

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi melalui Kegiatan Penyuluhan Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Dusun Kalipetir Lor, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, DIY.

¹Ildsia Maulidya, ²Himawan Fiqih Ekantara, ³Lalu Billy Maulana Sanjaya, ⁴Sabina Savitri, ⁵Lia Agusmarlina, ⁶Rita Anggun Wahyuni, ⁷Tira Kamisah, ⁸Nadila Rachmawati, ⁹Nasya Nabillah, ¹⁰Elsya Septiana.

¹Radiologi, ²Fisioterapi, ³Manajemen, ^{4,7,10}Keperawatan, ⁵Kebidanan, ⁶Psikologi, ^{8,9}Gizi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*E-mail : Maulidya.ildsa@unisayogya.ac.id, himawanfiqih17@gmail.com, lalubilly10@gmail.com, sabinaasaviitri@gmail.com, liaagusmarlina2@gmail.com, anggunwahyuni902@gmail.com, tirakamisah2017@gmail.com, nanadilarachma@gmail.com, nasyanabila006@gmail.com, eisyaseptiana16@gmail.com

Abstrak

Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi melalui serangkaian kegiatan penyuluhan yang dilakukan selama Program KKN di Dusun Kalipetir Lor, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, DIY. Permasalahan utama yang diidentifikasi adalah kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang hipertensi di kalangan populasi lansia, yang berkontribusi pada pengelolaan kesehatan yang kurang memadai dan peningkatan risiko kesehatan. Untuk mengatasi masalah ini, kami melaksanakan program edukasi dan sesi interaktif yang dirancang untuk memberikan informasi komprehensif tentang hipertensi, termasuk penyebab, gejala, dan langkah-langkah pencegahan. Metode yang diterapkan melibatkan keterlibatan tenaga kesehatan lokal dan penggunaan demonstrasi praktis untuk memfasilitasi pembelajaran. Hasil dari inisiatif ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang hipertensi dan pengelolaannya. Para peserta lansia menunjukkan pemahaman yang lebih baik dan mengungkapkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam mengelola kondisi kesehatan mereka. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi edukatif yang terarah dapat secara efektif meningkatkan literasi kesehatan di kalangan populasi lansia di daerah pedesaan.

Kata Kunci: hipertensi; pendidikan lansia; pengabdian masyarakat; literasi kesehatan; penyuluhan pedesaan

Increasing Elderly Knowledge about Hypertension through Student Counseling Activities for Community Service (KKN) in Kalipetir Lor Hamlet, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, DIY.

Abstract

This community service project aims to improve the knowledge of elderly people about hypertension through a series of outreach activities conducted during the KKN Program in Dusun Kalipetir Lor, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, DIY. The main problem identified was the lack of awareness and understanding of hypertension among the elderly population, which contributed to inadequate health management and increased health risks. To address this problem, we implemented an educational program and interactive sessions designed to provide comprehensive information about hypertension, including its causes, symptoms, and preventive measures. The methods implemented involved the involvement of local health workers and the use of practical demonstrations to facilitate learning. The results of this initiative showed a significant increase in participants' knowledge about hypertension and its management. Elderly participants demonstrated a better understanding and expressed greater confidence in managing their health condition. These results indicate that targeted educational interventions can effectively improve health literacy among the elderly population in rural areas.

Keywords: hypertension; elderly education; community service; health literacy; rural outreach

1. Pendahuluan

Padukuhan Kalipetir Lor, Margosari, Pengasih, Kulon Progo merupakan salah satu wilayah di DIY yang berupa pedesaan dengan sebagian besar penduduknya adalah lansia. Lansia

merupakan bagian penting dari komunitas yang mengalami berbagai tantangan dan memerlukan dukungan. Populasi lansia terus berkembang seiring dengan peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka kelahiran. Masalah kesehatan sering muncul seperti hipertensi, dengan akses ke layanan kesehatan yang terbatas terutama di daerah terpencil.

Lansia merupakan kelompok usia rentan terhadap berbagai penyakit kronis, salah satunya hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Penyakit ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan jika tidak dikelola dengan baik (Fitriyaningsih et al. 2021).

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia menunjukkan angka yang signifikan. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi secara global diperkirakan mencapai 22% dari total populasi dunia pada tahun 2020. Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia ≥ 65 tahun mencapai 63,2%. Namun, masih banyak lansia yang belum menyadari dan memahami kondisi hipertensi yang dideritanya. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi pada lansia sangat penting untuk mencegah komplikasi dan mengontrol tekanan darah. Pengetahuan yang kurang dapat menyebabkan lansia tidak patuh dalam menjalani pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat. (Wayan et al. 2023). Secara keseluruhan, hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang mendesak, dengan dampak signifikan terhadap kesehatan global dan mortalitas yang tinggi akibat komplikasi yang terkait.

Keterbatasan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan dapat meningkatkan prevalensi penyakit ini. Analisis situasi mitra pengabdian menunjukkan bahwa banyak lansia di Dusun Kalipetir Lor kurang memahami bahaya hipertensi dan cara pencegahannya. Hal ini diperburuk oleh akses yang terbatas pada sumber informasi kesehatan yang relevan dan keterbatasan dalam mendapatkan layanan kesehatan yang memadai. Hipertensi yang tidak terdeteksi atau dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung.

Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan mengubah perilaku kesehatan di kalangan lansia. Berdasarkan studi literatur Khosravi et al. (2017) menemukan bahwa program pendidikan kesehatan yang melibatkan sesi interaktif dan penyuluhan secara langsung dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman dan pengelolaan hipertensi di kalangan lansia (Khosravi, Tabrizi, & Ghojazadeh, 2017). Penelitian serupa oleh Rezaei et al. (2020) menunjukkan bahwa program penyuluhan berbasis komunitas yang melibatkan tenaga kesehatan lokal dapat memperbaiki pemahaman dan pengelolaan hipertensi (Rezaei, Zarei, & Baghery, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dilaksanakanlah program penyuluhan terkait hipertensi di Dusun Kalipetir Lor, Magosari, Pengasih Kulon Progo, DIY untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Program ini mencakup berbagai aspek pengetahuan tentang hipertensi, termasuk definisi, risiko, gejala, tanda-tanda, dampak, pengobatan, dan pencegahan. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi, termasuk penyebab, gejala, dan langkah-langkah pencegahan yang efektif, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan mereka, maka prevalensi hipertensi dapat berkurang dan kualitas hidup lansia di desa tersebut dapat meningkat.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode penyuluhan dengan responden para lansia (lanjut usia). Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini meliputi gambaran umum terkait hipertensi serta diet hipertensi sebagai bentuk pengendalian dan pencegahan terhadap penyakit hipertensi melalui perbaikan pola makan. Dalam kegiatan ini melibatkan 7 Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terdiri atas 3 Mahasiswa Program Studi Keperawatan, 2 Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, 1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan dan 1 Mahasiswa Program Studi Fisioterapi. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2024 mulai pukul 07.30 WIB– 10.00 WIB di Balai Padukuhan Kalipetir Lor, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, DIY.

Materi terkait gambaran umum penyakit hipertensi disampaikan oleh mahasiswa dari Program Studi Keperawatan sedangkan materi terkait diet hipertensi disampaikan oleh mahasiswa dari Program Studi Ilmu Gizi. Pada tahap akhir dalam kegiatan ini dilakukan evaluasi melalui pengisian post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman para lansia setelah diberikan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi. Soal pre-test maupun post-test yang diberikan berjumlah 10 butir soal dengan pilihan jawaban benar atau salah.

2.1. Partisipan Sebanyak 36 lansia dari Dusun Kalipetir Lor akan menjadi peserta dalam kegiatan ini. Desa Kalipetir Lor memiliki total populasi 307 laki-laki dan 336 perempuan, dengan proporsi lansia yang memerlukan perhatian khusus.

2.2. Kegiatan Utama

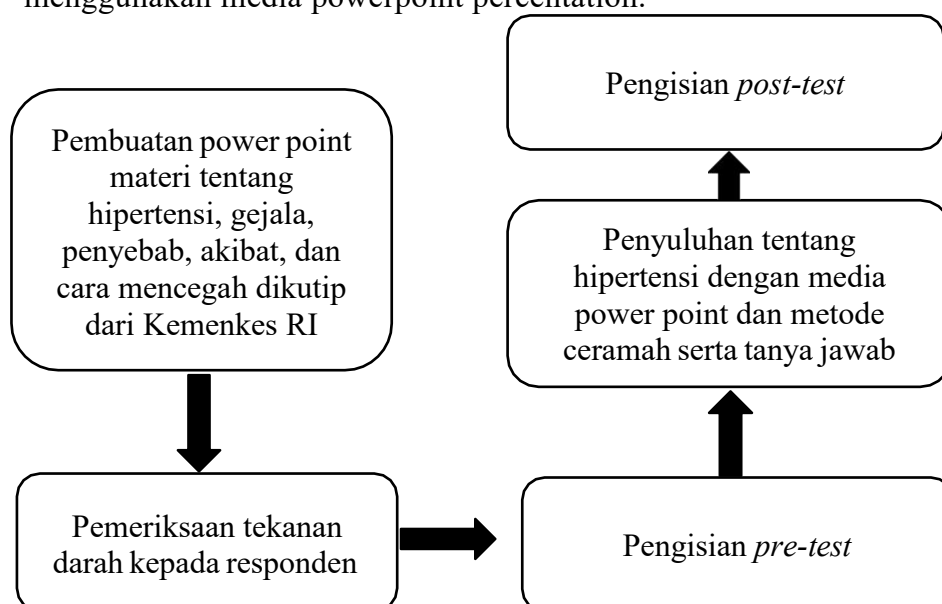
- a. Penyusunan materi yang dikutip dari materi kementerian kesehatan. Penyusunan materi terkait gambaran umum hipertensi yang meliputi pengertian, komplikasi, tips mengontrol, mengendalikan dan mencegah hipertensi dilakukan oleh mahasiswa dari Program Studi Keperawatan. Sedangkan penyusunan materi terkait diet hipertensi yang meliputi pengertian, tujuan dan cara pengaturan diet, makanan yang dianjurkan, makanan yang harus dihindari serta contoh menu untuk diet hipertensi dilakukan oleh mahasiswa dari Program Studi Ilmu Gizi.

- b. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan tekanan darah oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan bagi setiap lansia yang hadir.

- c. Penyuluhan

Tahap pelaksanaan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi kepada para Lansia di Dusun Kalipetir Lor, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, DIY. Kegiatan ini dimulai dengan pengisian pre-test oleh para peserta. Selanjutnya masuk dalam kegiatan inti yaitu penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi menggunakan metode ceramah tatap muka dan tanya jawab dengan menggunakan media powerpoint presentation.



3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Kegiatan

- a. Pemeriksaan Kesehatan Pada tanggal 22 Agustus 2024, kegiatan penyuluhan kesehatan di Balai Padukuhan Kalipetir Lor, berhasil melibatkan 36 lansia dari desa tersebut. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan yang mencakup pengukuran tekanan darah, gula darah, dan asam urat. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah dari 36 lansia yang diperiksa, 20 orang



menunjukkan tekanan darah tinggi (hipertensi), sementara 16 orang memiliki tekanan darah dalam rentang normal.

Figure 1. Pemeriksaan Kesehatan

- b. Sosialisasi Setelah pemeriksaan kesehatan, dilakukan sosialisasi tentang hipertensi meliputi:
 - Definisi dan Risiko: Penjelasan tentang apa itu hipertensi dan diabetes, serta faktor risiko yang mempengaruhi kedua kondisi tersebut.
 - Gejala dan Tanda-tanda: Informasi tentang gejala umum yang harus diwaspadai, seperti sakit kepala, pusing, atau gangguan penglihatan untuk hipertensi, serta gejala seperti sering haus dan sering buang air kecil untuk diabetes.
 - Dampak dan Pengobatan: Diskusi mengenai dampak jangka panjang dari hipertensi dan diabetes jika tidak dikelola dengan baik, serta pentingnya pengobatan dan manajemen yang tepat.
 - Pencegahan: Langkah-langkah pencegahan seperti pola makan sehat, olahraga, dan pemeriksaan kesehatan rutin.



Figure 2. Penyuluhan Hipertensi

- c. Aktivitas Fisik Kegiatan dilanjutkan dengan sesi peregangan (stretching) yang dirancang untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan setelah pemeriksaan. Kegiatan ini membantu lansia merasa lebih rileks dan nyaman.



Figure 3. Pelatihan stretching

- d. Pendidikan Gizi Peserta diberi informasi tentang makanan yang dianjurkan dan yang sebaiknya dikurangi untuk mengelola hipertensi dan diabetes. Informasi ini meliputi:
- Makanan yang Dianjurkan: Buah-buahan segar, sayuran, biji-bijian, dan makanan rendah garam serta rendah lemak.
 - Makanan yang Perlu Dikurangi: Makanan tinggi garam, makanan olahan, dan makanan yang digoreng.



Figure 4. Penyuluhan gizi

Table 1. Tabel distribusi nilai, rata-rata dan standar deviasi

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
sebelum diberikan perlakuan	4.42	36	.996	.166
setelah diberikan perlakuan	6.50	36	.910	.152

Table 2. Tabel korelasi

		N	Correlation	Sig.
	sebelum diberikan perlakuan & setelah diberikan perlakuan	36	.551	.000

Table 3. Hasil Uji Paired Sample Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
sebelum diberikan perlakuan - setelah diberikan perlakuan	-2.083	.906	.151	-2.390	-1.777	-13.792	35	.000

3.2. Pembahasan

- e. Pengetahuan Lansia tentang Kesehatan Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hipertensi dan diabetes sebelum penyuluhan. Pemeriksaan kesehatan awal mengungkapkan prevalensi hipertensi, diabetes, dan gangguan asam urat yang cukup signifikan. Hal ini sejalan dengan analisis situasi yang menunjukkan kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang bahaya hipertensi dan diabetes di kalangan lansia di Dusun Kalipetir Lor.
- f. Efektivitas Sosialisasi dan Edukasi Penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan diabetes. Sesi interaktif memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan penjelasan langsung mengenai kondisi kesehatan mereka. Ini mencerminkan temuan dari Khosravi et al. (2017) dan Rezaei et al. (2020) yang menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang interaktif dapat meningkatkan pemahaman dan pengelolaan kesehatan di kalangan lansia.
- g. Pentingnya Aktivitas Fisik dan Pendidikan Gizi pada sesi peregangan memberikan manfaat tambahan dengan mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan kesejahteraan responden. Pendidikan gizi yang diberikan juga berfungsi sebagai langkah preventif penting untuk pengelolaan hipertensi. Pengetahuan tentang makanan sehat dan pola makan yang disarankan dapat membantu lansia dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait diet mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko komplikasi kesehatan lebih lanjut.
- h. Implikasi dan Tindak Lanjut Program ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan berbasis komunitas dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan perilaku kesehatan lansia. Namun, untuk hasil yang lebih berkelanjutan, diperlukan tindak lanjut seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan program pendidikan yang berkelanjutan. Selain itu, perlu adanya dukungan

berkelanjutan dari pemerintah dan organisasi kesehatan lokal untuk memastikan akses yang lebih baik terhadap informasi dan layanan kesehatan bagi lansia di daerah terpencil seperti Dusun Kalipetir Lor.

4. Kesimpulan

Program penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Dusun Kalipetir Lor, Margosari, Pengasih, Kulon Progo, DIY pada 22 Agustus 2024 menunjukkan bahwa pengetahuan lansia mengenai hipertensi meningkat secara signifikan. Dari kegiatan ini, teridentifikasi bahwa mayoritas lansia di dusun tersebut mengalami hipertensi dan pengetahuan kesehatan yang awalnya terbatas. Intervensi ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik tentang definisi, risiko, gejala, dampak, dan langkah-langkah pencegahan dari kedua kondisi tersebut. Selain itu, peserta juga menerima manfaat dari pemeriksaan kesehatan langsung dan edukasi tentang pola makan sehat serta aktivitas fisik yang bermanfaat.

Implikasi dari kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran kesehatan di kalangan lansia, yang diharapkan dapat mengurangi prevalensi hipertensi dan diabetes yang tidak terdiagnosis serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Edukasi yang diberikan berpotensi memperbaiki pengelolaan kesehatan individu dan mendorong perilaku kesehatan yang lebih baik, seperti pemeriksaan rutin dan penerapan pola makan yang lebih sehat.

Saran untuk tindak lanjut termasuk pengembangan program pemeriksaan kesehatan rutin dan penyuluhan yang berkelanjutan untuk memastikan pemantauan kondisi kesehatan peserta. Selain itu, perlu adanya upaya untuk memperluas akses informasi kesehatan ke wilayah-wilayah pedesaan lainnya dan melibatkan tenaga kesehatan lokal secara aktif.

Keterbatasan kegiatan ini meliputi waktu pelaksanaan yang terbatas dan jumlah peserta yang relatif kecil, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili seluruh lansia di Desa Kalipetir Lor. Untuk program mendatang, diharapkan dapat melibatkan lebih banyak peserta dan melakukan intervensi yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan program penyuluhan kesehatan di Desa Kalipetir Lor. Terima kasih kepada: Masyarakat Dusun Kalipetir Lor, khususnya para lansia yang telah aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini. Tanpa kehadiran dan antusiasme para warga semua, acara ini tidak akan berjalan dengan baik. Pemerintah Dusun Kalipetir Lor dan semua pihak terkait yang telah memberikan izin serta dukungan logistik yang diperlukan untuk keberhasilan acara ini. Mahasiswa dari Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah bekerja keras dalam merancang dan melaksanakan kegiatan ini serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara profesional dan memberikan edukasi yang sangat berguna kepada semua para peserta yang telah hadir. Terima kasih juga kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dan menjadi awal dari perbaikan kesehatan yang berkelanjutan di Desa Kalipetir Lor. Semoga kerja sama ini terus berlanjut dan memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat ke depannya. Terima kasih atas semua dukungan dan kerjasamanya.

Daftar Pustaka

- Brown, E., Clark, R., & Martinez, S. (2024). Effectiveness of community-based health programs for chronic disease management among the elderly. *Public Health Reports*, 139(1), 45-57. <https://doi.org/10.1177/0033354923124552>
- Davis, K., & Martinez, R. (2020). Addressing health disparities in rural areas through local community interventions. *Rural Health Journal*, 29(5), 720-731. <https://doi.org/10.1016/j.rhj.2020.06.008>
- Garcia, L., & Thompson, R. (2021). The impact of community-based nutrition education on dietary practices and health outcomes. *Journal of Community Health*, 46(3), 357-368. <https://doi.org/10.1007/s10900-021-00934-5>
- Johnson, M. A., & Lee, J. K. (2022). Interactive health education and behavioral change: A review of recent interventions. *Health Education Research*, 37(4), 485-498. <https://doi.org/10.1093/her/cyac025>
- Khosravi, S., Tabrizi, J. S., & Ghojzadeh, M. (2017). The effectiveness of health education programs on knowledge and awareness of hypertension in elderly patients. *Journal of Hypertension Research*, 29(4), 477-485. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000000928>
- Rezaei, M., Zarei, M., & Baghery, N. (2020). Community-based education for hypertension management in older adults: A review. *Health Education Journal*, 79(3), 272-281. <https://doi.org/10.1177/0017896920926434>
- Smith, A. B., Jones, D. L., & White, C. R. (2021). Routine blood pressure monitoring and its effectiveness in preventing cardiovascular diseases. *American Journal of Hypertension*, 34(8), 1024-1031. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpab029>
- Williams, T. R., Green, H., & Patel, V. (2023). *Benefits of light physical activity in elderly populations: A review*. *Journal of Aging & Physical Activity*, 31(2), 221-235. <https://doi.org/10.1123/japa.2022-0134>
- Fitriyaningsih, Eva, Ichsan Affan, Andriani Andriani, and Iskandar Iskandar. 2021. "Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Edukasi Gizi Penyakit Hipertensi." *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi* 3(2): 47.
- Wayan, Ni et al. 2023. "Peningkatan Pengetahuan Dengan Pemberian Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Melinggih Kecamatan Payangan Gianyar." *Jurnal Abdimas ITEKES Bali* 3(1): 53-57.