

TEKANSIA: PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN PENYULUHAN UNTUK KESEHATAN LANSIA YANG OPTIMAL DI DESA ALASSUMUR KECAMATAN BESUK KABUPATEN PROBOLINGGO

TEKANSIA: A COMMUNITY PROGRAM FOR BLOOD PRESSURE SCREENING AND HEALTH EDUCATION TO PROMOTE OPTIMAL ELDERLY HEALTH IN ALASSUMUR VILLAGE, BESUK DISTRICT, PROBOLINGGO REGENCY

Vivin Nur Hafifah^{1*}, Fi'isyatil Kamila², Humaida³, Ilmi Agustin⁴

1,2,3,4 Universitas Nurul Jadid

*Korespondensi Penulis : melatiputih@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap hipertensi, yang seringkali tidak terdeteksi karena gejalanya minimal, namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Survei pendahuluan di Desa Alassumur, Kecamatan Besuk, Kabupaten Probolinggo, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami tekanan darah tinggi tanpa disadari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai faktor risiko, pencegahan, dan penanganan hipertensi, dengan target peningkatan pemahaman minimal 20% setelah edukasi. Metode yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design yang melibatkan 40 lansia. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan berbasis media audio visual, diskusi kelompok, dan asesmen pemahaman menggunakan kuesioner berisi 15 item sebelum dan sesudah intervensi. Edukasi berlangsung selama 60 menit, dengan pendampingan dari dosen, mahasiswa, bidan desa, dan kader kesehatan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 50% lansia memiliki tekanan darah normal, sedangkan 50% lainnya tergolong prehipertensi atau hipertensi stadium 2. Rata-rata skor pemahaman meningkat dari 58,7 (pra-tes) menjadi 84,1 (pasca-tes), dengan 80% peserta mampu menjawab $\geq 75\%$ pertanyaan dengan benar. Analisis menunjukkan bahwa deteksi dini yang buruk dan kurangnya pengetahuan merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya insiden hipertensi. Sebagai tindak lanjut, dibentuk kelompok pendukung lansia berbasis kader kesehatan untuk pemantauan tekanan darah bulanan dan edukasi keluarga rutin. Program "TEKANSIA" telah terbukti efektif dan berpotensi berkelanjutan, menghasilkan dampak promotif dan preventif jangka panjang.

Kata kunci : Lansia; Penyuluhan Kesehatan, Tekanan Darah

Abstract

The elderly are a vulnerable age group to hypertension, which often goes undetected due to minimal symptoms, but carries a risk of serious complications such as stroke and heart disease. A preliminary survey in Alassumur Village, Besuk District, Probolinggo Regency, showed that a large proportion of elderly people experience high blood pressure without realizing it. This community service activity aims to increase the elderly's knowledge regarding risk factors, prevention, and treatment of hypertension, with a target of a minimum 20% increase in understanding after the education. The method used was a one-group pretest-posttest design involving 40 elderly people. Activities included blood pressure checks, audio-visual media-based health education, group discussions, and an understanding assessment using a 15-item questionnaire before and after the intervention. The education lasted 60 minutes, with assistance from lecturers, students, village midwives, and health cadres. The examination results showed that 50% of the elderly had normal blood pressure, while the other 50% were classified as prehypertension or stage 2 hypertension. The average comprehension score increased from 58.7 (pre-test) to 84.1 (post-test), with 80% of participants able to answer $\geq 75\%$ of the questions correctly. Analysis indicated that poor early detection and lack of knowledge were the main factors contributing to the high incidence of hypertension. As a follow-up, a health cadre-based elderly

support group was established for monthly blood pressure monitoring and routine family education. The "TEKANSIA" program has proven effective and has the potential to be sustainable, resulting in long-term promotive and preventative impacts.

Keywords : Elderly, Health Education / Health Counseling, Blood Pressure

Pendahuluan

Lansia (lanjut usia) adalah kelompok masalah Kesehatan global dengan prevalensi tinggi dan menjadi factor resiko utama penyakit stroke, jantung, dan gangguan ginjal. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian di dunia (WHO, 2021).

Di Indonesia menjadi masalah kesehatan yang signifikan, terutama pada kelompok lansia. Data Risesdas 2018 mencatat prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 58,5% yang berarti lebih dari setengah lansia mengalami kondisi ini dan beresiko tinggi terhadap komplikasi Kesehatan (Kementerian Kesehatan Indonesia., 2018). Di Provinsi Jawa Timur, jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun sebanyak 11,7 juta orang dengan proporsi 48,8% laki-laki dan 51,2% perempuan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022). Kondisi ini serupa terlihat di Kabupaten Probolinggo, dimana tercatat 1.834 kasus hipertensi pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo, 2023).

Survei awal di Desa Alasumur merupakan wilayah Kerja Kecamatan Besuk memiliki jumlah lansia sebesar 17% dari total penduduk, hasil observasi dan wawancara dengan 5 orang lansia didapatkan bahwa lansia mengeluh sering pusing, pandangan kabur, dan gangguan tidur, namun lansia tidak memahami kaitannya dengan hipertensi. Wawancara dengan kader posyandu lansia menguatkan bahwa Sebagian besar lansia memiliki tekanan darah tinggi, tetapi belum menyadarinya.

Pengukuran tekanan darah secara rutin memungkinkan identifikasi individu dengan tekanan darah di atas normal meskipun tanpa keluhan. Teknik pemeriksaan harus dilakukan dengan standar yang tepat, seperti memastikan pasien dalam keadaan tenang, menggunakan alat pengukur tekanan darah yang tervalidasi, dan mengulangi pengukuran jika diperlukan untuk akurasi hasil (Whelton, P. K., dkk, 2018). Melalui pemeriksaan berkala, tidak hanya diagnosis hipertensi yang dapat ditegakkan, tetapi juga memungkinkan

pemantauan efektivitas terapi dan perubahan gaya hidup yang dianjurkan.

Selain pemeriksaan fisik, penyuluhan kesehatan memegang peranan penting dalam upaya preventif dan promotif terhadap hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, seperti pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stres (World Health Organization, 2021). Edukasi perlu dilakukan oleh tenaga kesehatan guna meningkatkan pengetahuan lansia, mencegah terjadinya komplikasi, serta mendorong pemeriksaan rutin ke fasilitas pelayanan Kesehatan (Lilik Pranata, Vincencius Surani, dkk, 2024). Penelitian Triandini (2022) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi, di samping jenis kelamin dan konsumsi makanan tinggi garam. Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan masyarakat merupakan faktor protektif yang krusial dalam mencegah hipertensi, sehingga memerlukan intervensi edukasi dan promosi kesehatan yang lebih intensif. Melalui metode edukasi yang sistematis dan berkesinambungan, penyuluhan dapat membangun kesadaran masyarakat dan mendorong perubahan perilaku positif, seperti menerapkan diet rendah garam, berolahraga secara teratur, mengelola stres, dan mematuhi pengobatan sesuai anjuran medis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Oleh karena itu, pendekatan ini sangat penting dalam pencegahan hipertensi yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kondisi tersebut menggambarkan kesenjangan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi. Oleh karena itu diperlukan intervensi berupa promotive dan preventif berupa kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan Kesehatan guna meningkatkan literasi, deteksi dini, dan kualitas hidup lansia.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilaksanakan pada tanggal 17 Mei

2025 pukul 09.00 – 10.00 Wib di Kantor Desa Alassumur, Kecamatan Besuk, Kabupaten Probolinggo. Sasaran kegiatan adalah 40 lansia berusia ≥ 60 tahun yang berdomisili di Desa Alassumur. Peserta dipilih melalui koordinasi dengan kader posyandu lansia secara rutin mencatat daftar kehadiran pada kegiatan posyandu. Mitra kegiatan meliputi bidan desa, kader kesehatan, dan perangkat desa yang berperan aktif dalam perencanaan, mobilisasi peserta, dan pendampingan selama kegiatan berlangsung.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan berupa koordinasi dengan mitra untuk menyusun rencana pelaksanaan, termasuk menyiapkan materi edukasi mengenai definisi, faktor risiko, pencegahan, dan cara penatalaksanaannya. Selain itu, dilakukan pengadaan alat pemeriksaan tekanan darah, serta penyusunan jadwal kegiatan. Pada tahap pelaksanaan, peserta terlebih dahulu menjalani pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya deteksi dini. Selanjutnya peserta diberikan pre-test singkat, kemudian mengikuti penyuluhan kesehatan menggunakan metode audio visual, leaflet, serta sesi tanya jawab. Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali mengerjakan post-test guna meningkatkan pengetahuan.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk TEKANSIA (Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan untuk Kesehatan Lansia yang Optimal) dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2025 jam 09.00 WIB di Desa Alassumur, Kecamatan Besuk, Kabupaten Probolinggo. Kegiatan ini merupakan bentuk kontribusi nyata dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Sebanyak 40 lansia mengikuti kegiatan pemeriksaan tekanan darah, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.1 Distribusi Hipertensi Pada Lansia di Desa Alassumur, Kecamatan Besuk, Kabupaten Probolinggo

Klasifikasi Hipertensi	Frekuensi	Persentase
Normal	20	50%
Prehipertensi	7	17,5%
hipertensi tahap 1	9	22,5%
hipertensi tahap 2	4	10%
	40	100%

Hasil ini menunjukkan bahwa separuh peserta berada dalam kondisi tekanan darah tidak normal, yang menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kelompok lansia di Desa Alassumur Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian Masyarakat diawali dengan pemeriksaan tekanan darah terhadap 40 lansia. Hasil menunjukkan bahwa 50% peserta memiliki tekanan darah normal, sementara 50% lainnya tergolong prahipertensi atau hipertensi stadium 2. Setelah itu dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan media audio visual, leaflet, serta tanya jawab interaktif. Evaluasi pre test dan post test menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 58,7% menjadi 84,1% dengan 80% peserta mampu menjelaskan kembali materi secara benar.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi. Peningkatan ini sejalan dengan penelitian Kurniasari & Alrosyidi (2020) yang menemukan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dari 73,85% menjadi 93,7 setelah dilakukan edukasi hipertensi berbasis komunitas. Temuan ini memperkuat bukti bahwa kombinasi pemeriksaan tekanan darah dan edukasi dapat menjadi strategi efektif dalam deteksi dini serta pencegahan hipertensi kepada masyarakat.

Peningkatan pemahaman lansia diharapkan berkontribusi pada perubahan perilaku jangka panjang seperti konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan stres, serta pentingnya pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi juga ditekankan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan anjuran untuk rutin

melakukan olahraga ringan. Namun dampak agar tidak berkelanjutan, diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan rutin oleh kader posyandu, dukungan keluarga, dan keterlibatan aparat desa. Kegiatan serupa diharapkan tidak berhenti sementara, melainkan berkembang menjadi program berkesinambungan yang memperkuat kesadaran dan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan.

Dengan demikian, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meskipun evaluasi masih terbatas instrument sederhana. Ke depan, dibutuhkan penguatan evaluasi kuantitatif serta strategi berkelanjutan agar manfaat program dapat lebih luas, terukur, dan berdampak nyata pada peningkatan kualitas hidup lansia.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat "TEKANSIA" di Desa Alassumur pada 17 Mei 2025 menunjukkan peningkatan pemahaman lansia yang signifikan tentang pencegahan dan penanganan hipertensi. Temuan bahwa 50% peserta memiliki tekanan darah abnormal menggarisbawahi perlunya perhatian khusus pada kelompok ini. Konseling interaktif dan skrining tekanan darah meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan gaya hidup sehat.

Meskipun hasilnya positif, evaluasi kegiatan ini masih bersifat kualitatif, sehingga memerlukan instrumen kuantitatif untuk program tindak lanjut. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan yang berkelanjutan melalui Posyandu lansia dan dukungan dari tenaga kesehatan desa sangat disarankan agar manfaatnya dapat berkontribusi secara signifikan terhadap perubahan perilaku kesehatan jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nurul Jadid atas segala dukungan, bimbingan, dan fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra kegiatan, khususnya Bidan Desa Alassumur, kader kesehatan lansia, perangkat desa, serta masyarakat lansia yang telah berpartisipasi aktif. Kerja sama yang solid dan partisipasi mitra sejak tahap persiapan hingga evaluasi sangat membantu

kelancaran pelaksanaan kegiatan. Semoga kolaborasi ini dapat terus terjalin dan memberi manfaat berkelanjutan bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya kelompok lansia.

Daftar Pustaka

- Indonesia., K. K. R. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Indonesia., K. K. R. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-ibu di Desa Bettet, Pamekasan. *Darmabakti : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 74–78. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>
- Lilik Pranata, Vincencius Surani, Bangun Dwi Hardika, M. A., & Agnes Rendowaty, Dewi Patmayuni, Y. S. W. (2024). Edukasi Tentang Fisiologi Jantung Serta Penyakit Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia. *Suluh Abdi : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6. https://jurnal.um-palembang.ac.id/suluh_abdi/article/view/8396/pdf
- Probolinggo., D. K. K. (2023). *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo Tahun 2023*. Kabupaten Probolinggo: Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo.
- RA Tukan, N Najihah, D. W. (2023). Kepatuhan Kontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Timur, D. K. P. J. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Triandini, R. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021*.

<http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1805>

- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., DePalma, S. M., Gidding, S., Jamerson, K. A., Jones, D. W., MacLaughlin, E. J., Muntner, P., Ovbiagele, B., Smith, S. C., Spencer, C. C., Stafford, R. S., J. T. (2018). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. Hypertension.* <https://doi.org/https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>