiri, sejak muda sudah memulai penerapan pola hidup sehat dan mempertahankan sampai tua dengan makan makanan yang seimbang, melakukan aktivitas fisik atau olah raga secara teratur dan tidak merokok. Dari latar belakang di atas perlu kiranya masyarakat khususnya lansia dan keluarga lansia mendapatkan penyuluhan tentang berbagai masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia.

Lembaga kesejahteraan sosial lansia “Madania” di Bantul Yogyakarta merupakan panti sosial yang lingkup pelayanannya adalah perawatan lansia. Survey pendahuluan yang dilaksanakan pada lansia yang tinggal di panti lansia “Madania” Bantul dan lansia yang mengikuti kegiatan rutin di panti, didapatkan informasi bahwa sebagian besar lansia menderita penyakit hipertensi, ada lansia yang mendapatkan obat rutin, namun masih ada yang tidak minum obat secara teratur karena lupa atau bosan minum obat. Pengelola panti mengatakan bahwa belum pernah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan untuk kesehatan lansia. Dari informasi tersebut tim pengabdian melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah dan penyuluhan kesehatan Hipertensi pada lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tekanan darah lansia dan meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi, sehingga dapat melakukan pencegahan dan perawatan secara mandiri.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan survey pendahuluan untuk mengetahui kebutuhan sasaran, selanjutnya tim pelaksana melakukan proses perijinan dan persiapan kegiatan yang meliputi persiapan tempat, alat dan bahan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh lansia yang tinggal di panti dan lansia binaan yang tinggal disekitar panti lansia “Madania” Bantul Yogyakarta. Alat yang digunakan adalah tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah dan Audiovisual aids berupa speaker, microphone, LCD, Laptop serta PPT hipertensi.

Kegiatan telah terlaksana pada hari Rabu, 21 Juni 2023 jam 08.00 pagi sampai dengan jam 12.00 siang. Tim pelaksana terdiri dari 2 orang dosen dan 3 orang mahasiswa. Pada jam 08.00 pagi kegiatan dibuka oleh ketua pengelola panti, selanjutnya ketua tim pelaksana menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada sasaran. Setelah itu dimulai kegiatan pengukuran tekanan darah yang dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan. Sebelum kegiatan penyuluhan, audience diberikan pre-test terlebih dahulu langsung oleh responden untuk mengetahui skor pengetahuan awal. Setelah dilaksanakan penyuluhan, skor pengetahuan diukur kembali. Data observasi tekanan darah, data pre test dan post test kemudian dilakukan rekapitulasi dan dilakukan analisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar. Peserta kegiatan cukup antusias dan kooperatif. Kegiatan dihadiri oleh 38 orang lansia. Adapun karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1  
Karakteristik responden

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki – laki	10	26,31
	Perempuan	28	73,69
2	<b>Usia</b>		
	60 - 69 tahun	20	52,63
	70 – 79 tahun	16	42,09
	≥80 tahun	2	5,28
	<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perempuan (73,69%), dan mayoritas berusia 60 – 69 tahun (52,63%)

Tabel 2  
Gambaran Tekanan Darah Lansia

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tinggi ( $\geq 140/90$ mmhg)	24	63,15
2	Normal (120/80 mmhg – 139/90)	13	34,21
3	Rendah ( $< 120/80$ mmhg)	1	2,64
	<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Hasil pengukuran tekanan darah lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menderita tekanan darah tinggi, ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah lebih dari sama dengan 140/90 mmHg.

Tabel 3  
Hasil Pre-test dan Post Test penyuluhan hipertensi

Kategori	Pretest	Posttest
Baik (menjawab benar 7-10 soal)	11	30
kurang (menjawab benar $< 7$ soal )	27	8

Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan hipertensi berjalan dengan lancar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang materi yang diberikan, yaitu sebagian besar peserta dapat menjawab dengan benar pertanyaan evaluasi yang di berikan dengan tepat dan mampu menjelaskan kembali materi yang telah di sampaikan walau dengan bahasa dan pemahaman mereka sendiri.

Pelaksanaan penyuluhan menggunakan media berupa PPT tentang materi hipertensi. Media ini merupakan media audiovisual yang di yakini dapat meningkatkan pengetahuan lebih baik dibandingkan pemberian informasi saja tanpa menggunakan media. Informasi yang

diberikan secara visual maupun audio visual akan mempermudah untuk proses mengingat (Notoatmodjo, 2012)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan peningkatan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan melalui panca indra yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoadnojo, 2012). Pemberian informasi ini dilakukan dengan metode ceramah menyesuaikan dengan sasaran penyuluhan yang berjumlah lebih dari 10 orang. Pemilihan metode dalam pendidikan kesehatan harus selalu memperhatikan besar/ jumlahnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan dari sasaran. Untuk sasaran dengan jumlah lebih dari 10 orang, metode penyuluhan yang baik salah satunya adalah metode ceramah. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu dimana metode ceramah dianggap efektif untuk penyampaian informasi. Penyuluhan lebih baik dilakukan secara kontinyu dan dikemas lebih menarik baik dilakukan oleh petugas kesehatan, lembaga pendidikan maupun oleh masyarakat umum secara formal maupun non formal (Johariyah & Mariati, 2018). Peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan sesuai dengan penelitian terdahulu yang menemukan adanya pengaruh pemberian penyuluhan tentang hipertensi pada lansia di posyandu lansia Permadi malang (Nia et al., 2018)

Adanya peningkatan pengetahuan disebabkan karena audience terlihat memperhatikan materi penyuluhan dan cukup antusias bertanya. Sebagian responden menyatakan bahwa mereka sudah pernah berobat ke tempat pelayanan kesehatan dan juga sudah pernah mendapatkan informasi tentang penyakit hipertensi, sehingga penyuluhan kesehatan yang dilakukan saat ini sifatnya adalah *review*/ mengingat kembali. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terdahulu dimana setelah dilaksanakan penyuluhan maka 100% responden memiliki pengetahuan baik karena sebagian besar responden sudah pernah terpapar materi tersebut sehingga penyuluhan sifatnya adalah *review* (Asda dan Syarifah, 2019).

Kegiatan pengukuran tekanan darah yang dilakukan menggunakan alat tensimeter digital dapat memberikan gambaran tekanan darah lansia di panti lansia madania bantul. Gambaran ini digunakan untuk memotivasi lansia untuk lebih memperhatikan lagi pola makan dan perlu melakukan aktivitas fisik sesuai dengan dengan isi materi penyuluhan yang telah disampaikan.

Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan pengukuran tekanan darah dan penyuluhan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengukuran tekanan darah juga pernah dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2019), di desa wonoasri kediri jawa timur. Dimana pada kegiatan tersebut dilakukan pemantauan tekanan darah yang dilanjutkan dengan penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi.

Dalam pelaksanaan kegiatan rangkaian pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar karena adanya dukungan dari berbagai pihak, terutama pihak pengelola panti lansia madania yang memberikan waktu yang luang kepada tim pengabdian untuk melaksanakan kegiatan. Antusiasme dari para lansia juga mendukung keberhasilan kegiatan ini, terlihat dari banyak pertanyaan yang dilontarkan oleh para lansia pada sesi tanya jawab menunjukkan keingintahuan lansia dalam kegiatan ini.

Edukasi tentang hipertensi dan komplikasi hipertensi juga pernah dilakukan pada pasien puskesmas dadok tunggul hitam (Susanti & Nurwiyeni, 2021). Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi penting diberikan kepada masyarakat agar dapat mencegah terjadinya komplikasi karena hipertensi yang tidak terkontrol. Dengan dilaksanakan pemantauan tekanan darah, maka diharapkan lansia lebih mawas diri dan pada akhirnya meningkatkan derajat kesehatannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar. hasil pengukuran tekanan darah lansia mengalami tekanan darah tinggi, dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi setelah dilaksanakan penyuluhan. Saran bagi pihak puskesmas setempat untuk selalu memberikan penyuluhan dan pemantauan tekanan darah bagi lansia secara teratur untuk mencegah munculnya komplikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Asda, P; Syarifah, N. Y. (2019). Analisis Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Di Sd Negeri Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1). <http://jurnal.stikeswirahusada.ac.id/jkm/article/view/151/113>
- [2] Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Pemberian Modul Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.29241/jmk.v4i1.100>
- [3] Nia, D. V., Wahyuni, T. D., & Sutriningsih, A. (2018). Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Penyakit Hipertensi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Diposyandu Lansia Permadi RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 3(3), 550–556.
- [4] Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. [https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=t4hTra0AAA&citation\\_for\\_view=t4hTra0AAA&FonjvnnhkoC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=t4hTra0AAA&citation_for_view=t4hTra0AAA&FonjvnnhkoC)
- [5] Rahmawati, E., Rimasari, A. N., & Monita, E. R. M. (2019). Penyuluhan Hipertensi, Pengecekan Tekanan Darah, Kadar Gula Dalam Darah, Kolesterol Serta Asam Urat. *Journal of Community Engagement and Employment*, 1(2), 62–65.
- [6] Susanti, M., & Nurwiyeeni, N. (2021). Edukasi Hipertensi dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 153–157. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>