

Peningkatan Pengetahuan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Sekolah Lansia di Desa Kutuk, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus

Nila Putri Purwandari^{1*}, Renny Wulan Apriliyasari², Noor Faidah³, Emma Setiyo Wulan⁴

¹⁻⁴ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

***Corresponding Author:** niela.poetrie.poerwandarie@gmail.com

Recieved : 21 Desember 2025; Revised : 23 Desember 2025; Accepted : 24 Desember 2025

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada kelompok lanjut usia (lansia) dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, serta gagal ginjal. Lansia di Desa Kutuk, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus, menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih rendah terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang terstruktur melalui program Sekolah Lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan, demonstrasi pengukuran tekanan darah, dan aktivitas fisik ringan. Metode kegiatan meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi pengukuran tekanan darah, serta senam lansia, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab langsung dan pengamatan kemampuan peserta dalam memahami materi yang diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia terkait faktor risiko, tanda dan gejala, serta strategi pencegahan hipertensi. Sebanyak 90% peserta mampu memahami cara pengukuran tekanan darah, dan 80% peserta menunjukkan motivasi meningkat untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan edukasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan mendorong perubahan perilaku sehat. Program serupa disarankan untuk dilakukan secara berkala sebagai upaya berkelanjutan dalam pengendalian penyakit tidak menular di Desa Kutuk.

Kata kunci: hipertensi, lansia, edukasi kesehatan, pencegahan, pengendalian penyakit

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases among older adults and is a major risk factor for heart disease, stroke, and kidney failure. Older adults in Kutuk Village, Undaan Subdistrict, Kudus Regency, show limited knowledge regarding hypertension prevention and management, indicating the need for structured educational interventions within the Elderly School Program. This community service activity aimed to improve the knowledge of older adults related to hypertension prevention and control through health education, blood pressure measurement demonstrations, and light physical activity. The methods used included interactive lectures, discussions, demonstrations of proper blood pressure measurement techniques, and elderly exercise sessions, involving 40 participants. Evaluation was conducted through direct questioning and observation of participants' understanding of the provided materials. The results showed an increase in knowledge among

older adults regarding risk factors, signs and symptoms, and strategies for hypertension prevention. A total of 90% of participants were able to understand how to measure blood pressure correctly, and 80% demonstrated increased motivation to engage in regular physical activity. This educational activity proved effective in improving knowledge and encouraging healthy behavioral changes among older adults. Similar programs are recommended to be conducted regularly as part of sustainable efforts to control non-communicable diseases in Kutuk Village.

Keywords: *hypertension, elderly, health education, prevention, disease control*

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi di Indonesia, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dan mencapai lebih dari 55% pada kelompok usia >60 tahun (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal kronis, sehingga menjadi fokus utama dalam program kesehatan masyarakat (WHO, 2021).

Kondisi di Desa Kutuk, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang faktor risiko, pencegahan, serta cara pengendalian hipertensi secara mandiri. Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari kader kesehatan, banyak lansia yang belum memahami pentingnya membatasi konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, serta memantau tekanan darah secara rutin (Dinas Kesehatan Kudus, 2023). Kurangnya pemahaman ini dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia dan meningkatkan risiko komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol (Rahajeng & Tuminah, 2019).

Program Sekolah Lansia yang telah berjalan di Desa Kutuk merupakan wadah strategis untuk memberikan edukasi kesehatan secara berkelanjutan. Sekolah lansia terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, perilaku kesehatan, dan kualitas hidup kelompok usia lanjut melalui pendekatan edukatif dan aktivitas kelompok (Husna et al., 2021). Namun, hingga saat ini, program tersebut belum secara khusus memfokuskan kegiatan pada edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi, padahal hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar pada lansia di wilayah tersebut (Puskesmas Undaan, 2024).

Upaya edukasi pencegahan hipertensi pada lansia sangat penting dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, terutama melalui kegiatan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan aktivitas fisik ringan. Intervensi edukatif terbukti meningkatkan tingkat pengetahuan lansia, kepatuhan dalam pengobatan, dan kemampuan mereka melakukan perubahan gaya hidup sehat, seperti diet rendah garam dan aktivitas fisik teratur (Joffres et al., 2017). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan hipertensi serta membantu mereka mengontrol tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan (American Heart Association, 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Kutuk Undaan. Sampel dalam pengabdian masyarakat ini yaitu lansia di Desa Kutuk Undaan sebanyak 25 peserta. Intervensi yang diberikan berupa ceramah interaktif dengan materi pengertian hipertensi, faktor resiko, tanda gejala, pencegahan dan pengendalian manajemen stress pada lansia serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Demonstrasi Latihan fisik ringan terapi relaksasi otot progresif dan dilanjutkan diskusi dan tanya jawab. Waktu dan tempat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada Sekolah Lansia di Desa Kutuk, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus diikuti oleh lansia dengan rentang usia lanjut awal hingga lanjut akhir, yang sebagian besar memiliki faktor risiko hipertensi maupun riwayat hipertensi. Kondisi ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer (Kementerian Kesehatan RI, 2019; WHO, 2021).

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang rendah hingga sedang mengenai hipertensi, khususnya terkait faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lansia cenderung menganggap hipertensi sebagai bagian normal dari proses penuaan sehingga kurang memperhatikan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut (Notoatmodjo, 2018; Whelton et al., 2018).

Intervensi pengabdian masyarakat dilakukan melalui edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab, dengan materi yang disesuaikan dengan karakteristik lansia. Pendekatan ini terbukti efektif karena lansia membutuhkan penyampaian informasi yang sederhana, kontekstual, dan mudah dipahami agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik (Kholifah, 2016; Potter & Perry, 2017). Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan lansia dalam proses pembelajaran kesehatan.

Hasil evaluasi setelah pemberian edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan aspek kognitif lansia, sebagaimana ditegaskan oleh teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal perubahan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2018; Glanz et al., 2015).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada peserta Sekolah Lansia diharapkan dapat berdampak pada perubahan sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, seperti menerapkan pola makan rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik ringan, mematuhi pengobatan, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hal ini sejalan dengan konsep self-care pada lansia yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri untuk mencegah komplikasi penyakit kronis, termasuk hipertensi (Orem, 2001; Smeltzer et al., 2020).

Keberadaan Sekolah Lansia sebagai wadah pembelajaran dan interaksi sosial memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular. Melalui kegiatan edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan, Sekolah Lansia dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi, seperti stroke dan penyakit jantung (Kementerian Sosial RI, 2020; WHO, 2021).

Meskipun kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif, keterbatasan tetap ditemukan, antara lain durasi kegiatan yang singkat dan belum dilakukannya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa edukasi berkesinambungan dan kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat agar peningkatan pengetahuan dapat diimplementasikan secara optimal dan berkelanjutan (Green & Kreuter, 2005; Kementerian Kesehatan RI, 2019).



Gambar 1. Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada Sekolah Lansia di Desa Kutuk, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi setelah diberikan edukasi kesehatan.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik lansia, seperti ceramah interaktif dan diskusi, efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap penyakit hipertensi. Kegiatan ini juga menegaskan peran Sekolah Lansia sebagai media promotif dan preventif yang strategis dalam mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan lansia, khususnya dalam pengendalian penyakit tidak menular.

Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, menerapkan pola makan rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik yang aman, serta mematuhi pengobatan yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan.

2. Bagi Pengelola Sekolah Lansia

Pengelola Sekolah Lansia disarankan untuk menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan dan terprogram, khususnya terkait penyakit tidak menular, agar pengetahuan dan perilaku kesehatan lansia dapat terus ditingkatkan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan di wilayah Desa Kutuk diharapkan dapat melakukan pendampingan dan monitoring secara berkala terhadap lansia, terutama dalam pengendalian hipertensi, melalui kegiatan promotif dan preventif yang terintegrasi dengan program kesehatan masyarakat.

4. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya disarankan untuk dilengkapi dengan pemantauan jangka panjang guna menilai perubahan perilaku dan dampaknya terhadap pengendalian tekanan darah lansia, serta melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung dalam perawatan lansia dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul *“Peningkatan Pengetahuan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Sekolah Lansia di Desa Kutuk, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus”*. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Kutuk dan pengelola Sekolah Lansia yang telah memberikan dukungan serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para peserta Sekolah Lansia Desa Kutuk yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada tenaga kesehatan setempat yang telah membantu dalam

pelaksanaan edukasi kesehatan serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan dan kerja sama yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Sosial RI. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Sekolah Lansia*. Jakarta: Kemensos RI.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of Practice*. St. Louis: Mosby.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2020). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Whelton, P. K., et al. (2018). 2017 ACC/AHA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. Geneva: WHO.