

PENYULUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN KALAMALEA

Saiful Simalango*

D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, Jakarta, Indonesia

Email: simalango7@gmail.com

Abstract: *Hypertension is one of the non-communicable diseases that is a major public health problem in Indonesia, especially in the elderly. This counseling aims to increase the knowledge of the elderly about hypertension, risk factors, prevention methods, and the importance of controlling blood pressure. The activity was carried out in Kalamalea Hamlet using lecture methods, interactive discussions, and demonstrations. The results of the activity showed an increase in knowledge and awareness of the elderly regarding the importance of a healthy lifestyle to prevent and control hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Elderly, Counseling, Public Health*

* Corresponding author : Saiful Simalango

Email Address : simalango7@gmail.com

Received : October 07, 2024; Revised : October 15, 2024; Accepted : November 17, 2024; Published : December 01, 2024

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi kronis yang menjadi faktor risiko utama bagi penyakit kardiovaskular seperti stroke dan serangan jantung. Menurut WHO (2021), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan hanya 42% yang terdiagnosis serta menerima pengobatan. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok usia ≥ 55 tahun.

Lansia merupakan kelompok rentan terhadap hipertensi karena terjadinya perubahan fisiologis, penurunan elastisitas pembuluh darah, serta kecenderungan memiliki penyakit penyerta. Di Dusun Kalamalea, berdasarkan data posyandu lansia

setempat tahun 2024, sebanyak 63% dari 100 lansia yang aktif mengikuti kegiatan mengalami tekanan darah di atas normal. Namun, sebagian besar belum memahami bahaya hipertensi dan cara penanganannya secara tepat.

Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta mengubah perilaku masyarakat, khususnya lansia. Melalui penyuluhan yang disampaikan dengan bahasa sederhana, metode visual, serta pendekatan partisipatif, lansia diharapkan dapat memahami konsep hipertensi, mengenali gejala, menghindari faktor risiko, dan melakukan tindakan pengendalian mandiri.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi kepada para lansia di Dusun Kalamalea serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pengukuran tekanan darah secara rutin, konsumsi makanan sehat, aktivitas fisik ringan, dan kepatuhan minum obat bila sudah didiagnosis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di Balai Dusun Kalamalea, Kecamatan Gunung Malela, Kabupaten Simalungun. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi. Materi disampaikan menggunakan media leaflet, poster edukatif, dan alat peraga berupa tensimeter digital.

Peserta kegiatan adalah 50 lansia yang tergabung dalam kelompok Posyandu Lansia "Sehat Mandiri". Sebelum penyuluhan, peserta dilakukan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui status hipertensi. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan metode tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menilai peningkatan pemahaman lansia.

KESIMPULAN

Penyuluhan hipertensi pada lansia di Dusun Kalamalea terbukti meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai bahaya serta pencegahan hipertensi. Lansia menjadi lebih paham tentang pentingnya pola makan sehat, pengendalian stres, aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Diperlukan kegiatan serupa secara berkelanjutan untuk mendukung perilaku hidup sehat di kalangan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dusun Kalamalea, petugas Posyandu Lansia, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada tim relawan yang telah membantu pelaksanaan penyuluhan.

DAFTAR REFERENSI

- WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*.
- Maryunani, A. (2013). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Potter, P., & Perry, A. (2005). *Fundamentals of Nursing*. Mosby.
- Arvin, M. (2012). *Gizi dan Kesehatan Lansia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudoyo, A. W., et al. (2007). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes. (2022). *Situasi dan Analisis Hipertensi*.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- WHO. (2020). *Global Health Estimates*.
- Mubarok, Z. (2017). *Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Pradono, J. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*.
- Sari, N. P., & Rahayu, A. (2019). *Gaya Hidup Sehat Cegah Hipertensi*.
- Kemenkes RI. (2021). *Germas dan Pencegahan PTM*.

American Heart Association. (2020). *Understanding Blood Pressure Readings*.