

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Pencegahan Hipertensi melalui Deteksi Dini Tekanan Darah di Posyandu Lansia

Zaenal^{1*}, Jukarnain², Sultan Akbar Ibrahim³

^{*1} Program Studi Profesi Ners, Universitas Islam Makassar

² Program Studi Profesi Ners, Universitas Islam Makassar

³ Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that is common among the elderly and is a major risk factor for various cardiovascular complications. Early detection of blood pressure and education on hypertension prevention are crucial in the community, particularly at the elderly health post (Posyandu). This community service activity aims to increase the elderly's knowledge about hypertension prevention and early detection through routine blood pressure checks. The implementation method included counseling, interactive discussions, and direct blood pressure checks at the Posyandu. The activity results showed an increase in the elderly's understanding of the importance of maintaining a healthy lifestyle, and several elderly with high blood pressure were identified who were then referred to health facilities. This activity is expected to serve as a preventive and promotive measure to reduce the incidence of hypertension in the community.

Keywords: Hypertension, Counseling, Early Detection, Elderly Health Post, Prevention



e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.4 September 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh kelompok usia lanjut (lansia) dan menjadi faktor risiko utama terhadap berbagai komplikasi kardiovaskular. Deteksi dini tekanan darah serta edukasi mengenai pencegahan hipertensi sangat penting dilakukan di komunitas, khususnya di posyandu lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi serta melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah rutin. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan, diskusi interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah langsung di posyandu. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat, serta ditemukan sejumlah lansia dengan tekanan darah tinggi yang kemudian dirujuk ke fasilitas kesehatan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dan promotif untuk menekan angka kejadian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan, Deteksi Dini, Posyandu lansia, Pencegahan

*Korespondensi: Zaenal

*Email : zaenal.dpk@uim-makassar.ac.id

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal kronis. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan hampir dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%, dengan angka yang lebih tinggi pada kelompok lansia.

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala, sehingga penderita baru menyadarinya setelah terjadi komplikasi serius. Kondisi ini dapat dicegah atau dikendalikan dengan deteksi dini tekanan darah secara rutin, perubahan gaya hidup sehat, serta kepatuhan dalam pengobatan. Lansia sebagai kelompok berisiko tinggi memerlukan perhatian khusus melalui kegiatan promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Posyandu lansia merupakan salah satu sarana pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Melalui kegiatan posyandu, lansia mendapatkan pelayanan kesehatan dasar, pemantauan rutin, dan edukasi kesehatan. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pencegahan hipertensi melalui deteksi dini tekanan darah sangat relevan untuk meningkatkan kesadaran lansia dan keluarganya dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi.

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya deteksi dini tekanan darah, pencegahan hipertensi melalui perilaku hidup sehat, serta meningkatkan peran posyandu lansia sebagai pusat pelayanan kesehatan komunitas. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang hipertensi meningkat sehingga mampu mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup di usia lanjut.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas dengan melibatkan lansia berusia ≥ 60 tahun yang aktif mengikuti kegiatan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

posyandu. Metode pelaksanaan dirancang secara partisipatif dengan pendekatan edukatif dan pemeriksaan kesehatan dasar. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

- Koordinasi dengan pihak Puskesmas, kader posyandu lansia, serta pengurus RT/RW setempat.
- Penyusunan materi penyuluhan tentang hipertensi, faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya deteksi dini tekanan darah.
- Menyiapkan media edukasi berupa leaflet, poster, dan slide presentasi.
- Menyediakan peralatan medis untuk pemeriksaan tekanan darah (sphygmomanometer digital/manual, stetoskop) serta formulir pencatatan hasil pemeriksaan.

2. Pelaksanaan Penyuluhan

- Penyuluhan dilakukan secara tatap muka di balai posyandu dengan metode ceramah interaktif.
- Materi yang disampaikan meliputi: definisi hipertensi, faktor risiko, dampak komplikasi, cara pencegahan melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.
- Diskusi interaktif dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman serta masalah kesehatan yang dihadapi.

3. Deteksi Dini Tekanan Darah

- Setiap lansia yang hadir dilakukan pemeriksaan tekanan darah oleh tenaga kesehatan dengan menggunakan alat yang telah disiapkan.
- Hasil pemeriksaan dicatat dalam buku register posyandu lansia sebagai bahan monitoring kesehatan secara berkala.
- Peserta dengan hasil tekanan darah di atas normal diberikan edukasi khusus serta diarahkan untuk pemeriksaan lanjutan ke Puskesmas.

4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

- Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Hasil pemeriksaan tekanan darah dianalisis untuk mengetahui distribusi kejadian hipertensi pada peserta.
- Kader posyandu dilatih untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin agar keberlanjutan program tetap terjaga.

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari dengan jumlah peserta sekitar 30–50 lansia. Pendekatan kolaboratif antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan keluarga lansia diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program penyuluhan serta deteksi dini hipertensi di masyarakat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan penyuluhan dan deteksi dini hipertensi di Posyandu Lansia berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta maupun kader posyandu. Adapun hasil kegiatan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Jumlah Peserta

- Kegiatan diikuti oleh 42 lansia yang aktif menghadiri posyandu.
- Sebagian besar peserta berusia antara 60–75 tahun dengan mayoritas perempuan (65%).

2. Peningkatan Pengetahuan

- Hasil pre-test menunjukkan bahwa 55% peserta memiliki pengetahuan rendah mengenai hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahannya.
- Setelah penyuluhan, hasil post-test memperlihatkan peningkatan pengetahuan; sebanyak 85% peserta mampu menjawab dengan benar terkait definisi, pencegahan, dan pentingnya deteksi dini tekanan darah.

3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

- Dari 42 lansia yang diperiksa, diperoleh hasil:
 - 22 orang (52%) dengan tekanan darah normal (<140/90 mmHg).
 - 12 orang (29%) dengan tekanan darah tinggi derajat I (140–159/90–99 mmHg).
 - 8 orang (19%) dengan tekanan darah tinggi derajat II (\geq 160/100 mmHg).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Lansia dengan hasil hipertensi diberikan konseling khusus dan diarahkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di Puskesmas.

4. Partisipasi dan Respon Peserta

- Peserta aktif bertanya seputar makanan yang dapat menurunkan risiko hipertensi, cara mengontrol stres, serta frekuensi ideal pemeriksaan tekanan darah.
- Para kader posyandu merasa terbantu dengan adanya pelatihan sederhana dalam penggunaan alat ukur tekanan darah sehingga dapat dilakukan pemantauan rutin di posyandu.

5. Dampak Kegiatan

- Terdapat peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya gaya hidup sehat (mengurangi garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta rutin berolahraga).
- Kegiatan ini mendorong keberlanjutan program pemantauan tekanan darah oleh kader posyandu sebagai langkah preventif terhadap komplikasi hipertensi.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi setelah diberikan edukasi kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Fitriani et al. (2021) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar penting bagi perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat.

Deteksi dini tekanan darah di posyandu juga terbukti efektif dalam mengidentifikasi lansia dengan risiko hipertensi. Dari 42 peserta, sekitar 48% menunjukkan adanya tekanan darah tinggi (hipertensi derajat I dan II). Angka ini cukup tinggi, menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang nyata pada kelompok lansia, sebagaimana dilaporkan oleh WHO (2021) bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut mencapai 60–70%. Dengan demikian, keberadaan posyandu lansia berperan strategis sebagai pusat pemantauan kesehatan komunitas.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan ini juga memperlihatkan keterlibatan aktif kader posyandu dalam proses pemeriksaan dan penyuluhan. Peran kader sangat penting dalam menjaga keberlanjutan program, sebagaimana ditegaskan oleh Kemenkes RI (2020) bahwa pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan meningkatkan efektivitas program pencegahan penyakit tidak menular. Dengan adanya pelatihan penggunaan alat pengukur tekanan darah, kader posyandu diharapkan mampu melakukan monitoring rutin terhadap lansia.

Selain itu, respon positif peserta menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi hipertensi, seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Edukasi mengenai pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, serta manajemen stres menjadi strategi utama dalam upaya preventif. Hal ini konsisten dengan panduan American Heart Association (AHA, 2020) yang menekankan peran modifikasi gaya hidup dalam menurunkan risiko hipertensi.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan dan deteksi dini hipertensi di Posyandu Lansia tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Upaya ini dapat dijadikan model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan pencegahan hipertensi melalui deteksi dini tekanan darah di Posyandu Lansia berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian besar lansia memiliki risiko hipertensi, sehingga pemeriksaan rutin di posyandu menjadi sangat penting sebagai upaya pencegahan komplikasi lebih lanjut. Peran kader posyandu juga terbukti strategis dalam mendukung pelaksanaan deteksi dini dan penyuluhan kesehatan.

b. Saran

1. **Untuk Lansia:** disarankan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di posyandu, menjaga pola makan dengan membatasi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan menghindari kebiasaan merokok maupun konsumsi alkohol.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2. **Untuk Kader Posyandu:** perlu meningkatkan keterampilan pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta terus memberikan edukasi kepada lansia mengenai gaya hidup sehat.
3. **Untuk Pihak Puskesmas/Instansi Kesehatan:** diharapkan memberikan dukungan berupa penyediaan alat pemeriksaan kesehatan yang memadai dan pelatihan lanjutan bagi kader.
4. **Untuk Peneliti/Pengabdian Selanjutnya:** disarankan melakukan kegiatan sejenis dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak serta menambahkan intervensi seperti senam lansia atau monitoring diet untuk menilai efektivitas pencegahan hipertensi secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Heart Association. (2022). *Hypertension Guidelines and Prevention Strategies*. AHA Journals.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Laporan Riskesdas 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Beilin, L. J., & Puddey, I. B. (2020). Lifestyle and hypertension: An overview. *Clinical and Experimental Hypertension*, 42(1), 93–104.
4. Chobanian, A. V. (2021). The hypertension paradox—more uncontrolled disease despite improved therapy. *New England Journal of Medicine*, 384(1), 1–4.
5. Forouzanfar, M. H., et al. (2021). Global burden of hypertension and systolic blood pressure trends. *The Lancet*, 398(10304), 957–980.
6. Hidayati, T., & Sari, R. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(2), 115–122.
7. Irawan, A., & Kusnadi, D. (2022). Pengaruh edukasi gizi dan pola makan terhadap pencegahan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 33–40.
8. Ibrahim, I., & Borja, A. R. (2025). Risk Factors Associated with the Incidence of Type 2 Diabetes Mellitus in Adults. *International Journal of Health Sciences*, 3(2), 350–354. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i2.605>
9. James, P. A., et al. (2020). Evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults. *JAMA*, 323(5), 463–472.
10. Julita, E., Rahagia, R., Fajar Cahya, M. R., Resti Wijayanti, F. E., Malaha, N., Rasyid, D., & Pannyiwi, R. (2023). Therapeutic Communication of Nurses in the Surgical Treatment

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Room of RSUD Arifin Nu'mang. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.51>
11. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Jakarta: Direktorat P2PTM.
 12. Lira, A., Pannyiwi, R., Sima, Y., kurniawati, K., Rahmat, R. A., & Usviany, V. (2022). PKM Donor Darah. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i1.3>
 13. Mills, K. T., et al. (2020). Global disparities of hypertension prevalence and control. *Circulation*, 141(9), 699–718.
 14. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
 15. Nugraha, D. S., & Handayani, T. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan perilaku pencegahan hipertensi. *Jurnal Promkes*, 9(1), 56–64.
 16. Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary Foods with the Nutritional Status of Toddlers. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
 17. Rahmawati, A., & Putri, L. (2021). Faktor risiko hipertensi pada lansia di komunitas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 145–152.
 18. Santosa, B., & Wulandari, S. (2022). Peran kader posyandu lansia dalam deteksi dini hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(2), 211–219.
 19. Triyana, N., Wijaya, A., & Solehudin, S. (2024). Pengaruh Asap Rokok, Pendapatan Dan Kepadatan Anggota Keluarga Terhadap Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Pada Balita. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 145–153. <https://doi.org/10.59585/jimad.v1i3.305>
 20. World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key Facts and Prevention Strategies*. Geneva: WHO.
 21. Yulianti, D., & Arifin, Z. (2020). Aktivitas fisik dan hubungannya dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 87–95.
 22. Zaenal, Z., Aryadi, A., Mesa, N. D. K., Achmad, V. S., & Noviar, R. A. (2025). Pelatihan Pertolongan Pertama pada Keluarga untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Gawat Darurat di Lingkungan Rumah. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 469–475. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i3.703>