

Edukasi Kesehatan tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Dukuh Sedayu, Desa Talun, Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo

Health Education on the Prevention and Control of Hypertension in the Elderly in Sedayu Hamlet, Talun Village, Ngebel Subdistrict, Ponorogo Regency

Yahya Firdaus Irawan¹, Salma Naisya Damarasanti², Siti Munawaroh³, Satria Sandhi Yudha⁴

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

⁴Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

*e-mail: yahyafirdausirawan04@gmail.com¹, salmanaisyaaaa@gmail.com², munawaroh@umpo.ac.id³, sandhiyudhasatria@gmail.com⁴

Received:
15.08.2026

Revise:
07.09.2026

Accepted:
14.09.2026

Available online:
22.09.2026

Abstract: Hypertension remains a major health threat among the elderly and is often undetected until complications arise. Limited health access in the remote mountainous area of Dukuh Sedayu made community-based education essential to increase awareness and self-care. On 12 August 2026, health education was delivered to 25 elderly participants through interactive counseling covering definition, risk factors, symptoms, complications, low-salt diet, suitable physical activity, and regular blood pressure monitoring. Participants showed high engagement by actively discussing and asking questions about daily habits. Qualitative observation indicated good understanding and acceptance of the materials. Although knowledge change was not measured quantitatively, the activity successfully raised awareness that hypertension control must become a continuous lifestyle practice. This community service is important to strengthen elderly self-reliance and supports sustainable health behavior in areas with limited health facilities.

Keywords: Community Service, Elderly, Health Education, Hypertension

Abstrak: Hipertensi tetap menjadi ancaman kesehatan utama pada lansia dan sering tidak terdeteksi hingga muncul komplikasi. Akses kesehatan yang terbatas di wilayah pegunungan terpencil Dukuh Sedayu menjadikan edukasi berbasis komunitas penting untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian merawat diri. Pada 12 Agustus 2026, edukasi kesehatan diberikan kepada 25 lansia melalui penyuluhan interaktif yang mencakup pengertian, faktor risiko, gejala, komplikasi, pola makan rendah garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan pemeriksaan tekanan darah rutin. Peserta menunjukkan keterlibatan tinggi dengan aktif berdiskusi dan bertanya seputar kebiasaan sehari-hari. Pengamatan kualitatif mengindikasikan pemahaman dan penerimaan materi yang baik. Meskipun perubahan pengetahuan belum diukur secara kuantitatif, kegiatan berhasil menumbuhkan kesadaran bahwa pengendalian hipertensi harus menjadi kebiasaan hidup berkelanjutan. Pengabdian masyarakat ini penting untuk memperkuat kemandirian lansia dan mendukung perilaku kesehatan yang berkelanjutan di wilayah dengan keterbatasan fasilitas Kesehatan.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Lansia, Pengabdian Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan perubahan serta penurunan fungsi fisik, psikologis, maupun sosial secara bertahap (Solihin et al., 2023). Pertambahan usia dapat membuat lansia lebih berisiko mengalami penyakit kronis, termasuk hipertensi. Kondisi ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering berlangsung tanpa keluhan yang jelas, sehingga seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi tanpa menyadarinya (Siregar et al., 2024). Seseorang dikategorikan mengalami hipertensi yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi tersebut cukup sering dijumpai pada usia lanjut dan memerlukan pengawasan serta pengendalian yang dilakukan secara berkesinambungan agar risiko munculnya komplikasi dapat diminimalkan (Aliffia et al., 2025). Kondisi hipertensi pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola hidup yang tidak sehat, serta stres yang dapat

berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Mastang et al., 2023). Gejala yang muncul pada lansia dengan hipertensi juga dapat berbeda-beda, mulai dari tidak merasakan keluhan sama sekali hingga mengalami sakit kepala, pusing, mudah lelah, atau keluhan lainnya yang terkadang dianggap sebagai bagian dari proses penuaan (Iriani et al., 2025). Apabila hipertensi tidak mendapatkan penanganan dan pengendalian yang tepat, tekanan darah yang terus meningkat dapat menimbulkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup lansia serta meningkatkan beban pelayanan dan pembiayaan Kesehatan (Siregar et al., 2024).

Menurut WHO (2025), diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia mengidap hipertensi pada tahun 2024, atau setara dengan 33% populasi pada rentang usia tersebut. Dua pertiga dari penderita tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 600 juta orang (44%) tidak menyadari kondisinya, sementara hanya sekitar 320 juta orang (23%) yang tekanan darahnya berhasil terkontrol dengan baik. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa dari kelompok lansia usia 60 tahun ke atas, sebanyak 22,9% telah terdiagnosis hipertensi, namun hanya 11,9% yang rutin mengonsumsi obat dan 11,0% yang rutin melakukan kontrol ke fasilitas kesehatan, sehingga menunjukkan adanya kesenjangan besar antara diagnosis dan penanganan hipertensi pada kelompok usia lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur tercatat mencapai 36,3%, sehingga menempatkan wilayah tersebut dalam enam provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Angka tersebut berada setelah Kalimantan Selatan, Jawa Barat, Kalimantan Timur, Jawa Tengah, dan Kalimantan Barat (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2023). Berdasarkan data SPM Hipertensi Kabupaten Ponorogo tahun 2025, terdapat 44.554 orang yang menjadi sasaran pelayanan hipertensi, dengan jumlah capaian pelayanan hingga September 2025 sebanyak 32.981 orang. Pada hasil edukasi kesehatan di Dukuh Sedayu, sebanyak 25 orang lanjut usia mengikuti pemeriksaan kesehatan, dan 13 orang di antaranya teridentifikasi mengalami hipertensi.

Kurangnya kesadaran lansia terhadap risiko dan dampak hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kemandirian lansia dalam melakukan deteksi dini, salah satunya melalui pemeriksaan tekanan darah secara mandiri (Hajrah et al., 2023). Permasalahan tersebut semakin kompleks karena masih banyak lansia yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai faktor penyebab, tanda dan gejala, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Keterbatasan pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang mudah dipahami serta belum optimalnya pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan pada kelompok lansia (Erman et al., 2026). Padahal, pemberian edukasi kesehatan dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, mendorong kepatuhan dalam menjalani pengobatan, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan pengendalian tekanan darah secara mandiri (Agustina et al., 2023). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang diberikan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan perlu dilakukan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan lansia sekaligus mendorong terbentuknya perilaku yang lebih baik dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi (Asma et al., 2026).

Salah satu Langkah yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi adalah memberikan edukasi kesehatan yang dipadukan secara langsung dengan kegiatan Posyandu Lansia (Azzahra & Muthmainnah, 2025). Pelaksanaan edukasi melalui Posyandu Lansia dapat menjadi sarana yang efektif karena kegiatan tersebut dilakukan secara rutin dan berada dekat dengan lingkungan tempat tinggal masyarakat, sehingga informasi mengenai pencegahan serta pengendalian hipertensi lebih mudah diterima oleh lansia. Selain itu, pendekatan berbasis masyarakat (*community-based intervention*) dinilai lebih efektif dalam mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi karena melibatkan lingkungan serta sumber daya yang tersedia di masyarakat, bukan hanya mengandalkan pendekatan secara individual. Salah satu materi yang dapat diterapkan dalam kegiatan tersebut adalah perilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara

rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin melakukan aktivitas fisik, Diet dengan pola makan seimbang, Istirahat yang cukup, serta Kelola stres sebagai langkah sederhana dalam menjaga kesehatan dan mengendalikan tekanan darah (Khotimah et al., 2026). Penyampaian materi secara langsung melalui penyuluhan yang disertai diskusi dan sesi tanya jawab juga dapat membantu lansia memahami informasi mengenai pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, hingga langkah pencegahan hipertensi secara lebih jelas. Keberlangsungan kegiatan tersebut dapat diperkuat melalui kerja sama antara kader kesehatan, bidan desa, dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi serta melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin di Posyandu Lansia.

Berdasarkan pentingnya edukasi tersebut, kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Ponorogo tahun 2026 di Dukuh Sedayu dilaksanakan dengan memberikan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi kepada lansia. Kegiatan ini difokuskan pada pemberian informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta cara mengendalikan tekanan darah melalui penerapan pola hidup sehat. Edukasi disampaikan secara langsung kepada lansia dengan metode penyuluhan yang interaktif sehingga peserta dapat memperoleh informasi sekaligus berdiskusi mengenai permasalahan kesehatan yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan tersebut, lansia diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, aktivitas fisik, pola makan seimbang, pengelolaan stres, serta kepatuhan terhadap anjuran pengobatan. Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, kegiatan KKN ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk lebih mandiri dalam melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi serta menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebagai bagian dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Ponorogo di Dukuh Sedayu, Desa Talun, Kecamatan Ngebel, Kabupaten Ponorogo, pada 12 Agustus 2026. Kegiatan diikuti oleh 25 orang lanjut usia yang berdomisili di Dukuh Sedayu. Wilayah tersebut berada di kawasan Pegunungan Wilis dan memiliki akses yang relatif jauh dari fasilitas pelayanan kesehatan, seperti puskesmas dan posyandu. Kondisi tersebut menjadi salah satu dasar pelaksanaan edukasi kesehatan secara langsung untuk memberikan informasi mengenai hipertensi kepada masyarakat, khususnya lansia.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi antara mahasiswa KKN dan pihak terkait di lingkungan Dukuh Sedayu, yaitu Kepala Dukuh, bidan desa, dan kader Posyandu Lansia, untuk menentukan sasaran, waktu, tempat, dan teknis kegiatan. Dalam koordinasi tersebut, kader Posyandu Lansia berperan mendata calon peserta, menyampaikan undangan kepada lansia di lingkungan sekitar, menyiapkan tempat pelaksanaan, serta mendampingi jalannya pemeriksaan tekanan darah pada hari kegiatan, sementara bidan desa memberikan masukan mengenai kesesuaian materi kesehatan yang akan disampaikan kepada peserta. Edukasi dilakukan secara langsung melalui penyampaian materi meliputi pengertian hipertensi, faktor penyebab, gejala, komplikasi, serta cara mencegah dan mengontrol tekanan darah. Penyampaian dilakukan dengan bahasa sederhana dan komunikatif yang disesuaikan dengan kehidupan sehari-hari lansia. Setelah materi diberikan, kegiatan dilanjutkan melalui sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pertanyaan, pengalaman, serta kendala peserta terkait hipertensi.

Ketercapaian kegiatan dievaluasi secara kualitatif deskriptif melalui pengamatan terhadap keaktifan, respons, dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Pemahaman peserta dilihat dari kemampuan memberikan tanggapan dan menjawab pertanyaan secara lisan mengenai materi yang telah disampaikan, terutama terkait pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Keberhasilan kegiatan juga dilihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti diskusi dan kesediaan menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan metode tersebut, kegiatan diharapkan dapat memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya pencegahan serta pengendalian hipertensi, terutama dalam kondisi keterbatasan akses

pelayanan kesehatan di Dukuh Sedayu. Respons yang disampaikan peserta selama diskusi menjadi gambaran mengenai penerimaan dan pemahaman mereka terhadap informasi yang diberikan. Kegiatan ini juga menjadi sarana bagi peserta untuk memperoleh informasi kesehatan yang dapat dijadikan sebagai bekal dalam melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai gambaran umum sasaran kegiatan, peserta yang hadir merupakan lansia berusia 60 tahun ke atas yang berdomisili di Dukuh Sedayu, dengan karakteristik jenis kelamin sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah peserta	Persentase (%)
Laki-laki	3	12
Perempuan	22	88
Total	25	100

Selain gambaran demografi, kegiatan ini juga mencakup pemeriksaan tekanan darah bagi seluruh peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa dari 25 peserta yang hadir, sebanyak 13 orang (52%) teridentifikasi mengalami hipertensi, sedangkan 12 orang (48%) lainnya berada dalam kategori tekanan darah normal, sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Temuan ini memperkuat urgensi pelaksanaan edukasi kesehatan di Dukuh Sedayu, mengingat lebih dari separuh peserta yang diperiksa berada dalam kondisi berisiko.

Tabel 2. Kategori hasil pemeriksaan

Kategori hasil	Jumlah peserta	Persentase (%)
Teridentifikasi hipertensi	13	52
Tidak teridentifikasi hipertensi	12	48
Total	25	100

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi mendapatkan respons yang positif dari peserta lansia. Hal tersebut terlihat dari keterlibatan peserta selama kegiatan, terutama ketika diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, mengajukan pertanyaan, dan memberikan tanggapan terhadap materi yang telah disampaikan. Keterlibatan tersebut menjadi salah satu gambaran bahwa topik hipertensi memiliki relevansi dengan kebutuhan kesehatan peserta. Antusiasme peserta juga menunjukkan bahwa edukasi mengenai hipertensi masih diperlukan sebagai bagian dari upaya meningkatkan perhatian masyarakat terhadap kondisi kesehatan yang sering kali membutuhkan pengendalian secara berkelanjutan.

Respons peserta selama sesi diskusi menunjukkan adanya ketertarikan untuk memahami berbagai hal yang berkaitan dengan hipertensi. Pertanyaan dan tanggapan yang muncul berkaitan dengan upaya menjaga tekanan darah melalui kebiasaan sehari-hari. Materi mengenai pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi bagian yang penting dalam proses edukasi. Temuan ini sejalan dengan kegiatan edukasi hipertensi di Desa Blimbing yang menekankan pentingnya pengaturan pola makan rendah garam serta aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia (Wijonarko et al., 2026). Peserta diarahkan untuk memahami bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan ketika muncul keluhan, tetapi perlu menjadi bagian dari kebiasaan menjaga kesehatan secara rutin. Hal tersebut penting terutama pada kelompok lansia yang membutuhkan perhatian lebih terhadap kondisi kesehatan dan perubahan fungsi tubuh yang terjadi seiring bertambahnya usia. Proses interaksi antara tim KKN dan peserta pada saat pemeriksaan kesehatan sekaligus penyampaian materi edukasi ini didokumentasikan pada gambar 1.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan dan edukasi

Capaian kegiatan dapat dilihat secara deskriptif melalui kemampuan peserta dalam memberikan tanggapan secara lisan terhadap pertanyaan yang diberikan setelah materi disampaikan. Peserta mampu mengikuti pembahasan dan memberikan respons terhadap beberapa hal yang berkaitan dengan pencegahan serta pengendalian hipertensi. Keaktifan dalam menjawab pertanyaan menjadi salah satu indikator bahwa informasi yang diberikan selama edukasi dapat diterima oleh peserta. Temuan ini sejalan dengan kegiatan pendampingan dan penyuluhan hipertensi di Desa Bugel, Kecamatan Sekaran, Kabupaten Lamongan, yang menunjukkan bahwa penyampaian materi secara langsung disertai tanya jawab mampu membantu lansia memahami informasi mengenai hipertensi (Susanti et al., 2024). Selain itu, keterlibatan peserta dalam diskusi memberikan gambaran bahwa kegiatan tidak hanya berlangsung dalam bentuk penyampaian informasi satu arah, tetapi terdapat proses interaksi antara pemberi edukasi dan masyarakat.

Pemberian edukasi secara komunikatif menjadi salah satu faktor yang mendukung penerimaan materi oleh peserta. Penggunaan bahasa yang sederhana dan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari memungkinkan informasi mengenai hipertensi lebih mudah dipahami oleh lansia. Materi kesehatan yang terlalu kompleks dapat menyebabkan kesulitan dalam memahami informasi, sehingga penyampaian yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran menjadi penting. Dalam kegiatan ini, informasi diarahkan pada hal-hal yang dapat dilakukan peserta dalam kehidupan sehari-hari, seperti memperhatikan pola makan, membatasi garam, tetap melakukan aktivitas fisik sesuai kondisi tubuh, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini juga merupakan penerapan nyata dari perilaku CERDIK yang telah disinggung pada bagian pendahuluan. Ajakan untuk rutin memeriksakan tekanan darah diwujudkan melalui sesi pemeriksaan kesehatan langsung bagi 25 peserta (Cek kesehatan secara rutin), edukasi mengenai bahaya rokok disampaikan sebagai bagian dari faktor risiko (Enyahkan asap rokok), anjuran aktivitas fisik disampaikan sebagai materi tersendiri (Rajin melakukan aktivitas fisik), pembatasan garam dan pola makan seimbang dibahas khusus (Diet dengan pola makan seimbang), serta istirahat cukup dan pengelolaan stres turut disampaikan (Istirahat yang cukup dan Kelola stres).

Dari sisi pencegahan, kegiatan edukasi memberikan penekanan bahwa pengendalian hipertensi memerlukan perhatian terhadap kebiasaan hidup sehari-hari. Pola makan merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan karena konsumsi makanan dengan kandungan garam yang tinggi dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai pemilihan makanan dan pembatasan konsumsi garam menjadi informasi yang penting untuk diberikan kepada lansia. Selain pola makan, aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan juga perlu dipahami sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan kegiatan di Kelurahan Biraeng yang menempatkan aktivitas fisik sebagai salah satu materi dan kegiatan yang berkaitan dengan pengelolaan hipertensi di Masyarakat (Basir et al., 2024). Edukasi mengenai kedua aspek tersebut diharapkan dapat membantu peserta mengenali kebiasaan yang perlu dipertahankan maupun diperbaiki.

Pemeriksaan tekanan darah secara berkala juga menjadi salah satu pesan penting yang ditekankan dalam kegiatan. Hipertensi membutuhkan pemantauan karena kondisi tekanan darah

tidak selalu dapat dikenali hanya berdasarkan muncul atau tidaknya keluhan. Dengan melakukan pemeriksaan secara rutin, masyarakat dapat mengetahui kondisi tekanan darah dan lebih cepat menyadari apabila terdapat perubahan yang perlu mendapatkan perhatian. Temuan ini sejalan dengan kegiatan edukasi hipertensi di Kelurahan Boneoge yang menekankan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Kurniawan et al., 2025). Dalam konteks Dukuh Sedayu, penyampaian informasi tersebut menjadi semakin penting karena akses masyarakat terhadap fasilitas pelayanan kesehatan sangat terbatas. Kondisi geografis wilayah yang berada di kawasan Pegunungan Wilis dan jaraknya yang relatif jauh dari fasilitas kesehatan menjadi salah satu alasan pentingnya penguatan pengetahuan kesehatan di tingkat masyarakat.

Kegiatan edukasi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan informasi yang diperoleh dengan pengalaman kesehatan masing-masing. Proses tanya jawab memungkinkan peserta menyampaikan hal-hal yang kurang dipahami dan memperoleh penjelasan secara langsung. Interaksi semacam ini dapat membantu menciptakan suasana edukasi yang lebih terbuka sehingga lansia tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat dalam proses memahami informasi kesehatan. Keaktifan tersebut merupakan salah satu aspek yang mendukung tercapainya tujuan kegiatan karena keberhasilan edukasi masyarakat tidak hanya ditentukan oleh banyaknya materi yang disampaikan, tetapi juga oleh sejauh mana sasaran bersedia terlibat dan menerima informasi yang diberikan. Antusiasme peserta selama mengikuti rangkaian kegiatan ini ditunjukkan pada gambar 2.



Gambar 2. Antusias peserta mengikuti kegiatan

Jika ditinjau dari tujuan kegiatan, edukasi yang diberikan yang mengarah pada peningkatan perhatian dan kesadaran lansia terhadap pentingnya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Peserta memperoleh informasi mengenai contoh tindakan sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan, termasuk menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, mengelola kondisi kesehatan, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi peserta untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan dan mengambil langkah pencegahan sebelum muncul masalah kesehatan yang lebih berat.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis masyarakat memiliki nilai penting dalam penyampaian informasi kesehatan. Edukasi yang dilakukan secara langsung di lingkungan masyarakat dapat memberikan kesempatan kepada kelompok yang memiliki keterbatasan akses untuk memperoleh informasi kesehatan tanpa harus menunggu datang ke fasilitas pelayanan kesehatan. Pendekatan berbasis masyarakat yang diterapkan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan kajian literatur mengenai peran perawat komunitas dalam pengendalian hipertensi, yang menunjukkan adanya tren intervensi partisipatif melalui keterlibatan kader, perangkat desa, dan pendekatan budaya lokal, terutama dalam menghadapi hambatan akses serta literasi kesehatan di Masyarakat (Risnawati & Sari, 2026). Hal tersebut menjadi relevan bagi masyarakat Dukuh Sedayu karena kondisi wilayah menyebabkan akses terhadap puskesmas dan posyandu tidak semudah masyarakat yang tinggal lebih dekat dengan pusat pelayanan kesehatan.

Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang dilakukan secara langsung dapat menjadi salah satu bentuk pendekatan untuk mendekatkan informasi kesehatan kepada masyarakat. Keterlibatan aktif kader Posyandu Lansia yang mendampingi jalannya kegiatan edukasi ini didokumentasikan pada gambar 3.



Gambar 3. Dokumentasi bersama kader posyandu

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini perlu dipahami sesuai dengan bentuk evaluasi yang digunakan, yaitu penilaian deskriptif terhadap keaktifan, respons, keterlibatan, serta kemampuan peserta memberikan tanggapan secara lisan, tanpa instrumen *pretest* dan *posttest*, mengingat keterbatasan waktu pelaksanaan program KKN dan fokus kegiatan yang lebih diarahkan untuk membangun kesadaran awal serta keterlibatan aktif lansia. Hasil kegiatan belum dapat menunjukkan besarnya perubahan pengetahuan peserta secara numerik maupun statistik, sehingga indikator keberhasilan diarahkan pada respons dan keterlibatan peserta dalam diskusi, sebuah keterbatasan yang sekaligus menjadi bahan pertimbangan penting bagi pengembangan kegiatan lanjutan, terutama karena penyuluhan yang hanya dilaksanakan satu kali berisiko membuat perubahan kebiasaan hidup sehat sulit bertahan tanpa pemantauan berkelanjutan bersama kader dan tenaga kesehatan setempat.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi memberikan gambaran bahwa penyampaian informasi secara langsung, komunikatif, dan disertai diskusi dapat diterima dengan baik oleh peserta lansia. Keterlibatan peserta dalam sesi tanya jawab serta kemampuan memberikan tanggapan terhadap materi menjadi indikator deskriptif bahwa kegiatan ini mampu memberikan ruang bagi lansia untuk memperoleh dan memahami informasi mengenai hipertensi. Kegiatan tersebut juga memiliki nilai penting dalam meningkatkan perhatian masyarakat terhadap perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah, terutama pada wilayah dengan keterbatasan akses pelayanan kesehatan.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan lansia tidak hanya mengetahui informasi mengenai hipertensi, tetapi juga memiliki kesadaran untuk menerapkan langkah-langkah pencegahan dan pengendalian dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta perhatian terhadap kondisi kesehatan merupakan beberapa bentuk tindakan yang dapat dilakukan secara berkelanjutan. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang kami lakukan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang mendukung kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan sekaligus memperkuat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian hipertensi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi di Dukuh Sedayu telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 25 lansia. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif melalui diskusi, pertanyaan, dan tanggapan selama kegiatan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 13 peserta (52%) teridentifikasi mengalami hipertensi. Materi yang diberikan mencakup pengenalan hipertensi, faktor risiko, pola makan rendah garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penyampaian secara langsung dengan

bahasa yang sederhana serta dukungan kader kesehatan membantu peserta memahami informasi dan mengaitkannya dengan kebiasaan sehari-hari. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya *promotif* dan *preventif* untuk meningkatkan perhatian lansia terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses pelayanan kesehatan.

Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan respons dan keterlibatan peserta, tanpa menggunakan *pretest* dan *posttest* sehingga perubahan pengetahuan belum dapat diukur secara kuantitatif. Selain itu, pelaksanaan edukasi yang hanya dilakukan satu kali belum dapat menggambarkan keberlanjutan penerapan perilaku sehat oleh peserta. Oleh karena itu, kegiatan berikutnya disarankan menggunakan instrumen evaluasi seperti kuesioner atau *pretest-posttest* serta melakukan pemantauan secara berkala dengan melibatkan kader dan tenaga kesehatan agar perubahan pengetahuan dan penerapan perilaku pengendalian hipertensi dapat diketahui secara lebih jelas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pihak Universitas Muhammadiyah Ponorogo, khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) serta Teman-Teman KKN Kelompok 3 Tahun 2026, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Kepala Desa Talun, Kepala Dukuh Sedayu, Bidan desa, serta para kader kesehatan yang telah membantu dan memfasilitasi jalannya kegiatan. Selain itu, ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh warga lansia Dukuh Sedayu yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 2049–2059.
- Aliffia, P., Retna Puspitadewi, T., Wahyurianto, Y., & Su'udi. (2025). Self-Efficacy Lansia Dalam Pengobatan Hipertensi Di Puskesmas Wire Kabupaten Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(9), 366–376.
- Asma, D., Yanti, R., Putri, T. I. Y. L., & Mayenti, F. (2026). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau. *Al-Tamimi Kesmas*, 15, 91–98.
- Azzahra, H. R., & Muthmainnah, M. (2025). Efektifitas Program Edukasi SERASI dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Mengenai Hipertensi di Kelurahan Kadipaten, Ponorogo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(3), 497–506. <https://doi.org/10.52436/1.jpmm.3489>
- Basir, B., Rina Timbang Langi, Ulfa Amelia Rusli, Angelina Toding, Sabrina Salsabila Abdullah, Tri Anugrah Saputri Janna, Andi Mario Buana Subhan, & Aulia Arika Kamaluddin. (2024). Senam Sehat Anti Hipertensi sebagai Upaya Preventif Melawan Hipertensi di Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2024. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 223–230. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i3.539>
- Dinas Kesehatan Jawa Timur. (2023). *Prevalensi Hipertensi Provinsi Jawa Timur*.
- Erman, I., Athiutama, A., Febriani, I., Azwardi, A., Agustin, I., Jawiah, J., & Aguscik, A. (2026). Edukasi Hipertensi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(6), 272–279. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i6.197>
- Hajrah, S., Nurviana Suharto, D., & Agusrianto. (2023). Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lanjut Usia Melalui Edukasi Perilaku CERDIK dan Gerakan PATUH Efforts to Control Hypertension in the Elderly Through Education CERDIK Behaviour and PATUH Movement. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.33860/mce.v3i1.3431>
- Iriani, I., Yulianti, S., & Maryam. (2025). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di

- Desa Labuan Lelea Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah Health Education on Hypertension in the Elderly in Labuan Lelea Village , Labuan District , Donggala Regency , Central Su. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 4986–4995. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8388>
- Khotimah, N. I. H. H., Darajat, A. M., Widyawati, & Jayanti, T. N. (2026). Optimalisasi Peran Kader Pkk Dan Posyandu Dalam Pencegahan Kegawatdaruratan Hipertensi. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 9, 426–449.
- Kurniawan, B. E., Dwiyantri, N. K. D., Laparigi, R., Zahra, S., Lawadang, S. R., & Pebrian, A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Hipertensi Dan Asam Urat Di Kelurahan Boneoge Kabupaten Donggala. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 221–231. <https://doi.org/10.59395/altifani.v6i1.974>
- Mastang, Nurbaya, S., & Mutmainna. (2023). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Risiko Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3, 2023.
- Risnawati, K., & Sari, N. P. (2026). Peran Perawat Komunitas dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi: Telaah Issue dan Trend Intervensi Berbasis Komunitas di Indonesia : LITERATURE REVIEW. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), 1018–1027. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/8308>
- Siregar, R. anastasya, Novita Sari Batubara, Arisa Harfa Said Lubis, & Deliana Tarigan. (2024). Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 35–39. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1292>
- SKI. (n.d.). *Hasil Utama SKI 2023 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKKP Kemenkes*. 2023.
- Solihin, A. H., Maryani, D., & Fikriana, B. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia. *STIKes Dharma Husada Bandung*, 10(2), 141–149.
- Susanti, I., Andreansyah, D., Wafiroh, R., Sya'diyah, N. H., & A., F. D. (2024). Increasing Community Knowledge About Hypertension Through Health Education. *Journal of Community Research and Engagement*, 1(2), 37–46. <https://doi.org/10.38040/jcore.v1i2.1042>
- WHO. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wijonarko, W., Ferry, F., Putra, H. J., & Arianti, M. (2026). Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. *JOURNAL of Public Health Concerns*, 6(3), 116–123. <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.2944>