

## **Pengendalian hipertensi pada lansia dengan gaya hidup sehat**

**Ari Athiutama<sup>1</sup>, Indra Febriani<sup>2</sup>, Imelda Erman<sup>2</sup>, Sri Martini<sup>1</sup>, Devi Mediarti<sup>2</sup>, Marta Pastari<sup>2</sup>, Aguscik<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

Penulis korespondensi : Ari Athiutama

E-mail : ari@poltekkespalembang.ac.id

Diterima: 28 Januari 2026 | Direvisi: 11 Februari 2026 | Disetujui: 12 Februari 2026 | Online: 19 Februari 2026

© Penulis 2026

### **Abstrak**

Lanjut usia ditandai dengan penurunan fungsi organ vital dan berkurangnya massa otot, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular utama yang sering ditemukan pada lansia. Penerapan intervensi gaya hidup sehat masih terbatas oleh rendahnya kesadaran dan konsistensi lansia. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan edukasi dan pembinaan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membantu lansia mengontrol tekanan darah serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi. Metode yang digunakan yaitu pendekatan partisipatif dengan pengukuran dan edukasi. Hasil didapat sebanyak 66,67% lansia mengalami hipertensi. Dengan nilai pre test pengetahuan 61,54% baik dan meningkat pada post test pengetahuan 82,05% baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat. Dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak diperlukan untuk mempertahankan dan memperluas dampak kegiatan mulai dari skrining dan edukasi kesehatan.

**Kata kunci:** gaya hidup sehat; lansia; pengendalian hipertensi

### **Abstract**

Aging is characterized by a decline in vital organ function and reduced muscle mass, making the elderly more susceptible to various diseases, including hypertension. Hypertension is one of the main non-communicable diseases frequently found in the elderly. The implementation of healthy lifestyle interventions is still limited by low awareness and consistency in the elderly. This condition emphasizes the need for an educational approach and healthy lifestyle coaching to prevent complications and improve the quality of life of the elderly. The goal of this community service is to help the elderly control their blood pressure and reduce the risk of complications. The method used is a participatory approach with measurement and education. The results obtained were 66.67% of the elderly have hypertension. With a pre-test knowledge score of 61.54% good and increased in the post-test knowledge to 82.05% good. This community service activity is effective in increasing the elderly's knowledge about hypertension through a healthy lifestyle. Continued support from various parties is needed to maintain and expand the impact of activities ranging from screening and health education.

**Keywords:** healthy lifestyle; elderly; hypertension control.

---

## **PENDAHULUAN**

Lanjut Usia merupakan tahap penuaan yang secara alami terjadi seiring bertambahnya umur. Pada fase ini, fungsi organ-organ vital seperti otak, jantung, hati, dan ginjal mengalami penurunan, disertai dengan berkurangnya jaringan aktif tubuh, terutama massa otot. Perubahan fisiologis tersebut

menyebabkan lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk yang berpotensi mengancam jiwa (Wulandari & Winarsih, 2023). Dengan bertambahnya usia, pembuluh darah kehilangan sebagian elastisitasnya dan fungsi berbagai sistem tubuh mengalami perubahan, sehingga lansia memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lebih muda. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai penyakit non-menular yang umum dijumpai pada lansia dan berpotensi meningkatkan angka morbiditas serta mortalitas akibat komplikasi, seperti penyakit kardiovaskular (X & Murtiningsih, 2025). Perubahan fisiologis pada lansia tidak hanya meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, tetapi juga secara khusus berdampak pada tekanan darah. Kondisi ini memungkinkan terjadinya Penyakit tidak menular (PTM) yang paling sering ditemukan, sehingga penting untuk memahami karakteristik, risiko, dan prevalensinya dalam konteks kesehatan masyarakat.

PTM adalah penyakit kronis yang umumnya berlangsung dalam jangka waktu lama dan terjadi akibat perpaduan faktor genetik, fisiologis, lingkungan, serta perilaku. Jenis PTM yang paling utama meliputi penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, serangan jantung dan stroke, kanker, penyakit pernapasan kronis seperti penyakit paru obstruktif kronik dan asma, serta diabetes (Athiutama et al., 2023). Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah dalam pembuluh arteri berada di atas nilai normal secara menetap. Tekanan darah dikategorikan tinggi apabila hasil pengukuran berulang menunjukkan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang nyata, namun dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit serius seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pada tahun 2024, diperkirakan sekitar 1,4 miliar penduduk dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang mencakup kurang lebih 33% dari total populasi pada kelompok usia tersebut (World Health Organisation (WHO), 2026). Selain faktor genetik, fisiologis, dan lingkungan juga sebagai salah satu penyakit tidak menular, usia lanjut juga menjadi faktor penting yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Perubahan fisiologis seiring penuaan, dikombinasikan dengan kebiasaan hidup yang kurang sehat, membuat lansia lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah, sehingga intervensi gaya hidup sehat menjadi strategi penting dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

Usia lanjut membuat seseorang lebih mudah mengalami kenaikan tekanan darah akibat perubahan fisiologis dan kebiasaan hidup yang kurang sehat (Umam & Hafifah, 2021). Pola hidup sehari-hari, seperti asupan makanan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, tingkat stres yang tinggi, serta konsumsi garam berlebihan, merupakan faktor risiko yang berperan dalam terjadinya hipertensi pada lansia. Upaya intervensi melalui perubahan gaya hidup, meliputi pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin, penerapan pola makan sehat, dan pengelolaan stres, telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan pengendalian hipertensi pada kelompok usia lanjut (Chen, Hu, McCoy, Letvak, & Ivanov, 2020). Meskipun intervensi gaya hidup terbukti efektif dalam mengendalikan hipertensi pada lansia, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih menghadapi berbagai kendala, terutama terkait kesadaran dan konsistensi lansia dalam menjalankan pola hidup sehat.

Namun demikian, masih banyak lansia yang belum menjalankan gaya hidup sehat secara berkelanjutan dalam aktivitas sehari-hari. Kurangnya pemahaman dan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat serta kemampuan mengendalikan perilaku kesehatan sering menjadi hambatan dalam pengendalian hipertensi. Persoalan utama yang ditemukan pada mitra adalah tingginya angka penghuni yang berisiko mengalami hipertensi akibat gaya hidup tidak sehat. Oleh sebab itu, kegiatan penyuluhan dan pembinaan mengenai penerapan gaya hidup sehat sangat diperlukan guna mencegah terjadinya komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi (Hajrah & Suharto, 2023). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diarahkan pada upaya pengendalian hipertensi melalui edukasi dan penerapan gaya hidup sehat, dengan tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu lansia mengontrol tekanan darah serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada periode 05 November 2025 hingga 15 Desember 2025 dan bertempat di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang yang sekaligus sebagai mitra dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang ditujukan kepada lansia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

### **Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, peneliti mengurus surat izin pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tahap penjajakan awal. Selanjutnya dilakukan penjajakan lanjutan serta penyusunan kesepakatan kerja sama dengan mitra terkait waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### **Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh tim pengabdian bekerja sama dengan mitra dan melibatkan mahasiswa. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a. Pengukuran tekanan darah pada lansia dengan menggunakan alat spigmomanometer.
- b. Pemberian edukasi mengenai hipertensi kepada ibu rumah tangga, dengan menggunakan media leaflet dan presentasi PowerPoint.

### **Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati tingkat pengetahuan lansia. Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjawab kuis yang telah disediakan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

### **Tahap Persiapan**

Pada tahap ini, tim pengabdian menyusun proposal kegiatan pada tanggal 05 November 2025, kemudian melaksanakan pengurusan izin serta penjajakan lokasi kegiatan pada tanggal 17 November 2025. Selanjutnya, dilakukan penyusunan dan penandatanganan kontrak pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 24 November 2025 dan 01 Desember 2025.

Selain itu, tim pengabdian menyiapkan berbagai kebutuhan pendukung kegiatan, antara lain materi edukasi dalam bentuk presentasi PowerPoint, leaflet, spanduk, satuan acara penyuluhan, kuesioner, serta daftar hadir. Peralatan pemeriksaan kesehatan seperti spigmomanometer juga dipersiapkan, bersama dengan perlengkapan pendukung lainnya berupa proyektor, pengeras suara, dan alat tulis.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 November 2025 dan 01 Desember 2025. Lansia yang hadir terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan tekanan darah, kemudian ibu rumah tangga diminta untuk mengisi kuesioner pre-test yang telah disiapkan.

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak bersifat menular, memiliki durasi jangka panjang, serta umumnya berkembang secara perlahan. Tingkat kesadaran penderita dalam melakukan pengendalian tekanan darah masih tergolong rendah. Kejadian hipertensi cenderung meningkat seiring dengan penerapan gaya hidup yang tidak sehat, termasuk dalam kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi (Sudirman & Monoarfa, 2024).



**Gambar 1.** Melakukan Pengukuran Tekanan Darah

Hipertensi yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, termasuk terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, orang dewasa dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sebagai bagian dari upaya pelayanan kesehatan preventif. Pemeriksaan rutin sangat disarankan, khususnya bagi individu yang memiliki faktor risiko tinggi atau riwayat keluarga dengan hipertensi, karena dapat mendukung deteksi dini serta penatalaksanaan yang lebih optimal (Firdaus, Fatmawati, Syabariyah, Yualita, & Yuliani, 2024). Pengabdian yang dilakukan ini melakukan pemeriksaan tekanan darah ketika lansia datang sehingga terjaring lansia yang mengalami tekanan darah diatas normal.



**Gambar 2.** Melakukan Edukasi Kesehatan



**Gambar 3.** Para Lansia Memperhatikan Edukasi Yang Diberikan

Pendidikan kesehatan dapat diartikan sebagai upaya untuk membawa perubahan pada kondisi fisik manusia dengan tujuan meningkatkan kesehatan individu dengan memperbaiki kondisi tubuh yang kurang sehat sehingga menjadi lebih sehat, baik pada tingkat pribadi, kelompok, maupun masyarakat (Ismadi, 2023). Pendidikan kesehatan ini memberikan informasi, membangkitkan motivasi, serta membantu individu dalam beradaptasi dan mempertahankan perilaku sehat, kebiasaan hidup yang baik, serta melakukan penyesuaian lingkungan demi tercapainya kondisi kesehatan yang optimal (Rivantoni, Ediprimesty, & Retnani, 2025). Program pendidikan kesehatan tentang hipertensi dirancang untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta keterampilan masyarakat dalam mengelola tekanan darah secara mandiri, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Lestari, Rahmawati, Yanti, & Habibi, 2025). Pada pengabdian ini dihadiri oleh tim, mahasiswa

dan mitra pengabdian masyarakat. Proses pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang hipertensi ini menggunakan media leaflet dan powerpoint.

Selanjutnya, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan melalui pengisian kuesioner pre-test, penyampaian materi, diskusi, serta sesi tanya jawab, dan ditutup dengan pengisian kuesioner post-test. Jumlah peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 39 orang lansia.

Berikut Tabel 1 merupakan hasil pre dan post yang dilakukan:

**Tabel 1** Distribusi Lansia Berdasarkan Karakteristik

| Karakteristik        | n  | %     |
|----------------------|----|-------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |    |       |
| Laki-laki            | 21 | 53,84 |
| Perempuan            | 18 | 46,16 |
| <b>Tekanan Darah</b> |    |       |
| Tinggi               | 13 | 33,33 |
| Normal               | 26 | 66,67 |

Pada Tabel 1, karakteristik lansia terbanyak laki-laki (53,84%), dengan tekanan darah terbanyak dalam kategori normal (66,67%).

**Tabel 2** Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi

| Komponen                                   | n  | %     |
|--------------------------------------------|----|-------|
| <b>Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi</b> |    |       |
| Pengetahuan Baik                           | 24 | 61,54 |
| Pengetahuan Kurang Baik                    | 15 | 38,46 |
| <b>Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi</b> |    |       |
| Pengetahuan Baik                           | 32 | 82,05 |
| Pengetahuan Kurang Baik                    | 7  | 17,95 |

Pada tabel 2 terdapat peningkatan pengetahuan lansia dengan nilai pre 61,54 % baik menjadi 82,05 % memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat hingga mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Tingginya angka hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berperan dalam meningkatnya risiko tekanan darah tinggi pada kategori usia ini (Riyada, Fauziah, Liana, & Hasni, 2023). Hipertensi perlu dikontrol secara tepat karena bila dibiarkan, kondisi ini dapat menimbulkan kerusakan pada berbagai organ tubuh. Hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko komplikasi serius, termasuk serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan kerusakan ginjal yang bisa berlanjut menjadi gagal ginjal kronis. Selain itu, hipertensi juga berpotensi memicu aneurisma, gangguan penglihatan, serta penurunan fungsi kognitif seperti demensia (WHO, 2026). Pengelolaan hipertensi dilakukan melalui dua pendekatan utama, yakni farmakologis dan nonfarmakologis, yang bekerja secara bersamaan untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah timbulnya komplikasi jangka panjang. Pendekatan secara nonfarmakologis dalam penanganan hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup, di mana penerapan pola hidup sehat terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah (Telaumbanua & Rahayu, 2025). Upaya tersebut dapat dimulai dengan melakukan edukasi tentang hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dengan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi ini sangat penting dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk penerapan pola hidup sehat, guna menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi jangka panjang.



## Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi difokuskan pada pencapaian hasil kegiatan berdasarkan instrumen pengukuran yang digunakan, yaitu kuesioner. Kuesioner terkait hipertensi diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Tahap evaluasi ini dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2025. Evaluasi dilakukan melalui kegiatan monitoring dengan mengamati kemampuan ibu rumah tangga dalam memahami pengetahuan mengenai hipertensi.

Tujuan dari tahap evaluasi ini adalah untuk memantau perubahan tingkat pengetahuan lansia terkait hipertensi. Indikator keberhasilan yang ditetapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan lansia yang ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjawab kuesioner yang telah disediakan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini terlaksana dengan baik dan efektif. Terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta perubahan perilaku ke arah penerapan pola hidup yang lebih sehat. Diperlukan dukungan dari banyak pihak agar dapat melanjutkan kegiatan ini mulai dari skrining sampang dengan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat skema PKM ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Athiutama, A., Febriani, I., Erman, I., Azwardi, A., Agustin, I., & Aguscik, A. (2023). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Madaniya*, 4(4), 1423–1431.
- Chen, M., Hu, J., McCoy, T. P., Letvak, S., & Ivanov, L. (2020). Associations of Lifestyle Intervention Effect with Blood Pressure and Physical Activity among Community-Dwelling Older Americans with Hypertension in Southern California. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5763), 1–10. <https://doi.org/10.33860/17/16/5673>
- Firdaus, O. H., Fatmawati, A., Syabariyah, S., Yualita, P., & Yuliani, A. (2024). Tekanan Darah Terkontrol dengan Rutin Pemeriksaan pada Program International Partnership Real Work College di Kampung Pandan. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 36–40.
- Hajrah, S., & Suharto, D. N. (2023). Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lanjut Usia Melalui Edukasi Perilaku CERDIK dan Gerakan PATUH Efforts to Control Hypertension in the Elderly Through Education. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 3, 22–27. <https://doi.org/10.33860/mce.v3i1.3431>
- Ismadi, H. (2023). Analisis Pendidikan Kesehatan Sekolah Analisis Pendidikan Kesehatan Sekolah. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 43–49.
- Lestari, I., Rahmawati, Y., Yanti, Y., & Habibi, J. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 15–22.
- Rivantoni, R., Ediprimesty, E., & Retnani, C. T. (2025). Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Karsa Masyarakat*, 1(1), 1–5.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47.
- Sudirman, A. N., & Monoarfa, S. C. (2024). Efektivitas Metode Edukasi Terstruktur Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Hipertensi Di Desa Bulotalangi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 682–690.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2025). Penyuluhan dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119–124.
- Umam, R. H., & Hafifah, V. N. (2021). Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia: A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(1), 88–93. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244>

- 
- World Health Organisation (WHO). (2026). Hypertension. Retrieved January 28, 2026, from [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm\\_source](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm_source)
- Wulandari, S. R., & Winarsih, W. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendikia*, 2, 58–61.
- X, J., & Murtiningsih, M. (2025). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 128–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>