MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat E-ISSN: 2963-5969
Volume 5 No 5, Oktober 2026 Halaman: 702-706 P-ISSN: 2985-3958

EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA UNTUK MENCAPAI KUALITAS HIDUP YANG OPTIMAL

EDUCATION ON HYPERTENSION PREVENTION IN THE ELDERLY TO ACHIEVE OPTIMAL QUALITY OF LIFE

Fanny Septiani Farhan[1*], Rayhana[2], Rita Komalasari[3], Inas Farida[4], Fadilla Nuraida[5], Hardiman Guricci [6]

[1)]Departemen Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta
[2)]Departemen Mikropar, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta
[3)]Departemen Kesehatan Masyarakat, Universitas Yarsi
[4,5)]Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta
[6)]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universits Muhammadiyah Jakarta
***Email korespondensi:** fannyfarhan@umj.ac.id

Abstract

Hypertension is a major health problem in the elderly, contributing to an increased risk of cardiovascular disease, stroke, kidney failure, and a decreased quality of life. Lack of knowledge about risk factors and prevention of hypertension is one of the causes of low awareness in maintaining health in the elderly. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of the elderly regarding hypertension prevention through health education. The activity was held on April 19, 2026, at the Al Marzuqiyah Mosque, targeting elderly people aged ≥60 years. The methods used included health education, interactive discussions, and the distribution of educational media in the form of leaflets and posters. The material provided covered the definition of hypertension, risk factors, healthy eating patterns, physical activity, stress management, and the importance of regular blood pressure checks. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of reducing salt consumption, regular physical activity, and regular blood pressure checks. Participants also showed high enthusiasm during the discussion session. Health education has proven to be an effective strategy in increasing the knowledge and awareness of the elderly regarding hypertension prevention. This activity is expected to be the first step in developing healthy lifestyle behaviors in the elderly to achieve an optimal quality of life.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Health Education, Prevention, Quality of Life*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada kelompok lanjut usia (lansia) yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 April 2026 di Masjid Al Marzuqiyah dengan sasaran lansia berusia ≥60 tahun. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan pembagian media edukasi berupa leaflet dan poster. Materi yang diberikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengurangan konsumsi garam, aktivitas fisik teratur, dan pemeriksaan tekanan darah berkala. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi diskusi. Edukasi kesehatan terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pencegahan hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat pada lansia guna mencapai kualitas hidup yang optimal.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Edukasi Kesehatan, Pencegahan, Kualitas Hidup

CC Attribution-ShareAlike 4.0
Copyright © 2026 Author
Diterima: 17 Juli 2026; Disetujui: 24 Oktober 2026; Terbit: 30 Oktober 2026

DOI: 10.58184/mestaka.v5i5.1075
Website: https://pakisjournal.com/index.php/mestaka

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan berkontribusi besar terhadap angka morbiditas dan mortalitas di berbagai negara. Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko penting bagi penyakit jantung iskemik, stroke, penyakit ginjal kronis, dan demensia. Beban hipertensi yang besar di negara berpendapatan rendah dan menengah menunjukkan perlunya penguatan upaya pencegahan dan pengendalian pada tingkat masyarakat (Zhou et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dan sebagian besar berada di negara berkembang (World Health Organization [WHO], 2023). Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gagal jantung.

Kelompok lansia menjadi populasi yang paling rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular. Penuaan disertai perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah, terutama peningkatan kekakuan arteri, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah sistolik dan tingginya kejadian hipertensi pada lansia (Lionakis et al., 2012). Peningkatan kekakuan pembuluh darah, penurunan elastisitas arteri, dan perubahan fungsi ginjal menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Carey et al., 2018). Selain faktor usia, pola makan tinggi natrium, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, kebiasaan merokok, dan rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan turut meningkatkan risiko hipertensi pada lansia (Mills et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama pada kelompok usia lanjut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi ini menjadi perhatian penting karena hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, keterbatasan aktivitas, serta meningkatnya biaya pelayanan kesehatan.

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok dan alkohol, serta mengelola stres dengan baik (Unger et al., 2020). Intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi meliputi penerapan pola makan sehat, pembatasan asupan natrium, pengelolaan berat badan, dan aktivitas fisik teratur (Whelton et al., 2018). Namun, keberhasilan perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat, termasuk pada lansia. Edukasi yang diberikan secara komunikatif dan sederhana dapat membantu lansia memahami risiko hipertensi dan cara pencegahannya (Park & Shin, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan mampu meningkatkan kepatuhan terhadap pola hidup sehat dan pengelolaan hipertensi (Albasri et al., 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi melalui pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Program edukasi difokuskan pada peningkatan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi untuk mendukung tercapainya kualitas hidup yang optimal. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia dapat memahami pentingnya perilaku hidup sehat dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan kepada kelompok lansia. Kegiatan dilaksanakan secara langsung (tatap muka) dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 19 April 2026 di Masjid Al Marzuqiyah. Sasaran kegiatan adalah lansia berusia ≥60 tahun yang berada di lingkungan sekitar lokasi kegiatan. Peserta terdiri dari

lansia yang hadir secara sukarela dalam kegiatan edukasi kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1). Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan meliputi penyusunan materi edukasi, pembuatan leaflet dan poster kesehatan, serta koordinasi dengan pengurus masjid dan masyarakat setempat.

2). Pelaksanaan Edukasi

Materi edukasi disampaikan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh lansia. Materi meliputi: pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, dampak hipertensi terhadap kesehatan, pola makan sehat rendah garam dan rendah lemak, pentingnya aktivitas fisik pada lansia, manajemen stres, pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

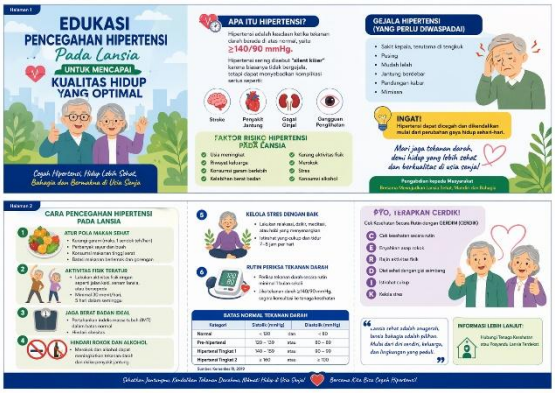
3). Diskusi dan Tanya Jawab

Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan pengalaman terkait hipertensi. Diskusi dilakukan secara interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta.

4). Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan secara sederhana melalui pertanyaan lisan kepada peserta setelah penyuluhan berlangsung untuk menilai tingkat pemahaman terhadap materi yang telah diberikan.

Adapun media yang digunakan dalam kegiatan meliputi: Leaflet edukasi hipertensi, presentasi materi penyuluhan.



Gambar 1. Leaflet edukasi hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Lansia yang mengikuti kegiatan tampak antusias selama proses penyuluhan dan diskusi berlangsung. Peserta aktif bertanya mengenai penyebab hipertensi, makanan yang harus dihindari, penggunaan obat antihipertensi, serta aktivitas fisik yang aman dilakukan pada usia lanjut.

Berdasarkan evaluasi lisan setelah kegiatan, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, dan langkah-langkah pencegahan hipertensi. Peserta juga mulai memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai upaya deteksi dini dan pengendalian hipertensi. Perkembangan bukti ilmiah dalam pengobatan hipertensi menunjukkan bahwa pengendalian tekanan darah secara terarah dan berkelanjutan dapat menurunkan kejadian komplikasi kardiovaskular dan kematian. Bukti tersebut menjadi dasar penting bagi upaya pengendalian hipertensi jangka panjang (Saklayen & Deshpande, 2016).

Beberapa perubahan pemahaman yang terlihat pada peserta antara lain:

- Peserta memahami pentingnya mengurangi konsumsi makanan tinggi garam.
- Peserta mengetahui manfaat aktivitas fisik rutin terhadap pengendalian tekanan darah.
- Peserta menyadari pentingnya menjaga pola makan sehat.
- Peserta memahami perlunya pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Kegiatan edukasi juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai hubungan hipertensi dengan komplikasi penyakit lain seperti stroke dan penyakit jantung.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu intervensi penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, terutama pada kelompok lansia. Pada kegiatan ini, peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa penyampaian materi secara langsung dan komunikatif mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien hipertensi terhadap perilaku hidup sehat (Albasri et al., 2021). Lansia yang memahami faktor risiko hipertensi cenderung lebih termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat, termasuk menjaga pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik.

Pola makan merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian tekanan darah. Konsumsi natrium yang berlebihan berhubungan erat dengan peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular (Grillo et al., 2019). Oleh karena itu, edukasi mengenai pembatasan konsumsi garam menjadi bagian penting dalam kegiatan ini. Peserta diberikan pemahaman mengenai jenis makanan tinggi garam yang perlu dibatasi, termasuk makanan olahan dan makanan instan.

Aktivitas fisik juga menjadi komponen penting dalam pencegahan hipertensi. WHO merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu untuk membantu menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah (WHO, 2020). Dalam kegiatan ini, peserta diberikan edukasi mengenai senam lansia dan aktivitas ringan yang aman dilakukan secara rutin. Pengelolaan hipertensi pada lansia perlu mempertimbangkan kondisi fungsional, tingkat kerapuhan, penyakit penyerta, dan toleransi terhadap pengobatan. Oleh karena itu, penerapan anjuran kesehatan perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing lansia (Williams et al., 2018).

Selain itu, pendekatan komunikatif selama diskusi menjadi faktor penting dalam keberhasilan edukasi. Lansia cenderung lebih mudah memahami materi ketika penyampaian dilakukan secara sederhana dan interaktif. Interaksi dua arah juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan pengalaman dan hambatan dalam menjalani pola hidup sehat.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa kendala yang ditemukan selama pelaksanaan. Tingkat pendidikan peserta yang bervariasi menyebabkan perbedaan kemampuan dalam memahami informasi kesehatan. Selain itu, perubahan kebiasaan hidup yang telah berlangsung lama menjadi tantangan dalam penerapan perilaku sehat secara berkelanjutan.

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pencegahan hipertensi. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan dengan melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan hipertensi pada lansia berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah hipertensi. Edukasi yang diberikan melalui penyuluhan, diskusi, dan media leaflet mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko hipertensi, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Edukasi kesehatan berbasis masyarakat dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada rektor dan ketua LPPM UMJ berserta tim yang telah memberikan hibah yang mendukung pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Albasri, A., Hattle, M., Koshiaris, C., Dunnigan, A., Paxton, B., Fox, S. E., ... & McManus, R. J. (2021). Association between antihypertensive treatment and adverse events: Systematic review and meta-analysis. *BMJ, 372*, n189.

Carey, R. M., Whelton, P. K., & Aronow, W. S. (2018). Prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension, 71*(6), e13–e115.

Grillo, A., Salvi, L., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019). Sodium intake and hypertension. *Nutrients, 11*(9), 1970.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Lionakis, N., Mendrinos, D., Sanidas, E., Favatas, G., & Georgopoulou, M. (2012). Hypertension in the elderly. *World journal of cardiology*, *4*(5), 135. DOI: https://dx.doi.org/10.4330/wjc.v4.i5.135

Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology, 16*(4), 223–237.

Park, S., & Shin, H. (2021). Effects of health education intervention on hypertension management in older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(21), 11201.

Saklayen, M. G., & Deshpande, N. V. (2016). Timeline of history of hypertension treatment. *Frontiers in cardiovascular medicine*, *3*, 3. doi: 10.3389/fcvm.2016.00003

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... & Schlaich, M. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension, 75*(6), 1334–1357.

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey Jr, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... & Wright Jr, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Hypertension*, *71*(6), e13-e115.

Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., ... & Desormais, I. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology and the European Society of Hypertension. *Journal of hypertension*, *36*(10), 1953-2041.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension.

Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, *18*(11), 785-802.