

Optimizing Elderly Health through Hypertension Education and Healthy Lifestyles

¹Dewi Setyawati, ²Suyanto, ³Aric Vranada, ⁴Warsono, ⁵Nury Sukraeny, ⁶Aulia Maharani
^{1,3,4,5,6}Nursing Department, Faculty of Nursing and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah
Semarang

²Nursing Department, Faculty of Nursing, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

dewisetyawati@unimus.ac.id

Abstract

Elderly people in RW 01, Sendangmulyo Village, have a high incidence of hypertension and ineffective health behaviors. The objective of this activity is to improve healthy living behaviors in the elderly through hypertension education and strengthening participation in the elderly integrated health post (Posyandu). The activity was carried out using a community nursing care process approach through education, discussion, and empowerment of the elderly. There was an increase in participants' understanding of risk factors and prevention of hypertension. This activity effectively increased awareness and motivated the elderly to adopt a healthy lifestyle, although male involvement was still low. This community intervention was proven to increase the capacity of the elderly in controlling hypertension through structured education.

Keywords: Elderly; Hipertension; Healthy lifestyle behavior

Abstrak

Lansia di RW 01 Kelurahan Sendangmulyo memiliki angka kejadian hipertensi tinggi serta perilaku kesehatan yang kurang efektif. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia melalui edukasi hipertensi dan penguatan partisipasi dalam posyandu lansia. Metode. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan proses asuhan keperawatan komunitas melalui edukasi, diskusi, dan pemberdayaan lansia. Hasil. Terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi. Pembahasan. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran dan memotivasi lansia untuk mengadopsi gaya hidup sehat, meskipun keterlibatan laki-laki masih rendah. Simpulan. Intervensi komunitas ini terbukti meningkatkan kapasitas lansia dalam pengendalian hipertensi melalui edukasi yang terstruktur.

Kata kunci : Lansia, hipertensi; Perilaku hidup sehat

Pendahuluan

Kelurahan Sendangmulyo merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang yang memiliki pertumbuhan penduduk dan pembangunan cukup pesat. Secara administratif, RW 01 merupakan bagian dari kelurahan ini yang terdiri dari delapan RT dengan jumlah kepala keluarga sebanyak 456 KK dan total penduduk mencapai 1.308 jiwa. Wilayah ini berbatasan dengan Kelurahan Kedungmundu di utara, Kecamatan Pedurungan dan Kabupaten Demak di timur, Kelurahan Meteseh di selatan, serta Kelurahan Sambiroto dan Mangunharjo di barat.

Sebagian besar penduduk RW 01 beretnis Jawa dengan nilai-nilai budaya dan kearifan lokal yang masih kuat, seperti peringatan Maulid Nabi dan kepercayaan hari pantangan. Berdasarkan data agregat, populasi lansia mendominasi dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,1%, disertai kebiasaan merokok dan konsumsi kopi yang tinggi. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya partisipasi dalam kegiatan posyandu lansia, khususnya di RT 3, 7, dan 8, serta masih terbatasnya upaya edukasi promotif mengenai gaya hidup sehat.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia di Indonesia rentan terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi akibat pola hidup yang kurang sehat. Edukasi kesehatan dan penguatan komunitas berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pengobatan dan pemeriksaan rutin (Nurlia et al., 2024). Namun demikian, partisipasi lansia dalam kegiatan posyandu masih rendah, yang disebabkan oleh minimnya informasi yang diterima serta keterbatasan fasilitas pendukung (Sarni et al., 2024).

Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan dan gaya hidup sehat pada lansia (Lestari et al., 2024; Elviera et al., 2024). Namun, gap masih ada dalam penerapan model edukasi partisipatif di tingkat komunitas. Salah satu pendekatan efektif adalah *community-based participatory education* yang melibatkan kader, keluarga, dan petugas kesehatan (Bustamam et al., 2024).

Studi di Cimandala dan Sukogepok membuktikan bahwa peningkatan kapasitas kader dan keluarga dalam pencegahan hipertensi dapat menurunkan risiko komplikasi (Widodo et al., 2025; Wakit et al., 2024).

Meskipun telah tersedia layanan posbindu, intervensi yang bersifat langsung dan partisipatif belum optimal dilakukan di RW 01 Sendangmulyo. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan *evidence-based practice* berupa edukasi kesehatan dan pemberdayaan komunitas sebagai strategi efektif dalam memodifikasi perilaku dan meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan promotif preventif.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan partisipasi lansia RW 01 dalam menjaga kesehatan melalui edukasi hipertensi dan perilaku hidup sehat.

Metode

Desain studi ini adalah deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan komunitas. Subjek studi adalah lansia di RW 01 Kelurahan Sendangmulyo yang memiliki riwayat hipertensi dan kebiasaan hidup tidak sehat (merokok, konsumsi kopi berlebihan). Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil screening awal dan observasi partisipatif terhadap kegiatan posbindu. Lokasi studi berada di Aula Kelurahan Sendangmulyo dan kegiatan dilakukan pada tanggal 9 Mei 2025. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan diskusi kelompok terfokus. Tahapan kegiatan dimulai dari pengkajian komunitas, analisis data, perencanaan intervensi, pelaksanaan edukasi, diskusi, dan

evaluasi hasil kegiatan..

Hasil dan Pembahasan

Perencanaan

Rencana kegiatan berdasarkan hasil analisa pengkajian menunjukkan dua masalah utama yaitu defisit kesehatan komunitas dan perilaku kesehatan berisiko. Berdasarkan SIKI, intervensi meliputi: (1) pendidikan kesehatan tentang hipertensi; (2) pemberdayaan masyarakat melalui diskusi kelompok; dan (3) kemitraan dengan puskesmas setempat.

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah:

Brainstorming

Kegiatan brainstorming dilaksanakan dengan mengundang para pemangku kepentingan yang terdiri dari ketua RW 01, ketua RT 1-8, dan kader kesehatan. Pertemuan berlangsung di Aula Kelurahan Sendangmulyo pada tanggal 24 April 2025 pukul 16.00 WIB. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang dialami oleh warga dan merumuskannya perencanaan kegiatan dalam upaya pemecahan masalah kesehatan yang telah ditemukan dengan menetapkan prioritas masalah, rencana kegiatan, dan sumber dana melalui swadaya masyarakat atau kerjasama lintas sektoral. Diskusi berjalan dinamis dan menghasilkan beberapa solusi seperti peningkatan edukasi kesehatan, penguatan kader, dan pemberdayaan lansia melalui program komunitas.



Gambar 1 Kegiatan *Brainstorming*

Pelaksanaan Edukasi Kesehatan dan senam hipertensi

Kegiatan edukasi kesehatan kepada lansia dilaksanakan pada 9 Mei 2025 pukul 16.00 WIB di Aula Kelurahan Sendangmulyo. Materi edukasi yang disampaikan mencakup pemahaman dasar tentang hipertensi, pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta bahaya merokok dan konsumsi kafein berlebihan. Edukasi disampaikan secara komunikatif menggunakan media *powerpoint* dan tanya jawab interaktif. Peserta juga diajak untuk membuat komitmen perilaku sehat melalui diskusi kelompok kecil. Diskusi interaktif juga dilakukan mengenai pengalaman hidup sehat dan komitmen perubahan perilaku.



Gambar 2 Pemaparan Materi Edukasi Kesehatan

Kegiatan edukasi ini juga dirangkaikan dengan kegiatan senam hipertensi yang dipimpin oleh mahasiswa ners unimus, dengan menggunakan media video senam yang ditayangkan melalui LCD Proyektor



Gambar 3 Senam Hipertensi

Evaluasi Dan Rencana Tindak Lanjut

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran peserta tentang hipertensi dan pentingnya gaya hidup sehat. Namun, karena seluruh peserta yang hadir adalah perempuan dan tidak ada satu pun yang merupakan perokok aktif, maka kesadaran masyarakat terkait kebiasaan merokok belum dapat dinilai secara menyeluruh dalam kegiatan ini. Meski demikian, diskusi yang dilakukan memberikan wawasan baru mengenai bahaya merokok, yang dapat mereka sampaikan kembali kepada pasangan atau anggota keluarga lain yang merokok. Peserta juga menyatakan niat untuk lebih aktif secara fisik, serta mulai memperhatikan asupan makanan harian. Diskusi kelompok menunjukkan bahwa peserta mulai membentuk dukungan sosial antar sesama lansia dalam menjaga kesehatan. Sebagai rencana tindak lanjut, kegiatan lanjutan dirancang berupa *follow up* terkait kepatuhan pengobatan yang ditujukan kepada lansia dengan hipertensi direncanakan untuk membuat kartu kontrol rutin untuk memantau tekanan darah dan tingkat kepatuhan minum obat, Selain itu, perencanaan akan dilakukan bersama dengan puskesmas untuk menghadirkan tenaga kesehatan secara berkala dalam posyandu lansia guna meningkatkan cakupan layanan dan pemantauan kondisi kronik. Kader posyandu juga akan diberikan pelatihan tambahan agar lebih efektif dalam menjangkau lansia di wilayahnya masing-masing.



Gambar 4 Foto bersama peserta kegiatan evaluasi dan rencana tindak lanjut

Pembahasan

Sembilan peserta perempuan berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi. Selama sesi berlangsung, seluruh peserta dapat menyebutkan kembali faktor risiko hipertensi, seperti konsumsi garam berlebih, stres, dan kurang aktivitas fisik. Peserta juga memahami pentingnya kontrol tekanan darah dan pengurangan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Diskusi interaktif menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta untuk menerapkan kebiasaan baru seperti jalan pagi dan membawa bekal sehat.

Hal ini konsisten dengan penelitian oleh Nisa et al. (2024) dan Wulansari, et al. (2024), yang menegaskan bahwa edukasi berbasis kelompok meningkatkan literasi kesehatan dan self-care lansia. Meski demikian, keterlibatan peserta laki-laki masih rendah sehingga belum dapat dievaluasi dampaknya terhadap kebiasaan merokok. Dalam konteks ini, meskipun peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan komitmen, keterbatasan jumlah partisipan dan tidak hadirnya lansia perokok aktif membuat evaluasi perubahan perilaku terkait merokok belum dapat dilakukan secara menyeluruh.

Dukungan kader dan lokasi yang strategis menjadi faktor pendorong keberhasilan. Hambatan yang ditemukan termasuk waktu kegiatan yang terbatas dan kurangnya sarana follow-up. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa metode interaktif seperti diskusi dan leaflet lebih efektif dibanding ceramah satu arah (Yudanari et al., 2024).

Keterlibatan kader dan lokasi strategis juga memperkuat efektivitas kegiatan. Hambatan yang ditemukan mencakup keterbatasan waktu interaksi dan belum meratanya kesadaran di seluruh RT. Perluasan cakupan partisipan dan kegiatan lanjutan menjadi penting untuk memperkuat dampak intervensi ke depan.

Simpulan

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan gaya hidup sehat. Meskipun kesadaran terkait merokok belum dapat dievaluasi menyeluruh, terdapat perubahan positif pada aspek pemahaman, motivasi, dan kesiapan menjalani hidup sehat. Intervensi berbasis komunitas terbukti efektif membangun kesadaran kesehatan di tingkat lansia dan mendorong partisipasi dalam kegiatan promotif.

Ucapan Terima Kasih

Mengucapkan terimakasih kepada para pemangku kepentingan yang terdiri dari Kepala kantor kelurahan, ketua RW 01, ketua RT 1-8, dan kader kesehatan di wilayah RW 01 Sendangmulyo serta pihak puskesmas kedungmundu yang terlibat.

Referensi

Arneliwati, A., Zulfitri, R., Agrina, A., Herlina, H., Sabrian, F., Dwiguna, S., & Aziz, A. R. (2024). Pemberdayaan keluarga dalam perawatan lansia yang menderit hipertensi

- di kelurahan sri meranti. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 5(1), 16–19.
<https://doi.org/10.36656/jpmph.v5i1.2117>
- Asiah, N., & Alfina, A. (2024). Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Pasien Lansia Dengan Gangguan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cabenge Kabupaten Soppeng. *Journal on Education*, 7(2), 9466–9470.
<https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.7915>
- Bustamam, N., Hardini, N., & Fauziah, C. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dalam Mengendalikan Tekanan Darah di Posbindu Delima, Sawangan Depok. *PengabdianMu*, 9(12), 2159–2167.
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i12.8317>
- Lestari, R., Handayani, F., & Yusriana, Y. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan diit pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih*, 10(2), 8.
<https://doi.org/10.52741/jiikes.v10i2.106>
- Liesmayani, E., Khaerunisa, I., & Arisman, Y. (2024). Health Education Prevention and Control of Hypertension in the Elderly in Sei Rotan Village, Batang Kuis Working Area of Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang. *Jurnal Pengmas Kestra*, 4(2), 255–259.
<https://doi.org/10.35451/jpk.v4i2.2432>
- Maksum, M., Mustain, M., & Sugiarto, H. (2024). Edukasi Pijat Refleksi Kaki sebagai Upaya Mengurangi Tanda dan Gejala Hipertensi di Lingkungan Walitelon Utara Temanggung. *Deleted Journal*, 6(2), 133–138.
<https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3474>
- Nicholas, K., Arva E, N. I., Syahla, N. A., Subagja, R., Yessa, M., & Muharry, A. (2024). Laporan Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat Mengenai Hipertensi di Lingkungan Cintarasa Kelurahan Kahuripan. *Dinamika Sosial*, 1(4), 102–111.
<https://doi.org/10.62951/dinsos.v1i4.863>
- Nisa, S. Z. A., Puadah, F. T., Amalia, K. R., Dewi, N.M. W., Monika, D., Boodie J K, R., Putri, S. S. R., Aprilia, C., & Heryani, H. (2024). Cegah dan Kendalikan Hipertensi dengan Tepat untuk Hidup Lebih Lama. *Daarul Ilmi*, 2(2), 87–95.
<https://doi.org/10.52221/daipkm.v2i2.746>
- Prihandhani, I. S., Widiastuti, P., & Trisna, M. O. B. (2024). Optimalisasi Kader Lansia dalam Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dan Self Care pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Cepaka. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 6(2), 99–104.
<https://doi.org/10.47859/wuj.v6i2.463>

- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2024). The Relationship Between Nursing Agency and Self Care Behavior In Hypertensive Elderly. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(3), 446–455. <https://doi.org/10.33366/jc.v12i3.6084>
- Seno, S., Diana, S., & Syurandhari, D. H. (2024). Pengaruh olahraga terhadap tingkat hipertensi pada usia lanjut di posyandu lansia desa sedati kecamatan ngoro kabupaten mojokerto. *HOSPITAL MAJAPAHIT*, 16(2), 235–242. <https://doi.org/10.55316/hm.v16i2.1073>
- Wakit, S., Fauziyah, T. A., & Maylanda, O. (2024). Health promotion in improving healthy living behaviors in the communities of sucopangepok village, jember regency. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 8(4), 579–585. <https://doi.org/10.20473/jlm.v8i4.2024.579-585>
- Widodo, W., Rochmayanti, R., & Wulansari, N. (2025). Penyuluhan Pencegahan Hipertensi Berbasis Diagnosis Keperawatan Pada Komunitas di Desa Cimandala. *KOLABORASI JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 4(6), 555–560. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.455>
- Wulansari, W. (2024). Menuju Lansia Sehat Bugar Jiwa Raga dengan Kombinasi Program S- CREEM KETAN, PENTOL, dan YOJASUKE. *Deleted Journal*, 6(2), 209–216. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3448>
- Yudanari, Y. G., Aisyah, P. D. S., & Rohman, A. A. (2024). Peningkatan Kapasitas Masyarakat dalam Pengendalian Hipertensi: Program Edukasi dan Intervensi Kesehatan. *Deleted Journal*, 6(2), 263–267. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3551>
- Nurlia, F., Ramadhaniah, R., & Aramico, B. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan partisipasi lansia pada posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(1), 1–10. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/11755>
- Sarni, Bakri Yusuf, & Sarpin. (2024). Upaya mengatasi rendahnya partisipasi lansia di Desa Wungka Kecamatan Wangi-Wangi Selatan Kabupaten Wakatobi dalam pemanfaatan posyandu. *Welvaart: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 5(2), 290–299. <https://doi.org/10.52423/welvaart.v5i2.30>