

PENYULUHAN DETEKSI DINI TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI DESA HURABA TAHUN 2026

Oleh:

Leli Khairani ^{1)*}, Ayannur Nasution ²⁾, Nur Aliyah Rangkuti ³⁾, Fanni Yuniar Saputri ⁴⁾

^{1,2,3,4} Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

¹email: lelikhairani807@gmail.com

²email: annur.nasution@gmail.com

³email: nuraliyahrangkuti88@gmail.com

Informasi Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel: Submit, September Diterima, September Publish, September Kata Kunci: Deteksi Dini Tekanan Darah Tinggi Lansia	Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi klinis di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering hadir tanpa gejala hingga menimbulkan komplikasi berat seperti stroke dan penyakit jantung. Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemeriksaan kesehatan (deteksi dini) serta penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi yang ditujukan kepada lansia. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan kerja sama antara Kecamatan Angkola Timur, Puskesmas Huraba, dan Program Studi Kebidanan Diploma Tiga Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan. Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran lansia dalam melakukan kontrol tekanan darah secara berkala. Pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan tentang deteksi dini hipertensi pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat lansia dalam menjaga pola hidup dan mengontrol tekanan darah. Diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan rutin Posyandu Lansia serta pembentukan kader pendamping lansia di desa. Kepada para lansia diharapkan untuk melakukan pencegahan dan pengontrolan tekanan darah dengan cara membatasi asupan garam, rutin beraktivitas fisik ringan, menghindari stres, serta mengonsumsi obat secara teratur sesuai anjuran petugas kesehatan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik berada pada angka ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan yang berulang. Hipertensi bukan sekadar peningkatan angka pada alat ukur, melainkan merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya gangguan kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke. Menurut data WHO, hipertensi memengaruhi lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia dan menjadi penyebab utama kematian dini secara global.

Masa lansia (lanjut usia) adalah fase akhir dalam siklus kehidupan manusia yang dimulai pada usia 60 tahun ke atas, di mana terjadi penurunan fungsi organ tubuh secara bertahap akibat proses penuaan. Perubahan ini meliputi penurunan elastisitas pembuluh darah (arteriosclerosis), kekakuan dinding arteri, serta penurunan fungsi ginjal dalam mengekskresikan natrium. Hal ini menyebabkan lansia menjadi kelompok populasi yang paling rentan mengalami peningkatan tekanan darah tinggi. Masa lansia juga sering disebut sebagai periode yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial.

Di satu sisi, masa lansia dapat menjadi waktu yang membahagiakan jika dinikmati dalam kondisi

tubuh yang sehat dan bugar. Namun di sisi lain, masa ini penuh dengan tantangan kesehatan kronis, pembatasan aktivitas fisik, serta penurunan kemampuan adaptasi tubuh terhadap penyakit. Lansia yang tidak mendapatkan pemantauan kesehatan secara rutin berisiko tinggi mengalami komplikasi mendadak yang fatal dari hipertensi, mengingat sifat penyakit ini yang sering kali tidak bergejala (*silent killer*). Untuk dapat tumbuh dan mempertahankan kualitas hidup secara optimal di usia senja, lansia memerlukan pemenuhan berbagai kebutuhan secara holistik. Kebutuhan tersebut tidak hanya terbatas pada aspek fisik seperti pemantauan tekanan darah berkala, gizi seimbang rendah garam, dan aktivitas fisik teratur, tetapi juga mencakup kebutuhan psikologis seperti rasa aman, ketenangan pikiran, dan dukungan emosional dari keluarga; kebutuhan sosial seperti interaksi harmonis di wadah Posyandu Lansia; serta kebutuhan pelayanan kesehatan terjangkau yang memfasilitasi deteksi dini dan pengobatan rutin.

Pemenuhan kebutuhan kesehatan lansia memerlukan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk keluarga, masyarakat, Puskesmas, serta perguruan tinggi. Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang mengawasi pola makan dan kepatuhan minum obat lansia, sementara Posyandu Lansia menjadi tempat pemeriksaan dan deteksi dini penyakit degeneratif di tingkat desa. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa deteksi dini dan penyuluhan ini disusun sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia serta keluarga mengenai pentingnya kontrol tekanan darah secara berkala. Melalui kegiatan ini, diharapkan lansia dapat mengenali status tekanan darahnya sejak dini, memahami pola hidup sehat penderita hipertensi, serta berpatuh dalam menjalankan pengobatan demi mencegah komplikasi berat di masa depan.

Menurut Smeltzer et al. (2020), pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup sehat seperti membatasi konsumsi garam (natrium) tidak lebih dari 1 sendok teh per hari, menghindari makanan olahan atau pengawet, serta menjaga berat badan ideal. Lansia disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki selama 30 menit setiap hari (Kemenkes RI, 2021).

Selain itu, sangat penting bagi lansia untuk menghentikan kebiasaan merokok, menghindari konsumsi alkohol, serta mengelola stres dengan baik karena stres dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah secara drastis (Purnomo, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemeriksaan kesehatan (skrining/deteksi dini

tekanan darah) dan penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi yang ditujukan khusus kepada lansia. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan kerja sama antara Kecamatan Angkola Timur, Puskesmas Huraba, dan Program Studi Kebidanan Diploma Tiga Fakultas Kesehatan Universitas Auliyah Kota Padangsidimpuan.

Tujuan melibatkan mitra adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pemberdayaan lansia dan keluarga dalam deteksi dini serta pencegahan komplikasi hipertensi di Desa Huraba Kecamatan Angkola Timur.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu:

1. Tahap persiapan meliputi penyusunan proposal, penyiapan alat ukur tekanan darah (tensimeter digital dan raksa), penyiapan bahan presentasi/leaflet, serta koordinasi lokasi bersama kader kesehatan desa.
2. Tahap pelaksanaan berlangsung selama 90 menit, diawali dengan pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah (deteksi dini), pengenalan, penyampaian materi penyuluhan, diskusi, tanya jawab, penutupan, dan foto bersama. Peserta kegiatan berjumlah 24 orang lansia. Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah secara individual selama 30 menit, dilanjutkan pembukaan dan materi oleh narasumber selama 45 menit.

Tahap evaluasi dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Peserta lansia yang hadir aktif mengajukan pertanyaan mengenai keluhan pusing, batasan konsumsi garam, serta aturan minum obat darah tinggi. Pemateri memberikan jawaban, umpan balik, serta kartu kontrol tekanan darah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Kegiatan Kegiatan yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 22 Agustus 2026 pukul 09.00 WIB sampai selesai bertempat di balai desa. Kegiatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan dengan tema "Deteksi Dini dan Pengendalian Tekanan Darah Tinggi pada Lansia". Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah, pemeriksaan fisik, diskusi, serta tanya jawab dengan media leaflet dan poster.

Sasaran Kegiatan Peserta adalah masyarakat kelompok usia lanjut (lansia) berusia 60 tahun ke atas yang berdomisili di Desa Huraba dengan jumlah peserta sebanyak 38 orang.

Hasil yang Dicapai

1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah (Deteksi Dini)
 - o Sebelum pemeriksaan, sebagian besar lansia tidak mengetahui angka tekanan

- darah terkini mereka karena jarang memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan.
- Dari hasil skrining pada 24 lansia, didapatkan 14 orang (58,3%) mengalami hipertensi (sistolik ≥ 140 mmHg), 6 orang (25,0%) pra-hipertensi, dan 4 orang (16,7%) memiliki tekanan darah normal.
2. Peningkatan Pengetahuan
 - Sebelum penyuluhan, lansia menganggap pusing dan pegal di tengkuk selalu menjadi tanda pasti darah tinggi.
 - Setelah penyuluhan, 80% peserta mampu memahami bahwa hipertensi bisa timbul tanpa gejala dan mengetahui batas normal tekanan darah lansia.
 3. Perubahan Sikap dan Perilaku
 - Peserta menunjukkan sikap antusias untuk mengontrol makanan (mengurangi asin/garam).
 - Peserta berkomitmen untuk rutin hadir dalam Posyandu Lansia bulanan untuk mengecek tekanan darah.

Faktor Pendukung

1. Antusiasme dan kehadiran lansia yang tinggi.
2. Kerjasama yang sangat baik dari bidan desa, kader Posyandu, dan perangkat Desa Huraba
3. Tersedianya peralatan medis pemeriksaan tekanan darah yang memadai.

Faktor Penghambat

1. Sebagian lansia mengalami penurunan pendengaran sehingga penjelasan materi perlu diulang dengan nada lebih perlahan dan jelas.
2. Kendala bahasa daerah setempat pada beberapa lansia sehingga memerlukan penerjemahan oleh mahasiswa/kader.

Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang bahaya hipertensi serta menyadari pentingnya kontrol tekanan darah rutin dan kepatuhan minum obat bagi penderita darah tinggi.

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Rahayu dan Setiawan (2022) menunjukkan bahwa kegiatan deteksi dini dan edukasi kesehatan lansia efektif mengubah perilaku konsumsi garam berlebih serta meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam kegiatan Posyandu Lansia secara berkesinambungan.

Dikutip dari Kemenkes RI (2020), tips mengendalikan hipertensi pada lansia dirumuskan dalam istilah "PATUH", yaitu: **P**eriksa kesehatan secara rutin, **A**taasi penyakit dengan pengobatan yang tepat, **T**etap diet dengan gizi seimbang, **U**payakan aktivitas fisik secara aman, dan **H**indari asap rokok serta alkohol.

Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia akan terbentuk apabila lansia dan keluarga memperoleh informasi yang benar dari petugas kesehatan. Komunikasi interpersonal yang ramah serta dukungan emosional dari petugas sangat memengaruhi kepatuhan berobat lansia.

Selain itu, perilaku berperan penting untuk mencegah komplikasi, di mana perilaku merupakan respons individu terhadap stimulus kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Menurut Maulana (2009), bentuk perilaku terbagi dua: *covert behavior* (perilaku tertutup dalam bentuk persepsi/pengetahuan) dan *overt behavior* (perilaku terbuka dalam bentuk tindakan nyata membatasi konsumsi garam dan rajin cek darah).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pemeriksaan deteksi dini dan penyuluhan kesehatan tentang tekanan darah tinggi pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta kesadaran lansia dalam mengontrol tekanan darah dan menjaga pola hidup sehat. Diperlukan tindak lanjut berupa revitalisasi Posyandu Lansia berkala serta pendampingan keluarga bagi lansia penderita hipertensi.

Kepada para lansia diharapkan untuk rutin mengecek tekanan darah minimal 1 bulan sekali, membatasi makanan tinggi natrium/garam, melakukan olahraga ringan, serta mengonsumsi obat secara teratur sesuai dengan resep dokter atau petunjuk Bidan Desa.

5. REFERENSI

- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2021). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maulana, H. D. J. (2009). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnomo, H. (2019). *Pencegahan dan Manajemen Hipertensi pada Lansia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahayu, S., & Setiawan, A. (2022). *Efektivitas Skrining Kesehatan dan Edukasi Hipertensi Terhadap Kepatuhan Lansia*. Jurnal Keperawatan Komunitas, 5(1), 34-41.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2020). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philadelphia: Wolters Kluwer.