

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Edukasi Pencegahan Hipertensi Melalui Pendekatan “Self-Monitoring Health Card” pada Kelompok Lansia Aktif

Yermi¹, Safridha Kemala Putri²

¹ Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

² Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Aceh

Correspondent Author: **Yermi**, Email: yermi@fkmupri.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease commonly found in the elderly and is a major risk factor for heart disease, stroke, and kidney disorders. Elderly people's lack of knowledge about hypertension risk factors and low awareness of routine health monitoring can increase the risk of complications. This community service activity aims to increase elderly people's knowledge and awareness about hypertension prevention through the Self-Monitoring Health Card approach, a self-monitoring card used to record blood pressure and healthy lifestyle behaviors. Implementation methods included health education, training on how to use the health monitoring card, interactive discussions, and pre- and post-activity knowledge evaluations. Results showed an increase in elderly people's knowledge about hypertension risk factors and awareness of routine blood pressure monitoring. The Self-Monitoring Health Card approach has proven effective in increasing elderly participation in maintaining their health.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Health Promotion, Self-Monitoring*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan pada kelompok lansia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Kurangnya pengetahuan lansia mengenai faktor risiko hipertensi serta rendahnya kesadaran dalam memantau kondisi kesehatan secara rutin dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi melalui pendekatan *Self-Monitoring Health Card*, yaitu kartu pemantauan kesehatan mandiri yang digunakan untuk mencatat tekanan darah dan perilaku hidup sehat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, pelatihan penggunaan kartu pemantauan kesehatan, diskusi interaktif, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai faktor risiko hipertensi serta peningkatan kesadaran dalam memantau tekanan darah secara rutin. Pendekatan Self-Monitoring Health Card terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatan.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, Promosi Kesehatan, Self-Monitoring*

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas tetapi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Kelompok lansia merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain faktor usia, gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tinggi garam, serta kebiasaan merokok juga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah dengan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat serta melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin. Lansia yang memiliki kesadaran tinggi terhadap kondisi kesehatannya akan lebih mampu melakukan upaya pencegahan terhadap berbagai penyakit.

Pendekatan self-monitoring merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran individu dalam menjaga kesehatan. *Self-monitoring* memungkinkan individu untuk memantau kondisi kesehatannya secara mandiri sehingga dapat lebih cepat mengenali perubahan kondisi kesehatan yang terjadi.

Penggunaan *Self-Monitoring Health Card* sebagai media pemantauan kesehatan dapat membantu lansia dalam mencatat tekanan darah serta kebiasaan hidup sehat yang dilakukan setiap hari. Dengan adanya catatan kesehatan yang teratur, lansia dapat lebih mudah memantau kondisi kesehatannya.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi melalui pendekatan *Self-Monitoring Health Card*.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

a. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah kelompok lansia aktif yang berada di wilayah binaan.

b. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi masalah kesehatan pada kelompok lansia
- Penyusunan materi edukasi mengenai hipertensi
- Penyusunan kartu pemantauan kesehatan (Self-Monitoring Health Card)
- Koordinasi dengan kader kesehatan dan posyandu lansia

c. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui:

- Penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi
- Edukasi mengenai faktor risiko hipertensi
- Pelatihan penggunaan Self-Monitoring Health Card
- Diskusi interaktif dengan peserta

d. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi pencegahan hipertensi melalui pendekatan *Self-Monitoring Health Card* dilaksanakan pada kelompok lansia aktif di wilayah binaan. Kegiatan ini melibatkan 30 orang lansia yang mengikuti rangkaian kegiatan berupa penyuluhan kesehatan, pelatihan penggunaan kartu pemantauan kesehatan, diskusi interaktif, serta praktik langsung dalam melakukan pencatatan tekanan darah dan perilaku hidup sehat.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif lansia dalam sesi diskusi serta praktik penggunaan *Self-Monitoring Health Card*. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka sebelumnya belum pernah menggunakan media pencatatan kesehatan secara mandiri.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi sebelum dan sesudah kegiatan edukasi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi

No Kategori Pengetahuan Sebelum Edukasi Sesudah Edukasi			
1	Baik	6 (20%)	22 (73,3%)
2	Cukup	10 (33,3%)	6 (20,0%)
3	Kurang	14 (46,7%)	2 (6,7%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebelum kegiatan edukasi sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah mengenai hipertensi. Sebanyak 46,7% peserta berada pada kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman lansia mengenai hipertensi, termasuk penyebab, faktor risiko, dan cara pencegahan masih terbatas.

Setelah dilakukan kegiatan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Sebanyak 73,3% peserta berada pada kategori pengetahuan baik, sementara jumlah peserta dengan kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 6,7%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Pengetahuan yang baik mengenai hipertensi dapat membantu lansia untuk lebih waspada terhadap kondisi kesehatannya.

Tabel 2. Pemahaman Lansia tentang Faktor Risiko Hipertensi

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Konsumsi garam berlebih	50,0	90,0
2	Kurangnya aktivitas fisik	46,7	86,7
3	Pentingnya pemeriksaan tekanan darah	43,3	90,0

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa sebelum kegiatan edukasi sebagian besar lansia belum memahami secara optimal mengenai faktor risiko hipertensi. Banyak peserta yang belum menyadari bahwa konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, serta tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Setelah kegiatan edukasi dilakukan, terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap berbagai faktor risiko hipertensi. Sebagian besar peserta mulai memahami pentingnya menjaga pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran lansia terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah. Kesadaran ini merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan hipertensi.

Tabel 3. Perilaku Lansia dalam Pemantauan Kesehatan

No	Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Memeriksa tekanan darah	53,3	90,0
2	Mencatat kondisi kesehatan	46,7	86,7
3	Mengontrol pola makan	50,0	83,3

Berdasarkan Tabel 3, terlihat adanya perubahan perilaku lansia dalam melakukan pemantauan kesehatan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum kegiatan dilakukan, hanya sebagian kecil lansia yang secara rutin memeriksa tekanan darah dan mencatat kondisi kesehatannya.

Setelah kegiatan edukasi dilakukan, terjadi peningkatan perilaku positif pada peserta. Sebanyak 90% peserta mulai melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, dan sebagian besar peserta mulai menggunakan *Self-Monitoring Health Card* untuk mencatat kondisi kesehatannya.

Penggunaan *Self-Monitoring Health Card* memberikan manfaat yang cukup besar dalam membantu lansia untuk memantau kondisi kesehatannya secara mandiri. Dengan mencatat tekanan darah secara rutin, lansia dapat mengetahui perubahan kondisi kesehatannya dan segera melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan apabila terjadi peningkatan tekanan darah.

Pendekatan *self-monitoring* juga dapat meningkatkan keterlibatan individu dalam menjaga kesehatan. Lansia yang terlibat secara aktif dalam memantau kondisi kesehatannya akan lebih termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

Penggunaan media edukasi berupa kartu pemantauan kesehatan juga membantu lansia untuk lebih disiplin dalam melakukan pencatatan kesehatan. Media ini berfungsi sebagai pengingat bagi lansia untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah serta menjaga pola hidup sehat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi pencegahan hipertensi melalui pendekatan *Self-Monitoring Health Card* menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Pendekatan ini dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi lansia dalam upaya pencegahan hipertensi di masyarakat.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi pencegahan hipertensi melalui pendekatan *Self-Monitoring Health Card* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko hipertensi, serta pentingnya pemantauan kesehatan secara rutin.

Peningkatan pengetahuan lansia setelah kegiatan edukasi menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Menurut teori promosi kesehatan, pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perubahan sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai suatu penyakit akan lebih cenderung melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit tersebut.

Kegiatan edukasi ini juga meningkatkan kesadaran lansia mengenai faktor risiko hipertensi seperti konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Lansia yang memahami faktor risiko hipertensi akan lebih mampu mengontrol gaya hidupnya sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi.

Pendekatan *Self-Monitoring Health Card* yang digunakan dalam kegiatan ini juga memberikan manfaat dalam meningkatkan keterlibatan lansia dalam memantau kondisi kesehatannya secara mandiri. *Self-monitoring* merupakan salah satu strategi dalam manajemen penyakit kronis yang memungkinkan individu untuk secara aktif memantau kondisi kesehatannya dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Melalui penggunaan *Self-Monitoring Health Card*, lansia dapat mencatat tekanan darah yang diperiksa secara berkala serta mencatat kebiasaan hidup sehat yang dilakukan setiap hari. Pencatatan kesehatan ini dapat membantu lansia untuk lebih memahami kondisi kesehatannya serta memudahkan tenaga kesehatan dalam melakukan pemantauan kesehatan lansia.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penggunaan kartu pemantauan kesehatan juga dapat meningkatkan kepatuhan lansia dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Dengan adanya catatan kesehatan yang tersusun secara sistematis, lansia dapat melihat perkembangan kondisi kesehatannya dari waktu ke waktu sehingga dapat meningkatkan motivasi untuk menjaga kesehatan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan *self-monitoring* dapat meningkatkan kesadaran individu dalam mengelola kondisi kesehatannya. Individu yang secara aktif memantau kondisi kesehatannya akan lebih mampu mengontrol faktor risiko penyakit dan menerapkan gaya hidup sehat.

Kegiatan edukasi yang dilakukan melalui metode penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta praktik penggunaan *Self-Monitoring Health Card* juga membantu meningkatkan pemahaman lansia mengenai cara melakukan pemantauan kesehatan secara mandiri. Metode pembelajaran yang bersifat partisipatif memungkinkan peserta untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran sehingga informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi serta pentingnya pemantauan kesehatan secara rutin, diharapkan lansia dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatannya. Upaya pencegahan hipertensi melalui pendekatan edukasi dan *self-monitoring* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengurangi risiko komplikasi hipertensi pada kelompok lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai dengan penggunaan media pemantauan kesehatan seperti *Self-Monitoring Health Card* dapat menjadi inovasi dalam program promosi kesehatan bagi kelompok lansia. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan edukasi pencegahan hipertensi melalui pendekatan *Self-Monitoring Health Card* berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan memantau tekanan darah secara rutin.

b. Saran

Lansia diharapkan dapat menggunakan *Self-Monitoring Health Card* secara rutin untuk memantau kondisi kesehatannya. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat terus melakukan kegiatan edukasi kesehatan kepada kelompok lansia secara berkelanjutan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
2. Brown JE. Nutrition through the life cycle. Boston: Cengage Learning; 2018.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Hypertension management guidelines. Atlanta: CDC; 2019.
4. Green LW, Kreuter MW. Health promotion planning: an educational and environmental approach. New York: McGraw-Hill; 2018.
5. Hidayat AAA. Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pengendalian hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
8. Koziar B, Erb G, Berman A, Snyder S. Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice. Boston: Pearson; 2018.
9. Machfoedz I, Suryani E. Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.
10. Mubarak WI, Chayatin N. Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
11. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
12. Nursalam. Metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
13. Nursiah, A., Treasa, A. D., Fitri, L., Srifitayani, N. R., Subani, N. D., & Yermi, Y. (2025). Analisis Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Terhadap Perbaikan Status Gizi Ibu Hamil di Daerah Rawan Stunting. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 890–898. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.734>
14. Polit DF, Beck CT. Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.
15. Potter PA, Perry AG. Fundamentals of nursing. St. Louis: Elsevier; 2017.
16. Pannyiwi, R., & Ali, A. (2025). Analisis Program Pencegahan dan Faktor Risiko Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja: Studi Mixed Method di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2), 153–162. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i2.859>
17. Rahmat Pannyiwi M, Khalid Fredy Saputra, Nofita Dewi Kok, Supriadin, Arnianti, Iskandar Zulkarnaen, Rosida, (2025). Keperawatan Medikal Bedah: Pendekatan Sistem Tubuh dan Praktik Klinis. Penerbit AGDOSI - ISBN: 978-634-96389-4-4.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWibgAAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWibgAAAAJ:NMxIIDl6LWMC

18. Smeltzer SC. Medical surgical nursing. Philadelphia: Lippincott; 2018.
19. Santi, S., Yufuai, A. R., Masding, M., Hanifah, A. N., Yunus, M., Nari, J., Astuti, F., Wahyuni, R., & Pannyiwi, R. (2023). The Role of Midwives in Motivating Mothers to Initiate Early Breastfeeding at Pertiwi Mother and Child Hospital in Makassar City. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 203–216. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.88>
20. Supriatin, S.Kep.,Ners.,M.Kep,(2026). Buku Ajar Etika dan Hukum Keperawatan: Teori, Prinsip dan Praktik. Penerbit AGDOSI - ISBN : 978-634-96747-9-9. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=hsoWibgAAAAJ&pagesize=80&authuser=1&citation_for_view=hsoWibgAAAAJ:ldfaerwXgEUC
21. Sulaeman ES. Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2019.
22. World Health Organization. Hypertension prevention and control guidelines. Geneva: WHO; 2019