

INFORMASI ARTIKEL

Received: April, 24, 2026

Revised: May, 8, 2026

Available online: May, 10, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

## Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: [wijonarkosigit93@gmail.com](mailto:wijonarkosigit93@gmail.com)

### Abstract

**Background:** Hypertension is a chronic health problem prevalent in the elderly and a major risk factor for cardiovascular disease. Its management requires a comprehensive approach, including non-pharmacological methods such as physical activity. This condition is characterized by persistent elevations in arterial blood pressure that exceed normal limits, generally  $\geq 150/90$  mmHg. At the Gedong Air Community Health Center, the prevalence of hypertension was recorded at 34.25%, indicating a persistently high burden of health problems in the community. This community service activity focuses on optimizing hypertension management in the elderly through education. Limited access to information related to the prevention of other degenerative diseases is exacerbated by unhealthy lifestyles and lack of physical activity. Interventions through health education are a strategic and effective step in reducing the prevalence of degenerative diseases in the community, particularly in increasing knowledge and awareness regarding prevention efforts and the implementation of healthy lifestyle behaviors.

**Purpose:** To provide education to increase awareness among elderly hypertensive patients in identifying preventive measures against potential cardiovascular complications.

**Method:** This activity was held on Tuesday, January 13, 2026, at 9:30 a.m. WIB at the Kenanga Integrated Health Post (Posyandu), Sukadanaham Village, Bandar Lampung City. Twenty-three elderly people with a history of hypertension participated, along with health cadres and village midwives. The primary target population of this activity was the geriatric population diagnosed with hypertension. Participants were recruited from the Gedong Air Community Health Center (Puskesmas) working area and met the inclusion criteria: aged  $\geq 60$  years, diagnosed with hypertension, willing to participate, and having no medical contraindications for light physical activity. The education was provided interactively and participatory, covering essential material on hypertension, including the definition and classification of hypertension, the etiology and risk factors of hypertension, short- and long-term complications of hypertension, and the principles of non-pharmacological and pharmacological hypertension management. Evaluation was conducted through measuring knowledge levels and presented descriptively.

**Results:** Shows that most respondents have blood pressure in the normal category, namely 18 respondents (78.3%), the body mass index of most respondents is in the normal (ideal) category, namely 11 respondents (47.8%) and for the knowledge aspect, the majority of respondents have a level of knowledge in the good category, namely 17 respondents (73.9%). Respondents also showed a commitment to changing attitudes and behavior, which is shown by the readiness to implement a healthy lifestyle independently, carry out regular health checks, exercise regularly, and consume low-salt foods.

Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

**Conclusion:** Community-based health education activities combined with direct physical examinations have proven highly effective in strengthening public literacy regarding the prevention of cardiovascular disorders, particularly for those with hypertension. Strengthening collective understanding of preventive management significantly contributes to increasing individual independence in managing their health risks. The synergy between knowledge and independent preventive actions will have a broad impact on improving overall community health.

**Suggestion:** All activity participants are strongly encouraged to adopt a healthy lifestyle: exercise regularly, such as walking in the morning, maintain adequate hydration by drinking enough water, and ensure 6-7 hours of quality sleep each night. Reduce salt and fat intake, and increase fruit and vegetable intake for a healthier body. To all cadres, let's be more enthusiastic in inviting and guiding the elderly in our community to actively participate in maintaining their health, while also monitoring their health to prevent the risk of cardiovascular disorders.

**Keywords:** Elderly; Health education; Hypertension

**Pendahuluan:** Hipertensi adalah masalah kesehatan kronis yang dominan pada lansia dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Penanganannya membutuhkan pendekatan komprehensif, termasuk metode non-farmakologis seperti aktivitas fisik. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam arteri yang melebihi batas normal, umumnya  $\geq 150/90$  mmHg secara persisten. Di Puskesmas Gedong Air, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34.25%, yang menunjukkan masih tingginya beban masalah kesehatan di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada optimalisasi manajemen hipertensi pada lansia melalui edukasi. Keterbatasan akses informasi terkait pencegahan penyakit degeneratif lainnya, kondisi ini semakin diperburuk oleh penerapan gaya hidup tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Intervensi melalui edukasi kesehatan menjadi langkah yang strategis dan efektif dalam menurunkan prevalensi penyakit degeneratif di masyarakat, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mengenai upaya pencegahan dan penerapan perilaku hidup sehat.

**Tujuan:** Memberikan edukasi untuk meningkatkan kesadaran lansia pasien hipertensi dalam mengidentifikasi tindakan preventif terhadap potensi komplikasi kardiovaskular.

**Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 13 Januari 2026 pukul 09.30 WIB di Posyandu Kenanga, Kelurahan Sukadanaham, Kota Bandar Lampung. Peserta kegiatan berjumlah 23 lansia dengan riwayat hipertensi, serta turut dihadiri oleh kader kesehatan dan bidan desa. Sasaran utama kegiatan ini adalah populasi geriatri (lansia) yang terdiagnosis hipertensi. Partisipan direkrut dari wilayah kerja UPTD Puskesmas Gedong Air yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia  $\geq 60$  tahun, terdiagnosis hipertensi, bersedia berpartisipasi, dan tidak memiliki kontraindikasi medis untuk melakukan aktivitas fisik ringan. Pemberian penyuluhan dilakukan secara interaktif dan partisipatif, mencakup materi esensial mengenai hipertensi, meliputi definisi dan klasifikasi hipertensi, etiologi dan faktor risiko hipertensi, komplikasi jangka pendek dan panjang hipertensi dan prinsip-prinsip pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis dan farmakologis. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan dan disampaikan secara deskriptif.

**Hasil:** Menunjukkan sebagian besar responden memiliki tekanan darah dalam kategori normal, yaitu sebanyak 18 responden (78.3%), indeks masa tubuh responden sebagian besar berada pada kategori normal (ideal) yaitu 11 responden (47.8%) dan untuk aspek pengetahuan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 17 responden (73.9%). Responden juga menunjukkan adanya komitmen dalam perubahan sikap dan perilaku, yang ditunjukkan dengan kesiapan menerapkan pola hidup sehat secara mandiri, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, berolahraga secara teratur, serta mengonsumsi makanan rendah garam.

**Simpulan:** Kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas yang dipadukan dengan pemeriksaan fisik secara langsung terbukti memiliki efektivitas tinggi dalam memperkuat literasi masyarakat mengenai pencegahan gangguan kardiovaskular, khususnya bagi penderita hipertensi. Penguatan pemahaman kolektif mengenai tata laksana preventif ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemandirian individu dalam mengelola risiko kesehatan mereka. Sinergi antara pengetahuan dan tindakan preventif mandiri ini akan berdampak luas pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: wijonarkosigit93@gmail.com

## Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

**Saran:** Bagi seluruh peserta kegiatan, sangat dianjurkan untuk membiasakan diri dengan pola hidup sehat: rutin berolahraga seperti jalan pagi, penuhi kebutuhan cairan tubuh dengan cukup minum air putih, dan pastikan tidur berkualitas 6-7 jam setiap malam. Kurangi asupan garam dan lemak, serta perbanyaklah makan buah dan sayur untuk tubuh yang lebih bugar. Kepada para kader, mari lebih semangat lagi dalam mengajak dan membimbing para lansia di lingkungan kita untuk berpartisipasi aktif dalam mempertahankan kesehatan, sekaligus memantau kesehatan mereka demi mencegah risiko gangguan kardiovaskuler.

**Kata Kunci:** Edukasi kesehatan; Hipertensi; Lansia

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya serangan jantung, stroke, gagal jantung, penyakit kardiovaskular lainnya, serta kerusakan ginjal (Hapsari, 2022). Secara klinis, hipertensi didefinisikan berdasarkan klasifikasi tekanan darah sistolik (SBP)  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik (DBP)  $\geq 90$  mmHg. Meskipun banyak faktor berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia, faktor risiko utama yang berkaitan dengan gaya hidup meliputi pola makan yang tidak sehat (tinggi natrium dan rendah kalium), kelebihan berat badan, konsumsi alkohol dan rokok, serta kurangnya aktivitas fisik (World Health Organization, 2024).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang paling sering dijumpai dan menjadi faktor risiko utama bagi timbulnya berbagai komplikasi serius, termasuk penyakit kardiovaskular. Prevalensi hipertensi menunjukkan peningkatan signifikan seiring bertambahnya usia, sebuah fenomena yang diakibatkan oleh perubahan fisiologis alami tubuh serta pola gaya hidup yang kurang sehat. Data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada individu berusia 60 tahun ke atas mencapai 63.3%, meskipun tingkat kepatuhan pasien terhadap regimen pengobatan formal masih rendah (Herlinah, Khasanah, Syamsir, & Badriah, 2024).

Menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia pada tahun 2023 dapat mencapai sekitar 34.1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Ischak, Mobiliu, Domili, & Luawo, 2022). Selain itu, prevalensi hipertensi juga menunjukkan perbedaan berdasarkan jenis kelamin, dengan angka yang lebih tinggi pada wanita (52.3%) dibandingkan pria (43.1%) (Isro'atun, Rozi, Zhafira, Yuliandriani, & Murtadho, 2022).

Aspek sosioekonomi juga berperan, di mana terdapat disparitas geografis dan sosioekonomi dalam prevalensi hipertensi; daerah yang lebih maju cenderung memiliki prevalensi yang lebih tinggi (Lin, 2024).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama bagi penyakit kardiovaskular dan dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan yang serius. Kondisi ini secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung iskemik dan gagal jantung. Pengendalian tekanan darah yang intensif terbukti efektif dalam mengurangi insiden kejadian kardiovaskular mayor, sindrom koroner akut, gagal jantung, serta stroke (Herlinah et al., 2024). Apabila hipertensi tidak terkontrol, dapat berujung pada krisis hipertensi, yang berpotensi menyebabkan ensefalopati hipertensif, perdarahan intrakranial, dan infark miokard akut (Handono, & Chairrunisa, 2025). Masalah kesehatan degeneratif pada lansia di kelurahan sukadanaham, khususnya hipertensi, berakar pada kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai upaya preventif dan manajemen penyakit. Kondisi ini diperkuat oleh hasil diskusi kelompok terarah yang melibatkan tenaga kesehatan dan tokoh masyarakat. Ketiadaan perilaku pencegahan hipertensi dan ketidakaturan aktivitas fisik serta pola makan menjadi indikator bahwa program edukasi peningkatan pengetahuan merupakan solusi yang tepat guna. Tanpa intervensi edukatif, rendahnya pemahaman ini berpotensi meningkatkan beban penyakit degeneratif secara berkelanjutan dalam unit keluarga.

Penyakit degeneratif sering kali muncul sebagai konsekuensi dari rendahnya pengetahuan masyarakat akan pola hidup sehat dan jaranganya pemeriksaan kesehatan mandiri (Utari, Sari, & Sari, 2021).

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: wijonarkosigit93@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.2944>

## Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

Mengingat faktor gaya hidup dan pola makan yang tidak teratur menjadi pemicu utama, maka edukasi kesehatan merupakan intervensi yang sangat efektif. Peningkatan literasi kesehatan masyarakat tidak hanya berperan dalam pencegahan penyakit, tetapi juga menjadi langkah preventif yang esensial dalam menekan angka morbiditas penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi di lingkungan keluarga (Umardi, Dewi, Wurandhani, Khoirunnisa, Pakerti, Radiasto, & Kusumawati, 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesadaran lansia dalam pengendalian hipertensi guna mencegah risiko penyakit jantung koroner. Dengan mengusung pendekatan komunitas, intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan, skrining gejala, dan sosialisasi manajemen pola hidup sehat. Program ini berlandaskan pada prinsip promosi kesehatan bahwa peningkatan literasi kesehatan dapat memicu perubahan perilaku menuju PHBS. Melalui pemahaman yang lebih baik, masyarakat diharapkan mampu melakukan tindakan preventif secara mandiri untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka.

### METODE

Kegiatan pengabdian ini di laksanakan di Kelurahan Sukadanaham pada hari Selasa tanggal 13 Januari 2026 dengan sebanyak 23 lansia penderita hipertensi untuk menjadi responden. Sasaran kegiatan adalah menitikberatkan pada pemberdayaan lansia penderita hipertensi melalui edukasi dan skrining kesehatan. Prosedur kegiatan mengedepankan dialog interaktif dan partisipasi aktif kelompok untuk meningkatkan literasi kesehatan terkait pencegahan penyakit jantung koroner. Parameter klinis yang diukur meliputi tekanan darah (normal <120/80 mmHg), Selain itu, dilakukan penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori mulai dari underweight ( $\leq 18.49$  kg/m<sup>2</sup>) hingga obesitas ( $>27$  kg/m<sup>2</sup>). Sedangkan untuk pengukuran pengetahuan peserta menggunakan kuesioner dengan 12 pertanyaan meliputi pengertian hipertensi, penyebab terjadinya hipertensi dan cara pencegahannya. Nilai kuesioner  $\geq 5$  adalah kategori baik dan nilai  $\leq 4$  adalah kategori cukup. Seluruh data hasil observasi lapangan disusun secara deskriptif sebagai bentuk evaluasi komprehensif atas pelaksanaan program.

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: wijonarkosigit93@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.2944>



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

### HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden(N=23)

| Variabel                     | Hasil   |
|------------------------------|---------|
| <b>Tekanan darah(n/%)</b>    |         |
| Tinggi                       | 5/21.7  |
| Normal                       | 18/78.3 |
| <b>Index masa tubuh(n/%)</b> |         |
| Underweight                  | 3/13.1  |
| Normal (ideal)               | 11/47.8 |
| Overweight                   | 5/21.7  |
| Obesitas                     | 4/17.4  |
| <b>Pengetahuan(n%)</b>       |         |
| Baik                         | 17/73.9 |
| Cukup                        | 6/26.1  |

Pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden memiliki tekanan darah dalam kategori normal, yaitu sebanyak 18 responden (78.3%), indeks masa tubuh responden sebagian besar berada pada kategori normal (ideal) yaitu 11 responden (47.8%) dan untuk aspek pengetahuan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 17 responden (73.9%).

## Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

## PEMBAHASAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah memasuki tahap akhir siklus kehidupan manusia, yang secara kronologis dimulai pada usia 60 tahun ke atas (World Health Organization, 2025). Proses penuaan ini merupakan fenomena biologis alami yang bersifat progresif dan ireversibel, ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis secara bertahap pada tingkat seluler, jaringan, dan organ tubuh, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah aorta dan penyusutan massa otak (Saputri, & Prasetyo, 2012; Situngkir, Lidya, & Ledor, 2023). Selain aspek biologis, lansia juga mengalami penurunan pada psikososial yang kompleks, di mana terjadi pergeseran peran sosial, perubahan konsep diri, serta peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi dan demensia akibat menurunnya kemandirian fisik (Damayanti, Hannan, Fatoni, & Suprayitno, 2019; Harnawati, & Nisa, 2023).

Edukasi kesehatan terbukti secara signifikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan lansia dalam mengelola hipertensi guna menstabilkan tekanan darah (Erman, Athiutama, Febriani, Azwaldi, Agustin, Jawiah, & Aguscik, 2026). Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan, baik melalui metode ceramah interaktif, media audiovisual, maupun demonstrasi senam hipertensi, mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pola diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) dan pentingnya kepatuhan minum obat (Ismiati, Lestari, Khairani, & Ningsih, 2023). Peningkatan pengetahuan ini menjadi faktor kunci yang memotivasi perubahan gaya hidup sehat, di mana lansia yang terpapar edukasi secara rutin cenderung lebih disiplin dalam membatasi asupan natrium dan melakukan aktivitas fisik secara teratur dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan intervensi (Widi, & Barkah, 2025).

Kegiatan pengabdian di kelurahan Sukadanaham ini berfokus pada intervensi edukasi pada kelompok lansia, telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pengendalian hipertensi. Edukasi ini secara spesifik berpusat pada strategi pencegahan gangguan Kardiovaskuler. Kegiatan ini mencakup pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT) dan edukasi tentang Hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dengan antusiasme tinggi dari seluruh peserta, yang aktif mengikuti sesi edukasi, hingga pemeriksaan kesehatan. Mayoritas peserta memperoleh pemahaman mendalam mengenai urgensi aktivitas fisik teratur dan penerapan pola hidup sehat dalam mengendalikan tekanan darah, serta menyadari bahwa pemeriksaan kesehatan dini merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan gangguan Kardiovaskuler.

Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan mayoritas responden memiliki kondisi tekanan darah yang berada dalam kategori normal. Secara spesifik, sebanyak 17 responden atau setara dengan 78.3% dari total sampel menunjukkan tekanan darah yang stabil. Di sisi lain, terdapat 5 responden (21.7%) yang teridentifikasi memiliki tekanan darah tinggi, yang memerlukan perhatian. Sedangkan pada indeks massa tubuh menunjukkan variasi yang cukup signifikan di antara responden. Hampir separuh dari jumlah responden, yaitu 11 responden (47.8%), memiliki berat badan ideal atau berada dalam kategori normal. Namun, terdapat tantangan terkait berat badan berlebih, di mana 5 responden (21.7%) masuk dalam kategori overweight dan 4 responden (17.4%) diklasifikasikan sebagai obesitas. Sementara itu, sebagian kecil responden (13.0% atau 3 responden) berada dalam kategori underweight. Pada aspek pemahaman terhadap informasi kesehatan, sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang memadai. Sebanyak 17 responden (73.9%) memiliki tingkat pengetahuan yang dikategorikan "Baik". Sisanya, sebanyak 6 responden (26.1%), memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori "Cukup". Hal ini mengindikasikan bahwa literasi kesehatan di kalangan responden sudah cukup tinggi, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan bagi kelompok yang berada di kategori cukup.

Aspek krusial dalam keberhasilan edukasi adalah peran pendampingan aktif yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga. Hal ini mencakup penyampaian informasi yang komprehensif mengenai risiko penyakit serta edukasi mengenai implementasi pola hidup sehat dalam keseharian.

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: wijonarkosigit93@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.2944>

## Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

Selain aspek edukatif, pemberian apresiasi terhadap setiap kemajuan atau pencapaian pasien dalam mengikuti anjuran medis sangatlah penting. Dukungan moral semacam ini terbukti mampu meningkatkan motivasi dan semangat pasien untuk tetap konsisten dalam menjalani proses pemulihan dan menjaga kesehatan jangka panjang (Astuti, Normalitasari, Nurhaliza, Salsabillah, Maharatna, Masruro, & Pristianto, 2025).

Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, program pengabdian ini juga berhasil meningkatkan kompetensi dan kualitas para kader kesehatan. Peningkatan ini khususnya terlihat pada kemampuan teknis mereka dalam menangani kelompok lansia penderita hipertensi sebagai upaya preventif terhadap kejadian gangguan kardiovaskuler. Secara komprehensif, rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Kelurahan Sukadanaham telah memberikan kontribusi yang signifikan. Keberhasilan ini ditandai dengan meningkatnya literasi kesehatan masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit, terutama gangguan kardiovaskuler. Melalui penguatan pengetahuan pendukung, masyarakat kini lebih berdaya untuk melakukan perubahan perilaku hidup sehat secara mandiri serta menerapkan tata laksana kesehatan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

### SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas yang dipadukan dengan pemeriksaan fisik secara langsung terbukti memiliki efektivitas tinggi dalam memperkuat literasi masyarakat mengenai pencegahan gangguan kardiovaskuler, khususnya bagi penderita hipertensi. Penguatan pemahaman kolektif mengenai tata laksana preventif ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemandirian individu dalam mengelola risiko kesehatan mereka. Sinergi antara pengetahuan dan tindakan preventif mandiri ini akan berdampak luas pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

### SARAN

Bagi seluruh peserta kegiatan, sangat dianjurkan untuk membiasakan diri dengan pola hidup sehat: rutin berolahraga seperti jalan pagi, penuhi kebutuhan cairan tubuh dengan cukup minum air putih, dan pastikan tidur berkualitas 6-7 jam setiap malam. Kurangi asupan garam dan lemak, serta perbanyaklah makan buah dan sayur untuk tubuh yang lebih bugar. Kepada para kader, mari lebih semangat lagi dalam mengajak dan membimbing para lansia di lingkungan kita untuk berpartisipasi aktif dalam mempertahankan kesehatan, sekaligus memantau kesehatan mereka demi mencegah risiko gangguan kardiovaskuler.

### KETERBATASAN

Observasi menunjukkan bahwa aksesibilitas program belum mencapai seluruh lansia, terutama disebabkan oleh dua faktor utama: keterbatasan fungsional dan mobilitas, sehingga secara fisik tidak memungkinkan mereka untuk menghadiri atau berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang diselenggarakan dan terdapat pula kelompok lansia yang domisilinya terletak jauh dari lokasi penyelenggaraan kegiatan. Jarak ini menjadi penghalang logistik dan transportasi, yang secara langsung membatasi kemampuan mereka untuk mengakses program secara reguler.

### KEBERLANJUTAN PROGRAM

Pendampingan berkelanjutan (*continuing mentorship*) merupakan komponen krusial untuk memastikan efektivitas program yang difokuskan pada kader kesehatan atau kelompok sasaran yang telah menerima edukasi awal. Tujuannya untuk memfasilitasi proses evaluasi mandiri dan peningkatan kapasitas secara progresif dalam menerapkan hasil-hasil kegiatan edukasi dan promosi kesehatan yang telah dilaksanakan. Melalui mekanisme pendampingan ini, diharapkan terjadi transfer pengetahuan dan keterampilan yang berkelanjutan, yang pada akhirnya akan memperkuat kapasitas komunitas dalam mengelola kesehatan mereka secara mandiri.

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: wijonarkosigit93@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.2944>

Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. S. A., Normalitasari, N. A., Nurhaliza, A. P., Salsabillah, I. I., Maharatna, A. S., Masruro, A. A., & Pristianto, A. (2025). Edukasi Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Blimbing. *Jurnal Berkawan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 222-229.
- Damayanti, C. N., Hannan, M., Fatoni, A. F., & Suprayitno, E. (2019). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap tekanan darah pada lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 9(2), 46-51.
- Erman, I., Athiutama, A., Febriani, I., Azwaldi, A., Agustin, I., Jawiah, J., & Aguscik, A. (2026). Edukasi Hipertensi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(6), 272-279.
- Handono, N. P., & Chairrunisa, L. P. (2025). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Di Dusun Pondok Kecamatan Ngadirojo. *Jurnal Keperawatan GSH*, 14(2), 35-38.
- Hapsari, D. I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sepauk Tahun 2021.
- Harnawati, R. A., & Nisa, J. (2023). Manajemen Pencegahan Hipertensi dengan Pemanfaatan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 261-263.
- Herlinah, L., Khasanah, U., Syamsir, S. B., & Badriah, S. (2024). The role of community-based nursing interventions on knowledge, self-efficacy, and blood pressure control among elderly people with hypertension. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(7), 573-580.
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 1-10.
- Ismiati, I., Lestari, M. A., Khairani, F., & Ningsih, N. F. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Peningkatan Pengetahuan Lansia sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1261-
- Isro'atun, I. A., Rozi, F., Zhafira, A. S., Yuliandriani, D., & Murtadho, F. N. (2022). Edukasi Terkait Hipertensi dan Pelayan Kesehatan Bagi Lansia. *Jurnal Bina Desa*, 4(2), 204-213.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Lin, Y. (. (2024). Exploring the Effects of Health Education and Chronic Disease Management Nursing in the Management of Hypertension in Elderly Patients in the Community. Diakses dari: [https://www.researchgate.net/publication/385239308\\_Exploring\\_the\\_Effects\\_of\\_Health\\_Education\\_and\\_Chronic\\_Disease\\_Management\\_Nursing\\_in\\_the\\_Management\\_of\\_Hypertension\\_in\\_Elderly\\_Patients\\_in\\_the\\_Community](https://www.researchgate.net/publication/385239308_Exploring_the_Effects_of_Health_Education_and_Chronic_Disease_Management_Nursing_in_the_Management_of_Hypertension_in_Elderly_Patients_in_the_Community)
- Saputri, Y. H., & Prasetyo, Y. B. (2012). Peran sosial dan konsep diri pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2). Situngkir, R., Lidya, H. P., & Ledor, E. U. (2023). Hubungan Perubahan Peran Sosial Dengan Depresi Pada Lansia di Kelurahan Lette Kota Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(1), 27-32.
- Umardi, S. Z., Dewi, A. C., Wurandhani, S. F., Khoirunnisa, A. N., Pakerti, M. A. P. I., Radiasto, F. S., & Kusumawati, Y. (2025). Edukasi Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Klaseman. *Jurnal Berkawan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 317-325.
- Utari, R., Sari, N., & Sari, F. E. (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan perhadap Motivasi Diit Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas*, 10(1), 136-

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: [wijonarkosigit93@gmail.com](mailto:wijonarkosigit93@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.2944>

Optimalisasi pengetahuan dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

- Widi, W., & Barkah, A. (2025). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kotabaru Kabupaten Karawang. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(11), 5133-5141.
- World Health Organization. (2024). World Hypertension Day 2024: Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer. Diakses dari: <https://www.who.int/srilanka/news/detail/17-05-2024-world-hypertension-day-2024--measure-your-blood-pressure-accurately--control-it--live-longer>.
- World Health Organization. (2025). Ageing and health. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Yunisa, S. R. (2025). Pemberian Edukasi Menggunakan Buku Saku Tentang Manajemen Tekanan Darah Dengan Penerapan Gaya Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis Di Puskesmas Batua. *Celebes Advance Health Journal*, 1(1), 26-36.

Wijonarko\*, Ferry, Hendra Jaya Putra, Mery Arianti

Akper Bunda Delima

Korespondensi penulis: Wijonarko. \*Email: [wijonarkosigit93@gmail.com](mailto:wijonarkosigit93@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.2944>