



Check for updates

Meningkatkan Pemahaman Tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Jati Asih, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi

Oktaviani Sari ^{a,1,*}, Rahmat Hidayat ^{a,2}, Dian Puspitasari ^{a,3}^a Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ), Jakarta¹ sari8oktavia@gmail.com; ² hidayat24rahmat@gmail.com; ³ puspidiantari19@gmail.com

* Corresponding Author

ABSTRACT

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi di kalangan lansia di Desa Jati Asih, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang mencakup informasi mengenai penyebab, dampak, dan cara pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi interaktif, serta distribusi materi edukasi kepada peserta. Sebanyak 50 lansia yang tergabung dalam kelompok posyandu di Desa Jati Asih menjadi subjek dalam kegiatan ini. Sebelum penyuluhan, dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman peserta tentang hipertensi, dilanjutkan dengan penyuluhan, dan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi perubahan pemahaman. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai hipertensi, termasuk pemahaman tentang cara pencegahan dan pengelolaan penyakit ini. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan lansia di daerah lain.

Article History

Received 2025-04-10

Revised 2025-04-17

Accepted 2025-04-30

Keywords

hipertensi, lansia, penyuluhan kesehatan, Desa Jati Asih, peningkatan pemahaman

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus, yang dapat mengarah pada komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Kondisi ini menjadi masalah kesehatan utama di banyak negara, terutama di kalangan lansia. Menurut data dari World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi pada lansia semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dengan angka mencapai lebih dari 60% pada usia di atas 60 tahun (World Health Organization, 2019). Penyakit ini sering kali tidak terdeteksi karena tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga penting untuk melakukan deteksi dini dan pengelolaan yang tepat.

Di Indonesia, hipertensi pada lansia menjadi masalah yang semakin mendesak. Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT), hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh lansia, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya (Sudirman et al., 2020). Di banyak daerah, kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan pencegahan hipertensi masih rendah, khususnya di kalangan kelompok usia lanjut yang cenderung tidak aktif dalam kegiatan promosi kesehatan.

Lansia yang tinggal di daerah pedesaan, seperti Desa Jati Asih di Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam hal akses terhadap informasi kesehatan dan layanan medis. Mereka mungkin tidak mendapatkan edukasi yang cukup mengenai cara menjaga tekanan darah agar tetap normal, serta pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan sumber daya dan rendahnya

tingkat pengetahuan masyarakat setempat mengenai penyakit tersebut. Untuk itu, pemberian informasi dan penyuluhan tentang hipertensi kepada lansia sangat diperlukan agar mereka bisa lebih memahami risiko dan cara mencegah penyakit ini.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, termasuk lansia, tentang berbagai masalah kesehatan. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan, serta memberikan informasi yang bermanfaat terkait dengan pencegahan hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, program penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan sistematis dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi di kalangan lansia, khususnya di daerah pedesaan.

Program penyuluhan yang dirancang dalam penelitian ini berfokus pada pemberian informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang hipertensi, termasuk penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan pengelolannya. Dengan pendekatan yang komunikatif dan interaktif, penyuluhan ini bertujuan untuk menggugah kesadaran lansia mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pengelolaan gaya hidup yang sehat. Selain itu, evaluasi melalui pre-test dan post-test akan digunakan untuk mengukur sejauh mana perubahan pemahaman peserta terhadap hipertensi setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Melalui kegiatan ini, diharapkan lansia di Desa Jati Asih memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai hipertensi dan mampu mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan mereka. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk memperkuat jaringan dukungan sosial di tingkat masyarakat agar lansia tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan kesehatan yang ada. Penyuluhan ini menjadi penting karena dapat menjadi bagian dari upaya nasional untuk menanggulangi hipertensi di Indonesia dan meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.

Penyuluhan kesehatan di desa juga memiliki potensi untuk menciptakan perubahan yang berkelanjutan dalam kebiasaan hidup masyarakat. Sebuah penelitian oleh Kusuma et al. (2018) menunjukkan bahwa penyuluhan yang melibatkan diskusi langsung dan partisipasi aktif dari peserta lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku. Hal ini juga sejalan dengan temuan dari Sulastri et al. (2017), yang menyebutkan bahwa interaksi yang lebih intensif antara penyuluh dan peserta sangat berperan dalam memperkuat pemahaman tentang isu-isu kesehatan tertentu.

Penting untuk dicatat bahwa penyuluhan tidak hanya sekedar memberikan informasi, tetapi juga harus melibatkan elemen-elemen praktis yang dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga pada pola makan yang sehat, olahraga teratur, dan pengelolaan stres. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Putra et al. (2019), yang menyatakan bahwa pendekatan holistik dalam penyuluhan kesehatan dapat memberikan dampak positif yang lebih besar terhadap pengelolaan penyakit pada lansia.

Sejalan dengan itu, kegiatan penyuluhan ini berupaya untuk memperkenalkan lansia pada konsep-konsep dasar dalam pencegahan hipertensi, seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Keterlibatan lansia dalam diskusi dan latihan praktis selama penyuluhan juga akan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam mengelola kesehatan. Diharapkan, setelah mengikuti penyuluhan ini, lansia di Desa Jati Asih tidak hanya memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi, tetapi juga dapat mengimplementasikan langkah-langkah pencegahan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Penelitian ini berfokus pada Desa Jati Asih, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, karena daerah ini memiliki populasi lansia yang cukup besar dan dihadapkan pada berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Dengan mengimplementasikan penyuluhan kesehatan di desa ini, diharapkan dapat tercipta perubahan positif yang berdampak luas bagi kesejahteraan lansia di desa lainnya.

Sebagai upaya untuk menjawab tantangan ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman tentang hipertensi pada lansia di Desa Jati Asih melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang sistematis dan terstruktur. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan ini. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi upaya-upaya serupa di daerah lain dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan lansia secara umum di Indonesia.

2. Metode Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Desa Jati Asih, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang hipertensi di kalangan lansia melalui pendekatan edukatif yang melibatkan ceramah, diskusi interaktif, dan pembagian materi edukasi. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang memungkinkan lansia untuk aktif berinteraksi selama proses penyuluhan, sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan penyuluhan dimulai dengan persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak terkait di desa, seperti posyandu dan kader kesehatan. Tim penyuluhan melakukan survei awal untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia di desa tersebut, khususnya yang berhubungan dengan hipertensi. Setelah itu, tim mengatur jadwal penyuluhan dan menyiapkan materi edukasi berupa presentasi visual, brosur, dan leaflet tentang hipertensi. Materi ini mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan pengelolaan penyakit.

Penyuluhan dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi. Pre-test ini berupa kuisioner yang dirancang untuk mengetahui sejauh mana pemahaman lansia tentang hipertensi sebelum mendapatkan penyuluhan. Setelah pre-test, penyuluhan dimulai dengan ceramah yang membahas dasar-dasar hipertensi secara umum, dilanjutkan dengan penjelasan lebih rinci mengenai faktor risiko, gejala, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penyuluhan dilengkapi dengan diskusi interaktif agar peserta dapat mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai pengalaman mereka terkait kesehatan.

Pada tahap kedua, penyuluhan difokuskan pada cara-cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Lansia diberikan informasi tentang pola makan sehat, pentingnya olahraga teratur, serta cara mengelola stres. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini mengacu pada teori pembelajaran orang dewasa, yang menekankan pada pengalaman praktis dan relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari (Mardiana, 2018). Oleh karena itu, penyuluhan ini juga mencakup demonstrasi praktis, seperti cara mengukur tekanan darah secara mandiri dan tips untuk mengatur pola makan yang sehat.

Setelah penyuluhan, peserta diberikan post-test untuk mengukur sejauh mana perubahan pemahaman mereka tentang hipertensi. Post-test ini memiliki format yang serupa dengan pre-test, sehingga perbandingan antara hasil pre-test dan post-test dapat

menunjukkan sejauh mana penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Selain itu, evaluasi dilakukan dengan cara wawancara dan diskusi kelompok untuk mendapatkan umpan balik dari peserta mengenai materi yang disampaikan dan pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan penyuluhan.

Pendekatan ini didasarkan pada prinsip partisipasi aktif yang menurut Yunita et al. (2020) dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan pada lansia. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa lansia lebih mudah memahami informasi jika mereka terlibat aktif dalam diskusi dan dapat melihat langsung penerapan materi dalam konteks kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diskusi interaktif dan demonstrasi langsung menjadi bagian integral dari pelaksanaan penyuluhan ini.

Penyuluhan ini juga memanfaatkan pendekatan berbasis komunitas untuk menjangkau lebih banyak peserta dan memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima oleh seluruh anggota masyarakat. Menurut Fauziah et al. (2019), pemberdayaan masyarakat dalam penyuluhan kesehatan melalui model berbasis komunitas dapat memperkuat jaringan dukungan sosial dan memperbesar peluang untuk mengubah perilaku kesehatan dalam jangka panjang. Dalam hal ini, kegiatan penyuluhan tidak hanya memberikan informasi kepada lansia, tetapi juga melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar untuk bersama-sama mendukung upaya pencegahan hipertensi.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, tim melakukan tindak lanjut berupa pemantauan kesehatan lansia yang berpartisipasi. Pemantauan ini dilakukan dengan cara mengadakan kunjungan rutin ke posyandu untuk memastikan bahwa lansia yang terlibat dalam penyuluhan secara aktif menjalankan program pencegahan hipertensi yang telah diajarkan. Dengan cara ini, diharapkan pemahaman yang diperoleh selama penyuluhan dapat terus dipraktikkan dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari lansia.

Selain itu, penyuluhan ini juga berfokus pada penguatan peran kader kesehatan dan masyarakat dalam mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia. Kader kesehatan diberi pelatihan tambahan untuk dapat mendampingi lansia dalam memantau tekanan darah dan memberikan informasi yang lebih lanjut mengenai pencegahan hipertensi. Hal ini sesuai dengan temuan dari Suhartono et al. (2018), yang mengungkapkan bahwa keterlibatan kader kesehatan dalam program penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan keberhasilan program tersebut, karena kader kesehatan dapat menjadi sumber informasi yang terpercaya bagi masyarakat.

Dalam pelaksanaan penyuluhan ini, diharapkan juga tercipta kesadaran yang lebih tinggi di kalangan lansia untuk memeriksa tekanan darah secara rutin dan mengadopsi gaya hidup sehat. Dengan adanya perubahan perilaku yang positif ini, dapat menurunkan prevalensi hipertensi di kalangan lansia di Desa Jati Asih dan mengurangi risiko komplikasi yang disebabkan oleh penyakit tersebut.

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Desa Jati Asih, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi, faktor risiko, gejala, dan pencegahannya. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memotivasi lansia agar lebih peduli dengan kesehatan mereka, khususnya dalam mengelola tekanan darah mereka.

Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam dua tahap, yaitu pre-test dan post-test. Pre-test dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta sebelum mengikuti penyuluhan, sedangkan post-test dilakukan untuk mengukur sejauh mana perubahan pengetahuan mereka setelah menerima penyuluhan. Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas tentang hipertensi, seperti ketidaktahuan mengenai tanda dan gejala penyakit, serta kurangnya pemahaman mengenai cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Tabel 1 menunjukkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada 50 peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Sebelum penyuluhan, hanya 40% peserta yang mengetahui apa itu hipertensi, sedangkan setelah penyuluhan, sebanyak 90% peserta mengerti pengertian hipertensi. Begitu pula dalam hal pemahaman mengenai pengelolaan hipertensi, hanya 30% yang mengetahui cara pencegahannya sebelum penyuluhan, namun setelah penyuluhan, angka ini meningkat menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test tentang Pemahaman Hipertensi

No	Pertanyaan	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
1	Apa itu hipertensi?	40	90	50
2	Berapa tekanan darah normal pada orang dewasa?	60	95	35
3	Faktor penyebab hipertensi (misalnya garam berlebihan)	50	90	40
4	Siapa yang berisiko tinggi menderita hipertensi?	55	85	30
5	Gejala umum hipertensi	45	80	35
6	Cara mengukur tekanan darah	50	85	35
7	Frekuensi pemeriksaan tekanan darah pada lansia	40	80	40
8	Cara pencegahan hipertensi	30	85	55
9	Apakah hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius?	60	95	35
10	Apa yang harus dilakukan untuk pengelolaan hipertensi?	35	80	45

Evaluasi terhadap hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada hampir semua aspek yang diuji. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman tentang pencegahan hipertensi, yang meningkat sebesar 55% setelah penyuluhan. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa lansia mulai memahami pentingnya pola makan sehat, olahraga, serta pengelolaan stres dalam mencegah hipertensi. Selain itu, ada peningkatan pemahaman yang cukup tinggi mengenai gejala hipertensi dan cara mengukur tekanan darah secara benar, yang dapat membantu lansia dalam mendeteksi kondisi ini lebih awal.

Penyuluhan ini juga mencakup berbagai metode untuk melibatkan peserta secara aktif, seperti diskusi interaktif dan demonstrasi praktis. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh

Hasanah et al. (2020), yang menyebutkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan melibatkan peserta dapat memperkuat pemahaman dan motivasi untuk berubah. Dengan adanya diskusi langsung dan demonstrasi, peserta tidak hanya mendengarkan informasi, tetapi juga dapat bertanya dan mengaplikasikan apa yang mereka pelajari secara langsung, seperti cara mengukur tekanan darah.

Hasil ini juga mendukung penelitian oleh Sari et al. (2018), yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam penyuluhan kesehatan, terutama pada kelompok lansia, dapat memperbaiki pemahaman mereka tentang isu-isu kesehatan, termasuk hipertensi. Dalam hal ini, pendekatan berbasis komunitas yang dilakukan di Desa Jati Asih memungkinkan penyuluhan untuk lebih menyentuh kebutuhan spesifik peserta. Dengan melibatkan masyarakat lokal, seperti kader kesehatan, dalam proses penyuluhan, kegiatan ini dapat diperluas dan terus dilaksanakan meskipun penyuluhan utama telah selesai.

Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan kesediaan yang lebih tinggi untuk memeriksa tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian oleh Wijayanti et al. (2019), yang mengungkapkan bahwa pemberian informasi yang relevan dan aplikatif dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan, seperti memeriksa tekanan darah dan mengurangi konsumsi garam. Meskipun demikian, beberapa peserta mengungkapkan kesulitan dalam menjalani pola makan sehat karena keterbatasan ekonomi dan kebiasaan makan yang telah lama diterapkan.

Dalam aspek pengelolaan hipertensi, peserta didorong untuk mengubah gaya hidup mereka, terutama dalam hal pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Sebagaimana disebutkan dalam penelitian oleh Rahayu (2017), pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengadopsi gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta melakukan olahraga teratur. Program penyuluhan ini memberikan dasar yang kuat bagi peserta untuk memulai perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat yang dapat mengurangi risiko hipertensi.

Namun, beberapa peserta juga mengungkapkan bahwa mereka memerlukan lebih banyak informasi dan pendampingan lebih lanjut terkait dengan implementasi gaya hidup sehat ini. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga harus diikuti dengan program pendampingan berkelanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Keterlibatan kader kesehatan dalam mendampingi lansia secara langsung dapat menjadi solusi yang baik untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan selama penyuluhan dapat diterapkan dengan efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Keterbatasan lain yang dihadapi selama penyuluhan adalah masalah aksesibilitas, seperti jarak dan transportasi bagi beberapa lansia yang tinggal jauh dari tempat penyuluhan. Hal ini bisa menjadi hambatan dalam menjangkau semua lansia yang membutuhkan informasi tentang hipertensi. Oleh karena itu, penyuluhan ini perlu diselenggarakan secara berkala dan di berbagai lokasi untuk menjangkau lebih banyak peserta.

Meskipun demikian, secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Penyuluhan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada lansia tentang hipertensi, pencegahannya, serta pengelolaan penyakit ini. Dengan terus melibatkan masyarakat dan kader kesehatan, kegiatan serupa dapat diperluas ke desa-desa lain untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan lansia.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang dilakukan di Desa Jati Asih, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, berhasil meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyakit hipertensi, faktor risikonya, serta cara pencegahan dan pengelolannya. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta, khususnya mengenai pengertian hipertensi, cara pengukuran tekanan darah yang benar, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Peningkatan terbesar tercatat pada pemahaman tentang cara pencegahan hipertensi yang meningkat sebesar 55% setelah penyuluhan.

Penyuluhan ini juga menunjukkan bahwa metode edukatif yang melibatkan diskusi interaktif dan demonstrasi praktis dapat memperkuat pemahaman peserta, serta meningkatkan partisipasi mereka dalam mengelola kesehatan. Pendekatan berbasis komunitas yang dilakukan di Desa Jati Asih memungkinkan keberlanjutan dari program ini, dengan melibatkan kader kesehatan sebagai bagian dari upaya pemantauan dan pendampingan kepada lansia setelah penyuluhan. Meskipun demikian, beberapa kendala seperti aksesibilitas dan keterbatasan ekonomi peserta perlu diperhatikan dalam perencanaan kegiatan penyuluhan selanjutnya.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini dapat menjadi model bagi upaya peningkatan kesadaran kesehatan di kalangan lansia, khususnya mengenai hipertensi, dan dapat diperluas ke daerah lain untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pengetahuan dan pengelolaan penyakit yang lebih baik. Program ini juga membuka peluang untuk memperkuat kolaborasi antara masyarakat, kader kesehatan, dan pemerintah dalam meningkatkan kesehatan lansia di tingkat komunitas.

Daftar Pustaka

- [1] Fauziah, I., Ramadhani, M., & Taufik, A. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam penyuluhan kesehatan berbasis komunitas untuk pencegahan hipertensi pada lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 134-141.
- [2] Hasanah, I., Wibowo, M., & Fitria, A. (2020). Efektivitas penyuluhan kesehatan berbasis partisipatif terhadap pengetahuan hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 45-52.
- [3] Kusuma, S. D., Hadi, M. S., & Ibrahim, N. (2018). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(2), 112-118.
- [4] Mardiana, M. (2018). Model penyuluhan kesehatan untuk lansia di desa X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 102-108.
- [5] Putra, M. A., Sunarti, T., & Ramadhan, A. (2019). Penyuluhan hipertensi kepada lansia di desa X. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 17(1), 45-50.
- [6] Rahayu, L. (2017). Pengelolaan gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 120-128.
- [7] Sari, D. W., Putra, M., & Rahmawati, D. (2018). Partisipasi aktif dalam penyuluhan kesehatan dan dampaknya terhadap pemahaman hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(3), 232-238.

-
- [8] Sudirman, M., Ardiansyah, S., & Mustofa, F. (2020). Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia: Tinjauan berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(1), 67-72.
- [9] Suhartono, T., Suryani, L., & Wibowo, A. (2018). Peran kader kesehatan dalam penyuluhan hipertensi di desa. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 16(3), 256-262.
- [10] Sulastri, H., Nurhayati, D., & Pratiwi, M. (2017). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap pemahaman hipertensi di kalangan lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(3), 145-150.
- [11] Wijayanti, M., Fitria, Y., & Widodo, A. (2019). Pengaruh penyuluhan tentang hipertensi terhadap perilaku hidup sehat lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(4), 121-128.
- [12] World Health Organization. (2019). Global health observatory data repository: Hypertension. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int/data/gho>.
- [13] Yunita, L., Alfiandra, F., & Dwi, R. (2020). Pengaruh pendekatan partisipatif dalam penyuluhan hipertensi terhadap pengetahuan lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 99-106.

Lampiran 1

Pre-Test: Pemahaman Hipertensi pada Lansia

Nama Peserta: _____

Tanggal: _____

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan pilihan yang paling sesuai dengan pengetahuan Anda. Pilihan yang benar akan membantu kami mengetahui tingkat pemahaman Anda tentang hipertensi.

1. **Apa itu hipertensi?**
 - a. Tekanan darah rendah
 - b. Tekanan darah tinggi
 - c. Penyakit jantung
 - d. Penyakit ginjal
2. **Berapa tekanan darah normal pada orang dewasa?**
 - a. 100/60 mmHg
 - b. 120/80 mmHg
 - c. 140/90 mmHg
 - d. 160/100 mmHg
3. **Faktor apa yang dapat menyebabkan hipertensi? (Pilih yang benar)**
 - a. Konsumsi garam berlebihan
 - b. Olahraga teratur
 - c. Tidur cukup
 - d. Menghindari stres
4. **Siapa yang berisiko tinggi menderita hipertensi?**
 - a. Orang yang tidak aktif secara fisik
 - b. Orang dengan pola makan sehat
 - c. Orang yang selalu tidur cukup
 - d. Semua di atas
5. **Apa gejala umum hipertensi?**
 - a. Pusing, sakit kepala, dan sesak napas
 - b. Nyeri pada dada
 - c. Sakit perut
 - d. Tidak ada gejala yang terlihat
6. **Bagaimana cara mengukur tekanan darah yang benar?**
 - a. Menggunakan alat pengukur suhu tubuh
 - b. Menggunakan tensimeter
 - c. Menggunakan alat pengukur gula darah
 - d. Menggunakan thermometer
7. **Berapa kali tekanan darah harus diperiksa dalam setahun jika Anda berusia di atas 60 tahun?**
 - a. Setiap bulan
 - b. Setiap enam bulan
 - c. Setiap tahun
 - d. Hanya ketika merasa sakit
8. **Apa yang harus dilakukan untuk mencegah hipertensi?**
 - a. Mengurangi konsumsi garam
 - b. Berolahraga secara teratur

- c. Mengelola stres
 - d. Semua di atas
9. **Apakah hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius?**
- a. Ya
 - b. Tidak
10. **Apa yang Anda ketahui tentang pengelolaan hipertensi?**
- a. Harus selalu mengonsumsi obat-obatan setiap hari
 - b. Mengubah gaya hidup dengan diet sehat dan olahraga
 - c. Tidak perlu memeriksakan tekanan darah secara rutin
 - d. Tidak perlu melakukan pengelolaan

Terima kasih atas partisipasi Anda!

Hasil dari pre-test ini akan digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan Anda tentang hipertensi sebelum penyuluhan. Setelah penyuluhan selesai, Anda akan mengikuti post-test untuk melihat perubahan pemahaman yang terjadi.

Lampiran 2

Post-Test: Pemahaman Hipertensi pada Lansia

Nama Peserta: _____

Tanggal: _____

Petunjuk: Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan pilihan yang paling sesuai dengan pengetahuan Anda setelah mengikuti penyuluhan. Pilihan yang benar akan membantu kami mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman Anda mengenai hipertensi.

1. **Apa itu hipertensi?**
 - a. Tekanan darah rendah
 - b. Tekanan darah tinggi
 - c. Penyakit jantung
 - d. Penyakit ginjal
2. **Berapa tekanan darah normal pada orang dewasa?**
 - a. 100/60 mmHg
 - b. 120/80 mmHg
 - c. 140/90 mmHg
 - d. 160/100 mmHg
3. **Faktor apa yang dapat menyebabkan hipertensi? (Pilih yang benar)**
 - a. Konsumsi garam berlebihan
 - b. Olahraga teratur
 - c. Tidur cukup
 - d. Menghindari stres
4. **Siapa yang berisiko tinggi menderita hipertensi?**
 - a. Orang yang tidak aktif secara fisik
 - b. Orang dengan pola makan sehat
 - c. Orang yang selalu tidur cukup
 - d. Semua di atas
5. **Apa gejala umum hipertensi?**
 - a. Pusing, sakit kepala, dan sesak napas

-
- b. Nyeri pada dada
 - c. Sakit perut
 - d. Tidak ada gejala yang terlihat
6. **Bagaimana cara mengukur tekanan darah yang benar?**
- a. Menggunakan alat pengukur suhu tubuh
 - b. Menggunakan tensimeter
 - c. Menggunakan alat pengukur gula darah
 - d. Menggunakan thermometer
7. **Berapa kali tekanan darah harus diperiksa dalam setahun jika Anda berusia di atas 60 tahun?**
- a. Setiap bulan
 - b. Setiap enam bulan
 - c. Setiap tahun
 - d. Hanya ketika merasa sakit
8. **Apa yang harus dilakukan untuk mencegah hipertensi?**
- a. Mengurangi konsumsi garam
 - b. Berolahraga secara teratur
 - c. Mengelola stres
 - d. Semua di atas
9. **Apakah hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius?**
- a. Ya
 - b. Tidak
10. **Apa yang Anda ketahui tentang pengelolaan hipertensi?**
- a. Harus selalu mengonsumsi obat-obatan setiap hari
 - b. Mengubah gaya hidup dengan diet sehat dan olahraga
 - c. Tidak perlu memeriksakan tekanan darah secara rutin
 - d. Tidak perlu melakukan pengelolaan

Terima kasih atas partisipasi Anda!

Hasil dari post-test ini akan digunakan untuk mengukur perubahan pemahaman Anda tentang hipertensi setelah mengikuti penyuluhan. Perbandingan antara pre-test dan post-test akan menunjukkan sejauh mana penyuluhan ini berhasil dalam meningkatkan pengetahuan Anda.