



Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi, Pemeriksaan Tekanan Darah, dan Pelaksanaan Senam Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Pattan Ulusalu, Kecamatan Ulusalu, Kabupaten Tana Toraja

Health Counseling on Hypertension, Blood Pressure Checks, and Implementation of Hypertension Exercises for the Elderly in Pattan Ulusalu Village, Ulusalu District, Tana Toraja Regency

**Hayuti Windha Pagiu^{1*}, Betriani Disik², Lucia Yogyana Suramas³,
Nofita Tudang Rombeallo⁴**

^{1,2,3,4}STIKES Lakipadada, Kabupaten Tana Toraja

Korespondensi penulis: hayutiwindhapagiu@gmail.com

Article History:

Received: April 16, 2025;

Revised: April 30, 2025;

Accepted: May 17, 2025;

Online Available: May 30, 2025

Keywords: education, hypertension, blood pressure, elderly, elderly exercise

Abstract: Hypertension is a disease that does not show symptoms or complaints. However, if detected at an advanced stage of the disease, it can result in disability or death. Hypertension is increasing, especially in the elderly group, known as the Silent Killer disease (Ministry of Health, 2019). In Indonesia and in several countries in the world, hypertension has become a major health problem, where the increase in hypertension cases is estimated to increase by around 80%, especially in developing countries in 2025 from 639 million cases in 2000, and is estimated to increase to 1.5 billion cases in 2025 (Hakim L., 2019). Increasing public awareness can be done through promotive and preventive efforts by conducting early detection of routine blood pressure measurements and compliance in taking medication routinely (Astutiarmaja, 2022). The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of the elderly about controlling and treating hypertension to prevent the risk of complications of other degenerative diseases due to hypertension and as an evaluation to increase the knowledge of the elderly to maintain health in old age so that complications of the disease can be prevented in improving the quality of life of the elderly.

Abstrak

Penyakit Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menunjukkan gejala maupun keluhan. Namun terdeteksi pada tahapan penyakit lanjut berdampak pada kecacatan atau kematian Penyakit hipertensi meningkat utamanya pada kelompok lanjut usia yang dikenal dengan penyakit *Silent Killer* (Kemenkes, 2019). Di Indonesia dan di beberapa negara di dunia penyakit hipertensi telah menjadi masalah kesehatan utama, di mana peningkatan kasus hipertensi diperkirakan meningkat sekitar 80% utamanya pada negara berkembang pada tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus pada tahun 2000, dan diperkirakan meningkat menjadi 1,5 milyar kasus pada tahun 2025 (Hakim L., 2019). Peningkatan kesadaran masyarakat dapat dilakukan melalui upaya promotif dan preventif dengan melakukan deteksi dini pengukuran tekanan darah secara rutin serta kepatuhan dalam mengkonsumsi obat secara rutin (Astutiarmaja, 2022). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengendalian dan penanganan penyakit hipertensi untuk mencegah terjadinya risiko munculnya komplikasi penyakit degeneratif lainnya karena hipertensi dan sebagai evaluasi untuk peningkatan pengetahuan lansia untuk memelihara kesehatan di usia lanjut sehingga komplikasi penyakit dapat dicegah dalam peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: edukasi, hipertensi, tekanan darah, lansia, senam lansia

1. PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi merupakan penyakit yang termasuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM) yang terkadang tidak terdeteksi di awal karena tidak menunjukkan gejala maupun keluhan. Namun terdeteksi pada tahapan penyakit lanjut sehingga sulit dalam proses penyembuhan dan berdampak pada kecacatan atau kematian. Secara global, penyebab utama kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular (Astutiatmaja et al., 2022).

WHO (*World Health Organization*) mengestimasi data secara global terkait prevalensi penyakit hipertensi sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Berdasarkan jumlah tersebut sekitar kurang dari seperlima yang melakukan pengendalian tekanan darah. Berdasarkan data, hipertensi telah mengakibatkan kematian 8 juta setiap tahun, dengan 1,5 juta kematian yang terjadi di Asia Tenggara di mana sepertiga populasi penduduk di Asia Tenggara menderita penyakit hipertensi. (Hartati J, Damailia R, 2020 dalam Astutiatmaja, 2022).

Peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM) diperkirakan akan terus mengalami peningkatan di seluruh dunia menurut WHO, diperkirakan prevalensi hipertensi akan meningkat pada penduduk di negara-negara menengah dan miskin. Prevalensi dan insiden kejadian hipertensi meningkat utamanya pada kelompok lanjut usia yang dikenal dengan penyakit *Silent Killer* (Kemenkes RI, 2019).

Adapun jumlah individu yang menderita hipertensi diperkirakan mencapai 15 juta orang, tetapi hanya 4% dari jumlah penderita hipertensi yang berhasil mengontrol tekanan darahnya berdasarkan jumlah individu yang sadar akan penyakit hipertensi yang dialami dan sedang menjalani proses pengobatan. Namun, sekitar 50% dari penderita hipertensi yang tidak menyadari kondisinya sehingga dapat berisiko menghadapi perkembangan penyakit pada tahap lanjut yang lebih serius (Machus et al., 2020).

Diperkirakan penyakit hipertensi menyerang pada orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas atau sekitar satu milyar orang di seluruh dunia (Parinduri & Barus, 2019). Menurut WHO, seiring dengan penambahan jumlah populasi, maka jumlah individu yang mengalami hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dengan perkiraan sekitar 29% dari keseluruhan populasi di dunia akan mengalami hipertensi pada tahun 2025. Hipertensi menjadi penyebab kematian setiap tahun sekitar hampir 8 juta kematian, dengan diantaranya 1,5 juta kematian berasal dari wilayah Asia Tenggara, sehingga diperkirakan 1 dari 3 orang dewasa di Asia Tenggara akan mengalami penyakit hipertensi (Herpilita & Saleman, 2019).

Di Indonesia dan di beberapa negara di dunia penyakit hipertensi telah menjadi masalah kesehatan utama, di mana peningkatan kasus hipertensi diperkirakan meningkat sekitar 80% utamanya pada negara berkembang pada tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus pada tahun

2000, dan diperkirakan meningkat menjadi 1,5 milyar kasus pada tahun 2025 (Hakim L., 2019 dalam Astutiatmaja, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Hakim & Misna (2019) penderita Hipertensi menurut usia sebagian besar >40 tahun sebanyak 37 (88,1%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 (59,5%), riwayat keturunan sebanyak 23 (54,8%), tidak perokok yaitu sebanyak 25 (59,5%) orang, tidak melakukan olahraga 24 (57,2%) orang, tidak bekerja sebanyak 28 (66,7%).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data SKI (2023) pada penduduk usia 15 tahun ke atas berdasarkan provinsi, yakni tertinggi pada Provinsi Kalimantan Tengah 38,7% dan terendah di Provinsi Papua Pegunungan 19,4%. Sementara prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Selatan yakni 29,5% (SKI, 2023).

Akses informasi dan edukasi kesehatan pada masyarakat di daerah pedesaan umumnya lebih rendah dibandingkan masyarakat di perkotaan. Peningkatan kesadaran masyarakat dapat dilakukan melalui upaya promotif dan preventif dengan melakukan deteksi dini pengukuran tekanan darah secara rutin serta kepatuhan dalam mengkonsumsi obat secara rutin. Hal ini dilakukan sebagai salah satu upaya pengendalian penyakit hipertensi yaitu penurunan jumlah kasus, komplikasi dan dampak kematian akibat penyakit hipertensi (Astutiatmaja et al., 2022)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada masyarakat di Kelurahan Pattan Ulusalu, menunjukkan bahwa salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat di Kelurahan Pattan Ulusalu adalah masalah hipertensi, dan banyak ditemukan pada masyarakat yang berusia lansia. Dari hasil pemaparan di atas, maka perlu dilakukan upaya edukasi kepada masyarakat utamanya lansia tentang pentingnya pencegahan dan pengenalan penyakit hipertensi dan pengendalian tekanan darah melalui pengecekan tekanan darah secara rutin sehingga dapat menurunkan dan mencegah dampak buruk pada komplikasi penyakit degeneratif lainnya akibat penyakit hipertensi.

2. METODE

a. Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lansia di wilayah kecamatan Pattan Ulusalu, Kecamatan Ulusalu, Kabupaten Tana Toraja yang bekerjasama dengan pemerintah setempat. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 23 April 2025.

b. Metode Pengabdian

Adapun metode dan strategi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada lansia dalam bentuk pemaparan materi melalui leaflet hipertensi dan disertai diskusi dengan peserta baik lansia, kader posyandu, dan petugas kesehatan dari puskesmas Ulusalu, pemeriksaan dan pengecekan tekanan darah, pemberian obat oleh petugas kesehatan dari puskesmas setempat, dan pelaksanaan senam lansia bersama.

Pada tahap awal pelaksanaan kegiatan dilakukan pengurusan perizinan kegiatan ke pihak kecamatan, kelurahan dan pihak Puskesmas setempat. Ketua tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak kecamatan dan puskesmas setempat tentang rencana pelaksanaan kegiatan dan menghadirkan semua masyarakat yang berumur lansia di wilayah Kelurahan Pattan Ulusalu bersama dengan kader posyandu lansia, ketua RT/RW setempat, dan petugas puskesmas setempat.

Sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah Lansia di Kelurahan Pattan Ulusalu. Kegiatan ini dilakukan didampingi oleh kader posyandu lansia dan petugas kesehatan dari Puskesmas Ulusalu. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang Pencegahan dan Penanganan penyakit hipertensi, dan penerapan gaya hidup sehat dengan menggunakan prinsip CERDIK dari Kemenkes RI. Setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah lansia dan pelaksanaan senam lansia bersama.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan selanjutnya akan dijadikan bahan penilaian dalam mengukur seberapa jauh angka ketercapaian dari kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan mengenai pentingnya gizi seimbang pada usia remaja. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu dengan metode promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pengendalian masalah hipertensi, dan peningkatan aktivitas fisik serta penerapan pola hidup sehat untuk mengurangi prevalensi kejadian hipertensi di masyarakat.

Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Penyuluhan yang diberikan meliputi:

1. Pengertian penyakit hipertensi
2. Faktor-faktor penyebab hipertensi
3. Pengendalian dan penanganan penyakit hipertensi
4. Penjelasan penerapan gaya hidup dan pola makan sehat
5. Diskusi dan tanya jawab
6. Pemeriksaan tekanan darah
7. Pelaksanaan senam lansia

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di posyandu lansia Kelurahan Pattan Ulusalu, Kecamatan Ulusalu pada lansia peserta posyandu lansia di wilayah Kelurahan Pattan Ulusalu. tersebut dengan melakukan penyuluhan tentang pentingnya pengendalian dan penanganan masalah hipertensi. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen bersama dengan mahasiswa STIKES Lakipadada dan didampingi oleh kader posyandu lansia bersama dengan tenaga kesehatan dari Puskesmas Ulusalu. Adapun metode dan strategi yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada lansia dalam bentuk pemaparan materi, diskusi, dan kuis bagi para lansia dengan tujuan agar kegiatan ini dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam pengelolaan, pengendalian dan pencegahan penyakit hipertensi di usia lanjut. Setelah penyuluhan, selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan dilakukan senam hipertensi bersama. Pemandu senam hipertensi adalah kader posyandu lansia bersama dengan mahasiswa STIKES Lakipadada.

Contoh Diagram:



Gambar 1. Contoh Diagram

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh lansia peserta posyandu lansia yang berjumlah 29 orang. Antusiasme kegiatan ini terlihat dari keaktifan lansia bertanya pada sesi diskusi. Selain itu, lansia juga sangat proaktif ketika pemeriksaan tekanan darah, karena mereka berkeinginan supaya mengetahui keadaan tekanan darahnya sehingga mengetahui kondisi saat ini sambil juga mendapatkan konsultasi dari petugas kesehatan dari puskesmas setempat serta pengobatan rutin dari puskesmas sesuai dengan kondisi kesehatan lansia. Pada pelaksanaan kegiatan penyuluhan ada kuis sebagai bentuk interaktif dari lansia dan untuk mengetahui pemahaman lansia terhadap materi yang diberikan. Pada pelaksanaan kuis, lansia peserta kegiatan ini dapat menjawab dengan tepat pertanyaan yang diberikan dan adanya pertanyaan balik dari lansia peserta kegiatan penyuluhan ini juga cukup baik sehingga lebih menambah pemahaman lansia dalam pengendalian dan menjaga tekanan darah agar tetap dalam keadaan normal. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, keadaan tekanan darah lansia saat ini berada dalam kondisi normal, tetapi tetap diberikan saran untuk tetap menjaga asupan dan pola makan, serta tetap meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga rendah, serta menghindari stress, lansia diajarkan untuk tetap menjaga suasana hati tenang dan senang, sesuai dengan umur dan kondisi kesehatan lansia sehingga semakin meningkatkan pemulihan dan peningkatan kesehatan lansia. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan senam lansia yakni senam hipertensi bagi lansia sebagai bentuk pengendalian penyakit hipertensi. Pada kegiatan ini juga lansia sangat antusias mengikuti senam hipertensi bersama. Senam lansia juga dibantu oleh adik-adik mahasiswa STIKES Lakipadada sebagai pemandu kegiatan senam lansia bersama.





4. DISKUSI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan ini merupakan salah satu bagian dari promosi kesehatan yakni bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia untuk bagaimana mengendalikan dan melakukan penanganan penyakit hipertensi dengan menggunakan media leaflet. Adanya sesi tanya jawab sangat membantu peningkatan pemahaman lansia tentang hipertensi, yang didukung juga oleh konsultasi kesehatan oleh petugas kesehatan setempat yang memberikan arahan dan masukan serta langkah penanganan sesuai dengan kasus yang pernah ditemukan di masyarakat khususnya terkait dengan penyakit hipertensi.



5. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan tentang penanganan dan pengendalian penyakit hipertensi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan dan pengendalian penyakit hipertensi, cara untuk menjaga pola hidup sehat, pengaturan konsumsi makanan dengan pembatasan makanan yang tinggi garam, makanan yang mengandung pengawet, sehingga menurunkan dan mengendalikan tingkatan hipertensi dan risiko komplikasi penyakit tidak menular, serta peningkatan aktivitas fisik sesuai dengan kondisi fisik dari lansia. Kegiatan serupa seperti ini sangat diharapkan dilakukan secara rutin untuk memantau status dan keadaan lansia serta dapat mengontrol tekanan darah agar tetap berada dalam kondisi stabil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan Pattan Ulusalu dan pihak Puskesmas Ulusalu yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dan ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak Ketua STIKES Lakipadada yang telah mendukung secara materil dan moril dalam kegiatan ini sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis sangat mengharapkan kegiatan atau program serupa lainnya bersama dengan pihak Kelurahan Pattan Ulusalu, Kecamatan Ulusalu dan Puskesmas Ulusalu sehingga dapat berdampak positif terhadap perbaikan kesehatan masyarakat dan pencegahan timbulnya penyakit degeneratif dan komplikasinya.

DAFTAR REFERENSI

- Astutiati, M. A., Arlitasari, S. I., Azzahra, F. H. P., Damayanti, A. R., Izzuddin, A. M., Ananda, A. T., Sari, I. K., Putri, L. D., Simatupang, N. K., Motik, A. F., Hapsari, D., Rahayu, U. B., & Umaroh, A. K. (2022). Penyuluhan hipertensi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan pencegahan hipertensi di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Conference on Health Science (NCoHS)*, (2), 99-106. E-ISSN : 2963-1149.
- Hakim, L., & Tazkiah, M. (2019). Gambaran karakteristik penderita hipertensi di Puskesmas Pemurus Baru Banjarmasin. *Jurnal STIKes Kendedes*, 2019. Vol. 1, (3) [Halaman tidak disebutkan].
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Wawasan Kesehatan*, 4 (2), 91–100.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi si pembunuh senyap*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Machsus, A. L., Anggraeni, A., Indriyani, D., Anggraini, D. S., Putra, D. P., Rahmawati, D., & Nurhaliza, N. (2020). Pengobatan hipertensi dengan memperbaiki pola hidup dalam upaya pencegahan meningkatnya tekanan darah. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2 (2), 51-56.
- Parinduri, J. S., & Barus, E. R. (2019). Perbandingan kepatuhan diet pasien penderita hipertensi di rumah dengan penderita hipertensi yang menjalani hospitalisasi di Rumah Sakit Bunda Thamrin. *Jurnal Keperawatan Flora*, 12 (1), 33–39.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Laporan SKI 2023 dalam angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.