

PENYULUHAN HIPERTENSI UNTUK DETEKSI DINI STROKE PADA LANSIA DI DESA JELOK, CEPOGO, BOYOLALI

Wahyu Ratri Sukmaningsih¹, Sri Suparti², Diyah Elisabrina³

^{1,2,3} Politeknik Indonusa Surakarta

[*wahyuratri@poltekindonusa.ac.id](mailto:wahyuratri@poltekindonusa.ac.id)

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang sering kali tidak terdeteksi dini namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia terhadap pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di Desa Jelok, Cepogo, Boyolali, dengan tujuan memberikan edukasi tentang hipertensi, pencegahan, serta pola hidup sehat kepada lansia. Metode kegiatan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi pengukuran tekanan darah. Materi yang disampaikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, dampak, serta langkah pencegahan melalui pola hidup sehat. Peserta juga dibekali leaflet sebagai panduan mandiri. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pemahaman peserta sebelum dan setelah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan rata-rata nilai posttest meningkat sebesar 89% dibandingkan pretest. Kegiatan ini membuktikan bahwa metode penyuluhan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan lansia. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model berkelanjutan untuk pengelolaan kesehatan lansia, baik di Desa Jelok maupun di wilayah lain.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Pengetahuan, Penyuluhan

Abstract: Hypertension is one of the main health problems in the elderly that is often not detected early but has a high risk of causing complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Health education is one of the strategic efforts to increase awareness and knowledge of the elderly regarding the prevention and management of hypertension. This activity was carried out in Jelok Village, Cepogo, Boyolali, with the aim of providing education about hypertension, prevention, and healthy lifestyles to the elderly. The activity methods include lectures, interactive discussions, and demonstrations of blood pressure measurements. The material presented includes the definition of hypertension, risk factors, symptoms, impacts, and preventive measures through a healthy lifestyle. Participants are also provided with leaflets as an independent guide. Evaluation was carried out through pretests and posttests to measure changes in participants' understanding before and after the education. The results of the activity showed an increase in knowledge with an average posttest score increasing by 89% compared to the pretest. This activity proves that the community-based education method is effective in increasing health awareness in the elderly. It is hoped that this activity can be a sustainable model for managing elderly health, both in Jelok Village and in other areas.

Keywords: Hypertension, Elderly, Knowledge, Education

Pendahuluan

Salah satu kondisi medis yang terus meningkat adalah hipertensi, terutama di kalangan lanjut usia. Tekanan darah yang melebihi ambang normal (140/90 mmHg) merupakan tanda kondisi ini. Meskipun hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal, penyakit ini sering disebut sebagai pembunuh diam karena gejalanya yang tidak selalu terlihat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai lebih dari 30% pada populasi dewasa, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok usia lanjut. Hasil pengukuran hipertensi pada populasi berusia lebih dari 18 tahun

meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018, dan pada populasi berusia 45-54 tahun meningkat menjadi 45,3% dan pada populasi berusia 55-64 tahun meningkat menjadi 55,2%.

Di antara Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan di Provinsi Jawa Tengah, hipertensi menempati proporsi terbesar, sebesar 72% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Ini sebanding dengan jumlah kasus baru hipertensi di Kabupaten Boyolali (208.770 kasus pada tahun 2023 sebanyak 193.155 (92,5% dari total kasus) adalah hipertensi (Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2023).

Desa Jelok, Kecamatan Cepogo, Kabupaten Boyolali, memiliki populasi lansia yang cukup signifikan. Namun, tingkat kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya lansia, terhadap hipertensi masih kurang maksimal. Masyarakat desa ini memiliki risiko hipertensi yang tinggi karena beberapa alasan. Ini termasuk pola makan yang mengandung banyak garam, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan kurangnya kemampuan untuk mendapatkan pemeriksaan kesehatan rutin. Ketiadaan edukasi yang memadai turut memperburuk kondisi ini, sehingga banyak lansia tidak menyadari risiko dan bahaya hipertensi hingga terjadi komplikasi. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu langkah strategis untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, khususnya kelompok lansia. Melalui kegiatan ini, lansia dapat memahami apa itu hipertensi, faktor risiko, cara pencegahan, serta pentingnya pola hidup sehat. Selain itu, penyuluhan juga menjadi media interaktif untuk mendorong lansia mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatannya, seperti dengan rutin memantau tekanan darah dan mengelola pola makan yang lebih sehat. Diharapkan bahwa penyuluhan ini akan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku orang tua tentang cara mencegah dan mengelola hipertensi. Dengan demikian, Desa Jelok akan menjadi contoh desa yang proaktif dalam mengelola kesehatan lansia untuk mengurangi angka hipertensi dan komplikasinya.

Metode

Kegiatan penyuluhan hipertensi pada lansia di Desa Jelok dirancang menggunakan metode yang interaktif dan partisipatif, guna memastikan materi dapat dipahami dan diaplikasikan oleh peserta. Berikut adalah tahapan dan metode yang digunakan dalam kegiatan ini:

1. Pendekatan Partisipatif

Kegiatan dimulai dengan pendekatan kepada masyarakat dan pemerintah desa untuk memahami situasi kesehatan lansia di Desa Jelok. Tim pelaksana berkoordinasi dengan kader posyandu lansia untuk mengidentifikasi peserta, mengatur jadwal kegiatan, dan menentukan lokasi pelaksanaan. Pendekatan ini bertujuan untuk melibatkan semua pihak sehingga kegiatan berjalan dengan efektif dan sesuai kebutuhan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di Rumah Joglo Desa Jelok dengan jumlah peserta sebanyak adalah 50 orang lansia.

2. Penyampaian Materi (Ceramah dan Diskusi)

Metode ceramah digunakan untuk memberikan informasi dasar tentang hipertensi, meliputi: Definisi hipertensi; Faktor risiko, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan buruk seperti merokok; Dampak hipertensi pada kesehatan, termasuk komplikasi;

Strategi pencegahan, seperti pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Setelah ceramah, dilakukan sesi diskusi interaktif untuk menjawab pertanyaan peserta. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan peserta dan memastikan bahwa materi yang disampaikan dipahami dengan baik.

3. Demonstrasi Praktik Pengukuran Tekanan Darah

Tim pelaksana memberikan pelatihan kepada peserta tentang cara mengukur tekanan darah menggunakan alat digital. Demonstrasi ini dilakukan agar lansia memahami pentingnya memantau tekanan darah secara rutin, terutama bagi mereka yang telah terdiagnosis hipertensi. Peserta juga diajak untuk mempraktikkan langsung pengukuran tekanan darah dengan bimbingan tenaga kesehatan.

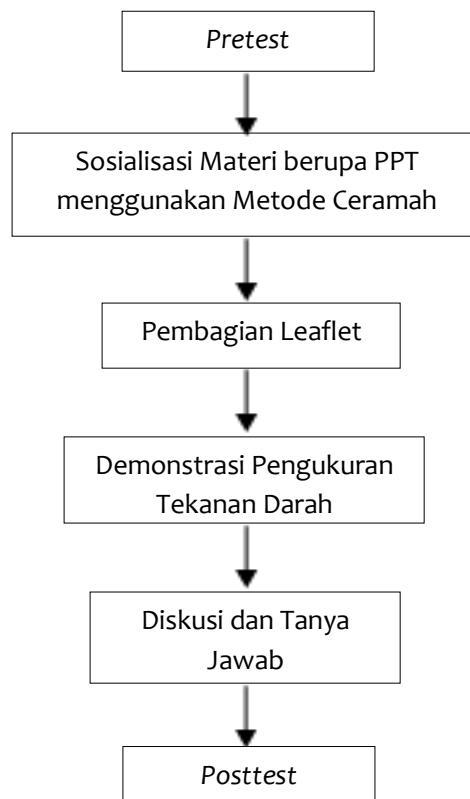
4. Penyediaan Media Edukasi

Setiap peserta menerima leaflet edukasi yang berisi informasi singkat tentang hipertensi, pola hidup sehat, dan panduan praktis mencegah serta mengelola hipertensi. Media ini dirancang sederhana agar mudah dipahami dan dapat digunakan sebagai panduan mandiri di rumah.

5. Evaluasi

Kegiatan ditutup dengan pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Evaluasi ini dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan.

Untuk lebih detailnya, berikut alur metode penyuluhan yang akan dilaksanakan:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Penyuluhan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan di Desa Jelok, Cepogo, Boyolali dilakukan pada hari Sabtu, 10 Agustus

2024 di Rumah Joglo Desa Jelok diikuti oleh peserta sebanyak 50 lansia. Kegiatan berlangsung lancar dan peserta lansia cukup aktif dan kooperatif dalam mengikuti kegiatan ini, terbukti dengan antusiasme peserta saat sesi diskusi dan praktik pengukuran tekanan darah. Sebelum pelaksanaan penyuluhan, peserta kegiatan ini yaitu lansia mengisi lembar daftar hadir. Peserta yang hadir terdiri dari 12 laki-laki dan 38 perempuan dengan rata-rata usia lebih dari sama dengan 40 tahun. Pembukaan kegiatan penyuluhan hipertensi dilakukan oleh Bapak Sekretaris Desa Jelok. Sebelum materi penyuluhan disampaikan, peserta harus mengisi lembar *pretest* yang telah disediakan oleh tim. Materi penyuluhan hipertensi meliputi pemahaman tentang hipertensi, faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah, komplikasi hipertensi, dan saran untuk penggunaan garam, gula, minyak, dan isi piringku. Untuk mencegah hipertensi, juga diberikan rekomendasi untuk mengurangi, membatasi, dan menghindari makanan tertentu.

Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan pembagian leaflet yang berisi materi terkait dengan pencegahan dan pengelolaan hipertensi agar dapat dibawa pulang oleh peserta dan dipelajari secara mandiri, setelah itu dilakukan demonstrasi pengukuran tekanan darah, tim dibantu oleh mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Jelok, Cepogo, Boyolali. Peserta sangat antusias untuk melakukan pengukuran tekanan darah. Peserta ceria dan semangat serta antri berurutan untuk dilakukan pengukuran tekanan darah. Di sela-sela pengukuran tekanan darah, peserta juga turut aktif bertanya kepada tim dan berkonsultasi terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi.



Gambar 2. Sesi Penyampaian Materi dengan Metode Ceramah



Gambar 3. Sesi Pengukuran Tekanan Darah dan Pengisian Kuesioner

Setelah penyampaian materi melalui ceramah, pembagian leaflet, dan demonstrasi pengukuran tekanan darah selesai dilaksanakan, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Saat sesi diskusi-tanya jawab berlangsung, peserta terlihat antusias menanyakan hal-hal yang selama ini menjadikan mereka penasaran terkait dengan pencegahan dan pengelolaan hipertensi mulai dari kiat-kiat mencegah hipertensi dilihat dari pola makan, aktivitas fisik, dan sebagainya, cara-cara yang benar dalam mengantisipasi jika tekanan darah sudah terlihat melebihi batas normal. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pengisian lembar *posttest*, peserta dipandu oleh tim saat pengisian *posttest* karena terkendala usia, sebagian besar peserta membutuhkan bantuan tim dalam mengisi lembar *posttest*.

Pengisian lembar *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan kesadaran peserta kegiatan tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Selain itu pengukuran ini dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan yang ditunjukkan dengan hasil pengisian kuesioner terkait tingkat pengetahuan peserta sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti kegiatan penyuluhan. Tingkat pengetahuan peserta digolongkan menjadi 2 kategori yaitu kurang dan baik. Berikut ini adalah hasil tingkat pengetahuan peserta:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	29	58	3	6
Baik	21	42	47	94
Jumlah	50	100	50	100

Sumber : Hasil Olahan Data Primer

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil *pretest* sebagian besar tingkat pengetahuan peserta menunjukkan kategori kurang yaitu 29 orang (58%), sedangkan hasil *posttest* sebagian besar

tingkat pengetahuan menunjukkan kategori baik yaitu 47 orang (94%). Selain itu diperoleh nilai rata-rata tingkat pengetahuan peserta sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Rata-rata Tingkat Pengetahuan

<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
47%	89%

Sumber : Hasil Olahan Data Primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai antara sebelum (*pretest*) (47%) dan sesudah (*posttest*) (89%) diberikan penyuluhan hipertensi. Penyuluhan hipertensi yang diberikan kepada peserta lansia Desa Jelok, Cepogo, Boyolali menunjukkan hasil yang efektif, dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan penyuluhan hipertensi. Hasil tersebut sesuai dengan Dharmapatni et al. (2023), yang menunjukkan hasil setelah intervensi penyuluhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi pada orang tua meningkat. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta kurang pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan penatalaksanaan yang benar sebanyak 193 orang (69,2%). Hasil *posttest* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 198 orang (71%).

Pendidikan formal dan nonformal dapat mengubah atau meningkatkan pengetahuan seseorang. Kegiatan penyuluhan hipertensi ini adalah pendidikan non formal yang menunjukkan bagaimana peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* dapat mempengaruhi pemahaman peserta tentang hipertensi. Orang tua yang memahami hipertensi dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi dengan benar. Pencegahan termasuk menghindari konsumsi garam berlebihan, stres, dan alkohol, dan pengendalian termasuk mematuhi pengobatan hipertensi yang sedang digunakan (Andriani & Anggraini, 2022).

Selain itu, seperti yang dinyatakan oleh Umah et al. (2023), ditemukan bahwa pengetahuan orang dewasa meningkat. Penyuluhan dan penatalaksanaan hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang perawatan dan pengendalian hipertensi. Hasil *pretest* dan *posttest* dari kegiatan penyuluhan hipertensi menunjukkan peningkatan pengetahuan pra-lansia tentang hipertensi, dengan rata-rata 54% dan 96% masing-masing (Nursofiati et al., 2023).

Evaluasi kepada orang lanjut usia melibatkan tanya jawab tentang hipertensi. Lansia memiliki kemampuan untuk menjawab dan menjelaskan pertanyaan penyuluh dengan baik (Siregar, Batubara, & Lubis, 2024). Peserta tampak memperhatikan materi penyuluhan dan cukup antusias untuk bertanya, yang membuat mereka lebih memahami. Sebagian dari responden menyatakan bahwa mereka telah diberitahu tentang hipertensi dan telah berkonsultasi dengan dokter sebelumnya. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan saat ini semacam review atau mengingat kembali. Ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman yang baik setelah penyuluhan diberikan karena mereka sudah pernah terpapar materi tersebut sebelumnya, yang menunjukkan bahwa penyuluhan adalah review (Asda & Syarifah, 2023).

Keberhasilan penyuluhan dijamin melalui sesi tanya jawab dan evaluasi akhir setelah materi diberikan. Selama tanya jawab, banyak sasaran penyuluhan bertanya tentang gaya hidup sehat, efek teh pada hipertensi, dan makanan yang disarankan dan tidak disarankan. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa memahami peserta materi yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa sasaran penyuluhan ingin tahu tentang masalah mereka dan khawatir tentang kesehatan mereka. Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan orang tentang hipertensi dan diet hipertensi. Metode pendidikan kesehatan mengutamakan kualitas materi, penguasaan komunikasi, dan responden untuk memberikan informasi dengan lebih efektif. Pendidikan kesehatan bagi orang tua dapat meningkatkan pemahaman dan persepsi hipertensi (Retma, Hidayat, & Haryanto, 2023).

Kesimpulan

Penyuluhan hipertensi pada lansia di Desa Jelok, Cepogo, Boyolali berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Kegiatan semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan dari tenaga kesehatan dan pemerintah desa untuk menciptakan komunitas lansia yang lebih sehat dan produktif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kader Posyandu Lansia beserta Pemerintah Desa Jelok, Kecamatan Cepogo, Kabupaten Boyolali dan Politeknik Indonusa Surakarta yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Andriani, Y & Anggraini, D. (2022). Penyuluhan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Dusun Jaranan Bantul. *Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE)*, Vol.4, No.2, September 2022, pp. 112-116.
- Asda, P & Syarifah, N. Y. (2023). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Volume 1 Nomor 10 (2023): 1218 – 1223.
- Dharmapatni, N. W. K., Adnyana, I. K. B., Damayanti, I. A. M., Wulansari, N. T., Harditya, K. B., Adiana, I. N., Istri, A. A., Padmiswari, M. (2023). Peningkatan Pengetahuan dengan Pemberian Penyuluhan tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Melinggih Kecamatan Payangan Gianyar. *JAI: Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, VOL. 3 NO. 1 Nopember 2023.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali*. Boyolali: Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursofiati, S., Perdana, F., Shoffa., Mariananingsih, I., Isnur, M. (2023). Penyuluhan Hipertensi pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen, Kota Serang. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, Vol. 2 No. 1 (2023): 20-23.
- Retma, R. D., Hidayat, N., & Haryanto, S. (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Diet Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat*, Vol 4., No. 2 Oktober 2023, pp. 45 – 50.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siregar, R. A., Batubara, N. S., & Lubis, A. H. S. (2024). Penyuluhan tentang Hipertensi Pada Lansia di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, Volume 6 No. 1 April 2024.
- Umah, K., Zahroh, R., Pratiko, M., Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah dan Pengendalian Hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, Vol. 1 No. 2, hal. 132 – 136.