

EDUKASI KEKASIH (KENALI, KENDALIKAN, DAN CEGAH HIPERTENSI) PADA LANJUT USIA DALAM UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI

Hanna Mutiara^{1*)}, Muhammad Ricky Ramadhian²⁾, Nimeyer Yehezkiel³⁾, Liza Anggraeni⁴⁾, Anisa Amelia⁵⁾, Salista⁶⁾, Mira Dwi Utami⁷⁾, Sheliyana Cahya Oktari⁸⁾, M. Mukhlis Dalimunte⁹⁾

^{1,2,4} Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

³ Fakultas Teknik, Universitas Lampung, Indonesia

^{5,7,9} Fakultas Hukum, Universitas Lampung, Indonesia

⁶ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan, Universitas Lampung, Indonesia

⁸ Fakultas Pertanian, Universitas Lampung, Indonesia

*Corresponding Author: hanna.mutiara@fk.unila.ac.id

Article Info

Article History:

Received : 15 Mei 2026

Revised : 10 Juni 2026

Approved : 15 Juni 2026

Keywords:

Health Education, Hypertension,
Older Adult

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open access article
under the CC-BY-SA license



ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi menjadi salah satu penyebab tingginya angka hipertensi yang tidak terkontrol. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi melalui program KEKASIH (Kenali, Kendalikan, dan Cegah Hipertensi) dengan metoda penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada Posyandu Lansia Desa Tanjung Raja Sakti, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung. Sasaran kegiatan adalah kader posyandu dan lansia yang hadir pada kegiatan posyandu. Kegiatan dihadiri oleh 17 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 51,06 pada pre-test menjadi 81,54 pada post-test. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 17,65% menjadi 64,71%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 35,29% menjadi 11,76%. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta pentingnya deteksi dini dan penerapan perilaku hidup sehat. Edukasi yang dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan dan kolaborasi bersama puskesmas berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

ABSTRACT

Hypertension remains one of the leading non-communicable diseases and continues to pose a significant public health challenge. Limited public knowledge regarding its risk factors, prevention, and management contributes to the high prevalence of uncontrolled hypertension. This community service program aimed to improve older adults' knowledge of hypertension through the KEKASIH (Know, Control, and Prevent Hypertension) program, which integrated health education and basic health screening. The activity was conducted at the Older Adults Integrated Health Service Post (Posyandu Lansia) in Tanjung Raja Sakti Village, Blambangan Umpu District, Way Kanan Regency, Lampung Province, Indonesia. The participants included community health volunteers and older adults attending the community health service, with a total of 17 participants. Program effectiveness was evaluated using pre-test and post-test assessments. The findings demonstrated a substantial improvement in participants' knowledge following the intervention. The mean knowledge score increased from 51.06 in the pre-test to 81.54 in the post-test. Furthermore, the proportion of participants with good knowledge increased from 17.65% to 64.71%, while those with poor knowledge decreased from 35.29% to 11.76%. These findings indicate that the KEKASIH program effectively enhanced older adults' knowledge of hypertension, emphasizing the importance of early detection and the adoption of healthy lifestyle behaviors. Integrating health

PENDAHULUAN

Penyakit tekanan darah tinggi atau yang lebih dikenal dengan Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang masih menjadi masalah kesehatan baik di dunia maupun di Indonesia. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal. Hipertensi juga berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan, kematian, serta meningkatnya beban pembiayaan kesehatan, sehingga upaya promotif dan preventif menjadi strategi utama dalam pengendaliannya.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 memberikan hasil bahwa, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia di atas sama dengan 18 tahun mencapai 33,4%. Hal ini berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi prioritas dalam program pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia. Di Provinsi Lampung, hipertensi juga masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama. Hasil analisis SKI 2023 menunjukkan bahwa Lampung termasuk provinsi dengan proporsi hipertensi tidak terkontrol yang masih tinggi, sehingga diperlukan upaya peningkatan deteksi dini, edukasi, dan perubahan perilaku masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi.

Peningkatan kejadian hipertensi erat kaitannya dengan perubahan gaya hidup masyarakat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, obesitas, kurang istirahat, serta stres. Sebagian besar faktor risiko tersebut sebenarnya dapat dimodifikasi melalui penerapan perilaku hidup sehat. Namun, rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, dan pencegahan hipertensi menyebabkan banyak kasus baru diketahui setelah terjadi komplikasi.

Desa Tanjung Raja Sakti merupakan salah satu desa di Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung yang memiliki fasilitas pendidikan, pelayanan kesehatan, dan kelembagaan masyarakat yang berpotensi menjadi mitra dalam pelaksanaan program pemberdayaan kesehatan masyarakat. Desa ini berada di wilayah kerja Puskesmas Blambangan Umpu sehingga memiliki peluang untuk memperkuat kolaborasi dalam kegiatan promotif dan preventif penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil identifikasi awal bersama perangkat desa dan tenaga kesehatan setempat, masih ditemukan masyarakat yang belum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, belum memahami faktor risiko hipertensi, serta belum menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Keadaan tersebut menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi kesehatan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku masyarakat.

Salah satu strategi yang direkomendasikan Kementerian Kesehatan adalah penerapan perilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan gizi seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Penerapan perilaku CERDIK diharapkan mampu menurunkan faktor risiko hipertensi apabila dilakukan secara berkelanjutan melalui pemberdayaan masyarakat.

Oleh karena itu, dirancang Program KEKASIH (Kenali, Kendalikan, dan Cegah Hipertensi) sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, skrining tekanan darah, identifikasi faktor risiko, pelatihan penerapan perilaku CERDIK, serta pendampingan masyarakat dalam membangun kebiasaan hidup sehat. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi, meningkatkan kesadaran untuk melakukan deteksi dini, serta memperkuat peran masyarakat dalam pengendalian penyakit tidak menular di Desa Tanjung Raja Sakti, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan, Provinsi Lampung.

METODE PELAKSANAAN

Pemberian edukasi kesehatan merupakan langkah penting untuk membangun pemahaman. Penyampaian informasi melalui metode yang menarik dan mudah dicerna diharapkan dapat membantu peserta kegiatan mengenali risiko iserta menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Edukasi dalam kegiatan ini dirancang untuk memberikan gambaran yang jelas terkait hipertensi, bahayanya, pengobatannya serta langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari atau mengendalikannya.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk menilai *prior knowledge* peserta sehingga dapat dilakukan penekanan pada beberapa materi yang belum diketahui. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi berupa penyuluhan menggunakan media visual, diskusi, serta tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup 1) definisi; 2) penyebab; 3) akibat; 4) pengobatan; 5) cara pengendaliannya. Kegiatan ditutup dengan *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman. Setelah edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan gratis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posyandu Lansia di Dusun 4,5,6 di Desa Tanjung Raja Sakti yang bekerja sama dengan pihak Puskesmas Bumi Baru pada hari Sabtu, 14 Januari jam 08.30 sd 10.30 WIB. Rangkaian kegiatan terdiri atas pemeriksaan kesehatan gratis meliputi pemeriksaan tekanan darah dan juga pemberian obat oleh pihak puskesmas. Disamping pemeriksaan tekanan darah dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi. Penyuluhan Hipertensi ini dilakukan dalam rangka meningkatkan kesadaran para lansia di Desa Tanjung Raja Sakti terkait kondisi kesehatan dan penyakit yang mungkin dialami terutama hipertensi.

Sasaran kegiatan ini Kader Posyandu Desa Tanjung Raja Sakti serta Penduduk Lansia di Desa Tanjung Raja Sakti. Kegiatan ditargetkan dihadiri oleh 30 orang penduduk lansia, namun hanya dihadiri oleh 17 orang. Peserta lansia yang datang mayoritas adalah perempuan sebanyak 15 orang dan sisanya adalah laki-laki. Partisipasi lansia setempat untuk datang ke Posyandu tergolong rendah terutama lansia yang berasal dari dusun dalam. Hal ini dikarenakan akses menuju lokasi posyandu dari daerah tempat tinggal cukup sulit ditambah dengan cuaca hujan.



Gambar 1 dan 2. Pemeriksaan kesehatan bekerja sama dengan pihak Puskesmas

Pelaksanaan Posyandu lansia di Desa Tanjung Raja Sakti sebelumnya sudah cukup lama berhenti karena kurangnya partisipasi. Namun, dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, diharapkan menjadi pemicu kegiatan posyandu lansia ini berjalan kembali. Rangkaian kegiatan posyandu sudah sesuai dengan konsep 5 meja posyandu meliputi registrasi, pengukuran TB, BB dan tekanan darah, pencatatan hasil pengukuran, penyuluhan dan terakhir pemberian obat oleh bidan desa sesuai keluhan yang disampaikan oleh peserta posyandu.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk menilai *prior knowledge* peserta sehingga dapat dilakukan penekanan pada beberapa materi yang belum diketahui. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi dan dilanjutkan dengan *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman. Dari hasil analisis, didapatkan perbandingan nilai *pre* dan *post test* peserta kegiatan seperti yang ditampilkan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perbandingan nilai *pre-test* dan *post test*

Indikator	Pre-Test		Post Test	
	n	%	n	%
Nilai test:				
Terkecil	30		50	
Terbesar	80		95	
Rerata	51,06		81,54	
Pengetahuan:				
Kurang	6	35,29	2	11,76
Cukup	8	47,06	4	23,53
Baik	3	17,65	11	64,71

Penyuluhan Hipertensi dilakukan menggunakan media visual berupa media presentasi *power point* serta leaflet yang berisi materi hipertensi. Materi yang disampaikan mengenai pengenalan hipertensi secara umum bahwa hipertensi suatu penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi bisa dikendalikan. Selain itu juga dipaparkan materi terkait faktor risiko hipertensi, gejala penderita hipertensi serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal yang paling ditekankan kepada para lansia dalam penyuluhan ini bahwa hipertensi merupakan suatu penyakit yang diam-diam namun mematikan dan pentingnya mengendalikan tekanan darah tetap dalam batas normal. Secara keseluruhan kegiatan berjalan lancar dan para lansia yang hadir antusias mendengarkan penyampaian materi serta beberapa juga ada yang bertanya.



Gambar 3. Pemberian leaflet serta diskusi dengan peserta

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan KEKASIH (Kenali, Kendalikan, dan Cegah Hipertensi) telah terlaksana dengan baik melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah pada lansia di Desa Tanjung Raja Sakti, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh meningkatnya nilai rata-rata pre-test dari 51,06 menjadi 81,54 pada post-test serta meningkatnya proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik.

Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya deteksi dini, pengendalian faktor risiko, dan penerapan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi. Kolaborasi antara tim pengabdian, pemerintah desa, kader posyandu, dan puskesmas menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkala disertai pendampingan berkelanjutan agar perubahan pengetahuan dapat diikuti oleh perubahan perilaku hidup sehat dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Lampung yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Tanjung Raja Sakti, Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan, Kepala Puskesmas Bumi Baru beserta seluruh tenaga kesehatan, kader Posyandu Lansia, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh mahasiswa lintas fakultas Universitas Lampung yang telah membantu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan sehingga program dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- European Society of Cardiology > & European Society of Hypertension. 2024 ESC Guidelines for the Management of Elevated Blood Pressure and Hypertension. *European Heart Journal*. 2024.
- International Society of Hypertension. 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*. 2020;75(6):1334–1357.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; edisi terbaru.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Buku Saku Posbindu PTM*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- World Health Organization. *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. *Hypertension*. Geneva: WHO; 2023.
- World Health Organization. *Guideline for the Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults*. Geneva: WHO; 2021.