



**PENINGKATAN KESADARAN GAYA HIDUP SEHAT MELALUI SKRINING DAN
EDUKASI HIPERTENSI BAGI LANSIA DI POSYANDU**

Upus Piatun Khodijah¹, Jecklyn Shindy Temartenan², Okti Rahayu Asih³, Evy Nurachma⁴

¹Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol
Majalengka

²Bioteknologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Pattimura

³Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sehati Indonesia

⁴Jurusan Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur

upuspiatun@gmail.com, jecklynst@gmail.com, oktirahayu14@gmail.com,

hjevynurachma@yahoo.co.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar kasus tidak terdeteksi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dan meningkat pada kelompok lanjut usia. Rendahnya kesadaran pemeriksaan rutin, khususnya di pedesaan, memperbesar risiko komplikasi yang serius. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat melalui edukasi hipertensi bagi lansia di salah satu desa di Jawa Barat. Program dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia, kader posyandu, tenaga kesehatan, dan perangkat desa. Sebanyak 52 lansia mengikuti skrining tekanan darah yang menunjukkan 40,4% normal, 34,6% pra-hipertensi, dan 25,0% hipertensi. Hasil ini menegaskan hampir 60% peserta berada dalam kondisi rentan atau sudah menderita hipertensi. Pendidikan kesehatan interaktif dengan media sederhana terbukti efektif, ditunjukkan dengan peningkatan pengetahuan dari 28,8% sebelum kegiatan menjadi 75,0% setelah kegiatan. Tingkat partisipasinya juga tinggi, dengan 88,5% lansia aktif berdiskusi. Pelibatan kader posyandu memperkuat program keinginan melalui pemantauan rutin dan pengingat perilaku hidup sehat. Kegiatan ini berhasil meningkatkan deteksi dini, pengetahuan, dan kesadaran lansia dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, edukasi, skrining, deteksi dini

ABSTRACT

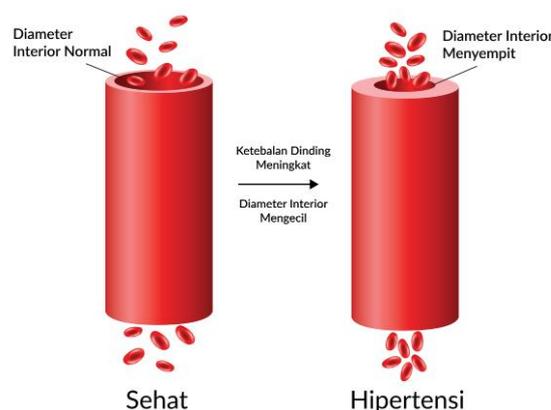
Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence, often referred to as a “silent killer” because most cases go undetected. In Indonesia, the prevalence of hypertension reaches 34.1% and increases significantly among the elderly population. Low awareness of routine check-ups, particularly in rural areas, heightens the risk of severe complications. This community service program aimed to raise awareness of healthy lifestyles through hypertension screening and education for the elderly in a village in West Java. The program was carried out using a participatory approach involving older adults, community health volunteers (posyandu cadres), healthcare workers, and village officials. A total of 52 elderly participants underwent blood pressure screening, which revealed that 40.4% were normal, 34.6% were pre-hypertensive, and 25.0% had hypertension. These findings highlight that nearly 60% of participants were either at risk or already suffering from hypertension. Interactive health education using simple media proved effective, as demonstrated by an increase in knowledge levels from 28.8% before the program to 75.0% after. The level of participation was also high, with 88.5% of elderly participants actively engaging in discussions. The involvement of posyandu cadres further strengthened the program by supporting routine monitoring and reinforcing healthy lifestyle reminders. This initiative successfully enhanced early detection, knowledge, and awareness among the elderly in preventing and managing hypertension.

Keywords: Hypertension, Health Education, Screening, Early Detection

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan dunia (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023)(Aghniya, R., & Prasetyowati, 2024). World Health Organization (WHO) mencatat bahwa hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu akibat penyakit kardiovaskular, di mana sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi dan hampir dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Chris, A., & Saputera, 2024). Lebih mengkhawatirkan lagi, sebagian besar kasus hipertensi tidak terdeteksi karena penderita tidak mengalami gejala khusus, sehingga sering disebut sebagai *the silent killer* (World Health Organization, 2023). Kondisi ini membuat banyak pasien baru menyadari dirinya hipertensi setelah mengalami komplikasi serius, seperti stroke, serangan jantung, atau gagal ginjal.

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 dalam Meriyani (2020), prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok lanjut usia (lansia), risiko hipertensi jauh lebih tinggi karena terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah serta perubahan metabolisme tubuh. Namun, kesadaran lansia untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin masih rendah. Akibatnya, banyak lansia yang hidup dengan hipertensi tanpa pernah terdiagnosis, sehingga mereka berpotensi menghadapi komplikasi serius yang berujung pada penurunan kualitas hidup maupun kematian dini.



Gambar 1. Perbandingan Kondisi Tekanan Darah Normal dan Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Sumber: Mengenal hipertensi (2024)

Dalam konteks pedesaan di Jawa Barat, keterbatasan akses layanan kesehatan (Widiastuti, 2017), rendahnya literasi kesehatan, serta kebiasaan pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam (Purwono et al, 2020), kurang aktivitas fisik, dan stres, semakin memperburuk situasi. Posyandu lansia sebenarnya memiliki potensi besar untuk menjadi pusat skrining dan edukasi kesehatan, namun hingga kini perannya masih belum optimal karena keterbatasan program, tenaga, dan pemahaman pengurus maupun

masyarakat. Hal ini membuat banyak lansia belum mendapatkan informasi dan bimbingan memadai mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi.

Urgensi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terletak pada perlunya skrining tekanan darah dan edukasi gaya hidup sehat bagi lansia sebagai langkah preventif sekaligus promotif. Skrining memungkinkan deteksi dini kasus hipertensi agar segera dilakukan tindak lanjut medis, sedangkan edukasi membantu lansia memahami pentingnya pola makan seimbang, olahraga teratur, pengendalian stres, dan kepatuhan minum obat bagi yang sudah terdiagnosis. Dengan meningkatnya kesadaran dan keterampilan lansia dalam mengelola kesehatannya, diharapkan angka kejadian hipertensi yang tidak terdeteksi dapat ditekan, serta risiko komplikasi serius dapat diminimalkan.

B. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan lansia, kader posyandu, tenaga kesehatan puskesmas, serta perangkat desa sebagai mitra kegiatan. Tahap pertama diawali dengan persiapan dan koordinasi, yaitu melakukan survei awal untuk mengidentifikasi jumlah lansia, kondisi kesehatan umum, serta kesiapan posyandu sebagai lokasi kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan rapat koordinasi dengan pemerintah desa dan kader posyandu untuk menyusun jadwal, mekanisme, serta menyiapkan perlengkapan, seperti alat ukur tekanan darah, format pencatatan hasil skrining, dan materi edukasi kesehatan.

Selanjutnya, dilakukan sosialisasi kepada masyarakat melalui kader posyandu dan perangkat desa untuk memastikan keterlibatan lansia dalam kegiatan. Sosialisasi dilakukan dengan pendekatan persuasif, baik melalui pengumuman di balai desa maupun kunjungan langsung ke rumah lansia, sehingga mereka memahami pentingnya skrining tekanan darah dan edukasi gaya hidup sehat. Tahap ini menjadi kunci untuk memobilisasi peserta agar kegiatan dapat menjangkau sasaran secara optimal.

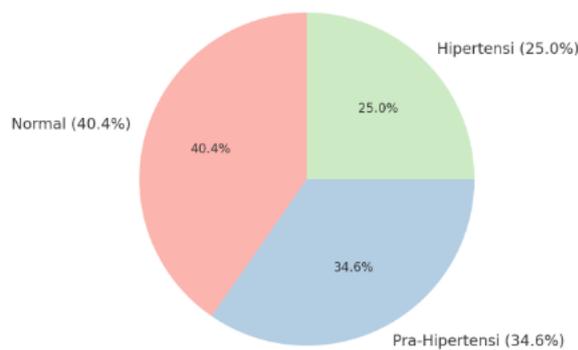
Pelaksanaan inti program dimulai dengan skrining tekanan darah bagi seluruh peserta lansia menggunakan prosedur standar. Hasil pemeriksaan dicatat dan diklasifikasikan untuk mengetahui kondisi awal serta prevalensi hipertensi di desa sasaran. Lansia dengan hasil tekanan darah tinggi diberikan konseling singkat dan rujukan ke fasilitas kesehatan lanjutan. Setelah skrining, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat. Materi edukasi difokuskan pada pemahaman sederhana terkait bahaya hipertensi, pentingnya pola makan rendah garam, manfaat aktivitas fisik ringan yang rutin dilakukan, serta pengendalian stres. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan dibantu dengan leaflet serta media gambar untuk mempermudah daya ingat lansia.

Sebagai tahap akhir, dilakukan evaluasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Evaluasi meliputi pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner sederhana, perubahan perilaku yang mulai diterapkan oleh lansia, serta peningkatan keterampilan kader posyandu dalam melakukan skrining dan penyuluhan

lanjutan. Indikator keberhasilan program ini ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah lansia yang mengetahui status tekanan darahnya, adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dan pencegahannya, serta komitmen kader posyandu untuk melanjutkan pemantauan secara rutin. Outcome yang diharapkan adalah meningkatnya kesadaran lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat, berkurangnya kasus hipertensi yang tidak terdeteksi, dan terbentuknya sistem monitoring kesehatan lansia berbasis komunitas di desa sasaran.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program PKM yang berfokus pada peningkatan kesadaran gaya hidup sehat melalui skrining dan edukasi hipertensi bagi lansia di salah satu desa di Jawa Barat menunjukkan capaian yang signifikan. Kegiatan diikuti oleh 52 orang lansia yang hadir di posyandu. Berdasarkan hasil skrining tekanan darah, diperoleh data bahwa 21 orang (40,4%) mengalami tekanan darah normal, 18 orang (34,6%) berada pada kategori pra-hipertensi, dan 13 orang (25,0%) teridentifikasi menderita hipertensi dengan variasi tingkat ringan hingga sedang. Data ini menunjukkan bahwa hampir 60% peserta berada pada kondisi rentan atau sudah mengalami hipertensi, yang sejalan dengan temuan epidemiologi bahwa hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hasil data ini terlihat pada Gambar 1.



Gambar 2. Distribusi Tekanan Darah pada Lansia Program PKM Skrining dan Edukasi Hipertensi

Selain skrining, kegiatan edukasi memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Hasil pre-test dan post-test sederhana yang dilakukan dengan pertanyaan mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat memperlihatkan peningkatan yang signifikan. Sebelum edukasi, hanya 28,8% peserta yang mampu menjawab benar lebih dari separuh pertanyaan. Setelah edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 75,0%. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan berbasis interaktif dan penggunaan media sederhana seperti leaflet sangat membantu lansia dalam memahami materi yang disampaikan.

Tingkat partisipasi juga dinilai cukup tinggi. Dari 52 peserta, sebanyak 46 orang (88,5%) aktif mengikuti sesi diskusi dan bertanya mengenai kebiasaan sehari-hari yang berhubungan dengan tekanan darah. Partisipasi aktif ini mencerminkan bahwa lansia tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berusaha mengaitkan pengetahuan dengan pengalaman mereka sehari-hari, seperti pola makan, kebiasaan konsumsi garam, dan aktivitas fisik.

Dari sisi keberlanjutan program, pelibatan kader posyandu terbukti efektif. Kader dilatih untuk melakukan pencatatan hasil skrining secara rutin dan memberikan pengingat mengenai perilaku hidup sehat kepada lansia pada pertemuan bulanan posyandu. Dengan demikian, keberhasilan program tidak hanya diukur pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga pada adanya mekanisme tindak lanjut berbasis komunitas. Hal ini penting agar lansia tetap termonitor kesehatannya dan terhindar dari komplikasi hipertensi yang seringkali baru terdeteksi setelah terjadi gejala serius.

D. SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kesadaran gaya hidup sehat melalui skrining dan edukasi hipertensi bagi lansia di salah satu desa di Jawa Barat berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kondisi pra-hipertensi dan hipertensi, sehingga keberadaan skrining menjadi penting sebagai deteksi dini. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif terbukti meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan, dari sebelumnya hanya sebagian kecil yang memahami risiko hipertensi menjadi mayoritas yang memiliki pemahaman baik setelah kegiatan. Tingginya partisipasi peserta dalam diskusi serta keterlibatan aktif kader posyandu juga menunjukkan bahwa program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga memperkuat kapasitas komunitas dalam menjaga kesehatan lansia. Sehingga keberlanjutan kegiatan melalui pemantauan rutin posyandu sangat penting untuk mencegah hipertensi tidak terdeteksi serta mengurangi risiko komplikasi serius di kemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghniya, R., & Prasetyowati, P. (2024). Deteksi dini dan pencegahan penyakit tidak menular melalui aktivitas fisik, edukasi dan promosi kesehatan di UPTD Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(6), 408-413.
- Chris, A., & Saputera, M. D. (2024). Edukasi hipertensi bagi jemaat GKI Terate. *Jurnal Serina Abdimas*, 2(2), 687-697.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- Mengenal hipertensi (tekanan darah tinggi), gejala, penyebab, pengobatan, dan pencegahannya. (2024?). *Heartologi.id*. Diakses tanggal 28 Agustus 2025, dari <https://heartology.id/health-library/content/mengenal-hipertensi-tekanan-darah-tinggi-gejala-penyebab-pengobatan-dan-pencegah>
- Meriyani, I. (2020). Gambaran tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(1), 64-69.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Widiastuti, I. (2017). Pelayanan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan di Jawa Barat. *Public Inspiration: Jurnal Administrasi Publik*, 2(2), 91-101.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: the race against a silent killer*. World Health Organization.