

Penyuluhan CERDIK Dan Deteksi Dini Hipertensi Melalui Cek Tekanan Darah Gratis Bagi Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Antang Makassar

Muh. Asrul Taufiq Arifuddin^{1*}

^{*1} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yapika Makassar

***Correspondent Author:** Muh. Asrul Taufiq Arifuddin. Email: muhasrultaufiq097@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common degenerative diseases among the elderly and remains a major public health problem due to its association with cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. Elderly individuals often experience uncontrolled blood pressure because of limited knowledge regarding healthy lifestyles and inadequate routine health monitoring. The CERDIK program promoted by the Ministry of Health serves as a preventive approach to reduce hypertension risk factors through healthy behavior. This community service activity aimed to improve elderly knowledge regarding hypertension prevention through CERDIK education and early detection by providing free blood pressure examinations. The activity was conducted at the Elderly Posyandu in Antang Village, Makassar, involving 45 elderly participants. Methods included health education, interactive discussions, blood pressure screening, and evaluation using pre-test and post-test questionnaires. The results demonstrated an increase in the average knowledge score from 59.6 before education to 86.8 after the intervention. Blood pressure examination revealed that 24 participants (53.3%) had hypertension, while 15 participants (33.3%) were classified as prehypertensive. The program successfully improved participants' knowledge and awareness regarding hypertension prevention and the importance of regular blood pressure monitoring.

Keywords: *CERDIK, Hypertension, Elderly, Blood Pressure Screening, Health Education.*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan pada lansia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Kurangnya pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan rendahnya kesadaran melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin menyebabkan banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi. Program CERDIK merupakan upaya promotif dan preventif yang dianjurkan Kementerian Kesehatan untuk mengendalikan faktor risiko penyakit

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

tidak menular. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi melalui penyuluhan CERDIK dan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah gratis. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Antang Makassar dengan melibatkan 45 orang lansia. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pemeriksaan tekanan darah, serta evaluasi pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 59,6 menjadi 86,8 setelah edukasi. Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan sebanyak 24 peserta (53,3%) mengalami hipertensi dan 15 peserta (33,3%) berada pada kategori prahipertensi. Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kata Kunci: CERDIK, Hipertensi, Lansia, Deteksi Dini, Edukasi Kesehatan.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menyadari dirinya mengalami peningkatan tekanan darah hingga muncul komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan populasi yang paling berisiko mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah.

Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah lansia di Indonesia terus bertambah. Kondisi ini diikuti dengan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Banyak lansia yang tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sehingga hipertensi tidak terdeteksi sejak dini. Selain itu, pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, dan stres menjadi faktor risiko yang memperburuk kondisi kesehatan lansia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengembangkan perilaku CERDIK sebagai strategi pencegahan penyakit tidak menular. CERDIK meliputi Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Penerapan perilaku CERDIK diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan.

Posyandu lansia merupakan salah satu sarana pelayanan kesehatan masyarakat yang berperan dalam upaya promotif dan preventif. Melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan rutin, lansia dapat memperoleh informasi kesehatan sekaligus melakukan deteksi dini terhadap berbagai penyakit.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian melaksanakan kegiatan “Penyuluhan CERDIK dan Deteksi Dini Hipertensi melalui Cek Tekanan Darah Gratis bagi Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Antang Makassar” untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi.

II. METODE PELAKSANAAN

A. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Kelurahan Antang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan pada bulan Mei 2026.

Sasaran kegiatan adalah 45 orang lansia yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Lansia dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

B. Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pengelola Posyandu Lansia, kader kesehatan, dan petugas puskesmas. Tim juga menyiapkan media edukasi, leaflet, instrumen pre-test dan post-test, serta alat pemeriksaan tekanan darah.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan:

- a. Registrasi peserta.
- b. Pengisian pre-test.
- c. Penyuluhan mengenai hipertensi dan perilaku CERDIK.
- d. Diskusi dan tanya jawab.
- e. Pemeriksaan tekanan darah gratis.
- f. Pengisian post-test.

Materi diberikan menggunakan metode ceramah interaktif, leaflet, dan media presentasi.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil pemeriksaan tekanan darah dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Peserta

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	17	37,8
Perempuan	28	62,2
Usia 60–69 tahun	23	51,1
Usia 70–79 tahun	16	35,6
Usia \geq 80 tahun	6	13,3
Total	45	100

Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (62,2%) dan berusia 60–69 tahun sebanyak 23 orang (51,1%).

2. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Peserta

Indikator	Pre-test	Post-test
Nilai rata-rata	59,6	86,8
Nilai tertinggi	80	100
Nilai terendah	40	70
Peningkatan (%)	-	45,6

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan mengenai hipertensi dan perilaku CERDIK.

3. Pemahaman tentang CERDIK

Tabel 3. Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Mengetahui hipertensi	57,8	95,6
Mengetahui faktor risiko	53,3	91,1
Mengetahui perilaku CERDIK	42,2	93,3
Mengetahui pentingnya cek tekanan darah	48,9	97,8

Terjadi peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator setelah penyuluhan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Tabel 4. Hasil Deteksi Dini Hipertensi

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	6	13,3
Prahipertensi	15	33,3
Hipertensi	24	53,3
Total	45	100

Hasil pemeriksaan menunjukkan lebih dari separuh peserta mengalami hipertensi sehingga diperlukan pemantauan dan pengobatan secara rutin.

B. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan CERDIK dan pemeriksaan tekanan darah gratis menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan membuktikan bahwa edukasi kesehatan masih menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Perilaku CERDIK merupakan pendekatan preventif yang dapat membantu lansia mengendalikan faktor risiko hipertensi. Melalui penyuluhan, peserta memperoleh informasi mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, menjaga pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari rokok, mengelola stres, serta mencukupi kebutuhan istirahat.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami hipertensi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak lansia yang belum mengetahui status tekanan darahnya sehingga pemeriksaan rutin menjadi sangat penting.

Kegiatan deteksi dini memungkinkan identifikasi kasus hipertensi secara cepat sehingga peserta dapat memperoleh tindak lanjut pelayanan kesehatan di puskesmas. Selain itu, edukasi yang diberikan dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik.

Keberhasilan program juga didukung oleh keterlibatan kader kesehatan dan petugas puskesmas dalam pelaksanaan kegiatan. Pendekatan edukatif dan pemeriksaan langsung mampu meningkatkan partisipasi lansia dalam menjaga kesehatannya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan CERDIK dan deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah gratis di Posyandu Lansia Kelurahan Antang Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan hipertensi.

Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 59,6 menjadi 86,8 setelah edukasi. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebanyak 53,3% peserta mengalami hipertensi. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penerapan perilaku CERDIK.

B. Saran

1. Posyandu lansia perlu melaksanakan penyuluhan CERDIK secara berkala.
2. Pemeriksaan tekanan darah rutin perlu ditingkatkan.
3. Lansia diharapkan menerapkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari.
4. Kolaborasi antara puskesmas, kader kesehatan, dan keluarga perlu diperkuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan “Penyuluhan CERDIK dan Deteksi Dini Hipertensi melalui Cek Tekanan Darah Gratis bagi Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Antang Makassar” dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas, pengelola Posyandu Lansia, kader kesehatan, pemerintah Kelurahan Antang, seluruh peserta, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan lansia dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Heart Association. Guideline for the Prevention and Management of Hypertension. Dallas: AHA; 2024.
2. Black JM, Hawks JH. Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes. 10th ed. St. Louis: Elsevier; 2021.
3. Brunner LS, Suddarth DS. Textbook of Medical-Surgical Nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2022.
4. Hidayat AAA. Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2021.

5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pengendalian Hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Panduan Posyandu Lansia. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024. Jakarta: Kemenkes RI; 2025.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman CERDIK dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
9. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
10. Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
11. Potter PA, Perry AG. Fundamentals of Nursing. 10th ed. St. Louis: Elsevier; 2021.
12. Pannyiwi R, Azis MNSA, Rahmat RA. Analisis Kendala Perawat dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan. 2025;4(1):231–243.
13. Nurharlinah N, Cakrawati CR. Pendampingan Penerapan Konsep Isi Piringku untuk Meningkatkan Perilaku Makan Sehat. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2026;4(3):1308–1315.
14. Pannyiwi R, Ali A, Yulis DM. Strategi Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas di Kabupaten Sidenreng Rappang. JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin. 2025;2(3):191–200.
15. World Health Organization. Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer. Geneva: WHO; 2023.
16. World Health Organization. Hypertension Fact Sheet. Geneva: WHO; 2024.
17. World Health Organization. World Health Statistics 2024. Geneva: WHO; 2024.
18. World Health Organization. Decade of Healthy Ageing 2021–2030. Geneva: WHO; 2023.
19. United Nations. World Population Ageing Report. New York: United Nations; 2024.
20. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Jakarta: Kemenkes RI; 2024.
21. Rahmat RA, Abdurrahman A, Asrianto A. Community-Based Health Promotion Strategies in Preventing Non-Communicable Diseases. International Journal of Health Sciences. 2025;4(2):456–466.
22. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. Hypertension. 2023;81(4):e13–e115.
23. Stanley M, Beare PG. Gerontological Nursing: A Health Promotion and Protection Approach. Philadelphia: F.A. Davis; 2021.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.3 Juni 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

24. Smeltzer SC, Bare BG. Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022.
25. Kholifah SN. Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.