

Penguatan Perilaku "Cerdik" Melalui Edukasi Inovatif Dalam Mencegah Hipertensi Pada Lansia di Desa Kampung Beru

Irma^{1*}, Rachmat Kasmad¹, Kartini¹, Yade K. Yasin¹, Sugirah Nour Rahman¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Email: irma@unm.ac.id

Artikel Info

Submisi:
20 Mei 2025
Penerimaan:
31 Mei 2025
Terbit:
2 Juni 2025

Keywords:

Lansia, Hipertensi,
Edukasi Gizi, Perilaku
CERDIK

ABSTRAK

Kesehatan lansia merupakan masalah penting yang memerlukan perhatian, terutama dalam menghadapi penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala awal yang nyata. Berdasarkan data WHO, lebih dari 1,2 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar berasal dari negara berkembang (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia di atas 60 tahun mencapai 22,9% menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023). Masalah ini diperparah oleh rendahnya kesadaran lansia dalam melakukan pengobatan rutin dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan magang ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi melalui penguatan perilaku "CERDIK". Pencapaian tujuan dilakukan melalui edukasi gizi dengan metode ceramah, tanya jawab, dan penggunaan media dompet edukatif. Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada lansia setelah intervensi edukasi dilakukan. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh partisipasi aktif masyarakat dan kerja sama dengan kader kesehatan setempat. Diharapkan hasil dari kegiatan ini mampu mendorong perubahan yang lebih sehat, khususnya dalam upaya pencegahan hipertensi di kalangan lansia. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah hipertensi pada lansia di Desa Kampung Beru.

Pendahuluan

Kesehatan lansia merupakan masalah penting yang memerlukan perhatian, terutama dalam menghadapi penyakit degeneratif seperti hipertensi. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala awal yang nyata. Berdasarkan data WHO, lebih dari 1,2 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar berasal dari negara berkembang (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia di atas 60 tahun mencapai 22,9% menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (Kemenkes RI, 2023). Masalah ini diperparah oleh rendahnya kesadaran lansia dalam melakukan pengobatan rutin dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Lansia merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis (Murwani, 2020). Perubahan pada organ, akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti hipertensi. Beberapa faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensi diantaranya faktor genetik, ras, wilayah geografis, serta aspek sosial dan budaya, termasuk menyangkut gaya hidup (Nursakinah & Handayani, 2021). Hipertensi juga dapat disebabkan oleh pola makan yang salah. Penguatan perilaku "CERDIK" diharapkan lansia dapat memperhatikan makanan yang dikonsumsi

sehingga terhindar dari masalah kesehatan seperti hipertensi.

Program edukasi kesehatan berbasis perilaku CERDIK menjadi salah satu solusi penting dalam upaya penanggulangan hipertensi. Untuk mengatasi masalah hipertensi, dilakukan edukasi kesehatan berbasis perilaku "CERDIK". Program CERDIK merupakan program kesehatan yang bertujuan dalam peningkatan status kesehatan, peningkatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, penurunan angka kematian serta upaya dalam monitoring dan deteksi dini pada faktor risiko penyakit tidak menular. Adapun CERDIK yakni cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres.

Kegiatan pengabdian ini sangat penting dilakukan mengingat kesehatan lansia merupakan isu krusial yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam menangani penyakit degeneratif seperti hipertensi yang sering tidak menunjukkan gejala awal sehingga sulit terdeteksi. Selain itu, tingkat kesadaran lansia mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan pengobatan hipertensi masih rendah, sehingga diperlukan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan. Lansia menghadapi berbagai perubahan fisiologis yang membuat mereka rentan terhadap penyakit seperti hipertensi, yang dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup tidak sehat. Oleh sebab itu, penguatan perilaku CERDIK menjadi sangat penting untuk mendorong lansia dalam menjalani pola hidup sehat serta melakukan deteksi dini bagi pencegahan penyakit.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui edukasi, deteksi dini, dan pendampingan intensif yang terstruktur dengan melibatkan kader posyandu sebagai bagian dari komunitas. Dengan kegiatan pengabdian ini, diharapkan lansia dapat lebih waspada terhadap kondisi kesehatannya, lebih disiplin menjalani pemeriksaan, dan mampu menerapkan gaya hidup sehat yang dapat menurunkan risiko hipertensi dan

komplikasinya. Pengabdian ini menjadi solusi strategis untuk mengatasi masalah kesehatan lansia secara berkelanjutan dan mencegah beban penyakit kronis di masyarakat.

Metode

Kegiatan PKM ini dihadiri sebanyak 30 lansia, kader posyandu dan para aparat desa di Dusun Kampung Tala Desa Kampung Beru, Kabupaten Takalar. Berdasarkan tujuan dan target yang akan dicapai dan hasil identifikasi serta observasi yang dilakukan, berikut adalah langkah-langkah dalam mendukung realisasi kegiatan tersebut:

1. Tahap persiapan:

Tim PKM mengadakan pertemuan dengan kader posyandu beserta pihak pemerintah setempat untuk menyusun rencana kegiatan secara terperinci. Selanjutnya, tim PKM mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Materi edukasi disusun dalam bentuk presentasi PowerPoint dan media edukasi tambahan disiapkan dalam bentuk "Dompot Cerdik". Selain itu, tim juga membuat instrumen untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Persiapan pemeriksaan kesehatan juga dilakukan termasuk jadwal kegiatan disusun dengan cermat untuk memastikan kelancaran pelaksanaan, dan selama proses berlangsung, tim PKM secara aktif melakukan monitoring dan evaluasi guna memastikan efektivitas program.

2. Tahap Pelaksanaan:

Kegiatan edukasi hipertensi dengan sasaran lansia meliputi pemberian informasi tentang pengertian, penyebab, gejala, pencegahan, dan pengobatan hipertensi, yang diawali dengan tes pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Selain itu, dilakukan deteksi dini dengan mengukur tekanan darah masyarakat guna mengetahui risiko hipertensi sejak awal. Program edukasi CERDIK juga diberikan untuk membantu masyarakat mencegah hipertensi sejak dini serta mengelola hipertensi agar terhindar dari komplikasi.

3. Tahap Evaluasi Program:

Tim melaksanakan *pre-test* dan *post-test* sebanyak 10 pertanyaan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi dengan membagikan kuesioner. Evaluasi juga dilakukan terhadap kemampuan aktif dan sikap lansia dalam menerapkan pengetahuan hipertensi serta keaktifan mereka selama jalannya kegiatan. Pendampingan terus dilakukan melalui komunikasi langsung untuk mendukung keberlanjutan program. Selain itu, kerja sama dengan tim kader posyandu dijalankan guna memantau dan mengevaluasi tingkat keberhasilan program yang telah dilaksanakan.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Realisasi program dilakukan melalui pendekatan edukasi langsung kepada lansia dengan menggunakan media edukatif, bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi secara mandiri. Pelaksanaan kegiatan mencakup beberapa tahapan utama sebagai berikut:

a. Edukasi gizi melalui dompet CERDIK

Kegiatan edukasi dilakukan dengan agenda utama penyuluhan mengenai konsep perilaku hidup sehat melalui pendekatan CERDIK. Metode yang digunakan berupa ceramah, dan tanya jawab. Media pendukung yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dompet edukasi CERDIK.

b. Melaksanakan diskusi dan tanya jawab

c. Pengisian Kuesioner post-test,

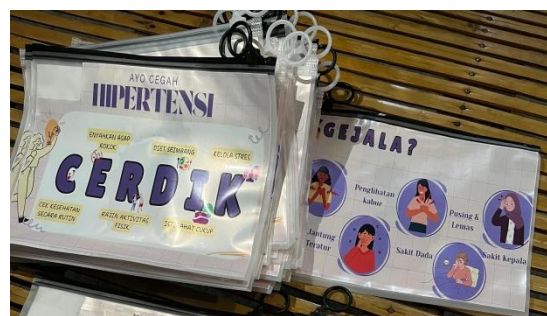
Kegiatan ini untuk mengetahui efektivitas kegiatan, peserta diminta mengisi kuesioner post-test setelah edukasi. Instrumen ini digunakan untuk mengukur

peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan penerapan perilaku CERDIK.

d. Pemeriksaan kesehatan dasar

Kegiatan ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, dan asam urat. Pemeriksaan ini bertujuan memberikan gambaran kondisi kesehatan awal peserta dan meningkatkan kesadaran pentingnya deteksi dini terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Peranan dompet sebagai media edukasi sangat mendukung dalam menyampaikan pesan “CERDIK” pada lansia. Desain dibuat semenarik mungkin sehingga diharapkan pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dan diterapkan oleh lansia.



Gambar 2. Media Edukasi

Peserta diberikan edukasi berupa materi tentang pendekatan perilaku “CERDIK”. Adapun materi yang diberikan yaitu, (1) tanda dan gejala hipertensi (2) penyebab hipertensi, (3) pencegahan hipertensi dengan pendekatan “CERDIK”.



Gambar 3. Suasana Pemberiaan Edukasi

Pemberian edukasi hipertensi merupakan bagian penting yang disampaikan secara jelas dan mudah dipahami, mencakup informasi tentang pentingnya pengaturan pola makan sehat, rutin berolahraga, menghindari stres berlebihan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Dengan edukasi ini, peserta diharapkan dapat mengadopsi gaya hidup

sehat dan melakukan tindakan pencegahan dini untuk mengurangi risiko komplikasi serius akibat hipertensi, sehingga kualitas hidup mereka bisa meningkat secara signifikan.



Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan Dasar

Proses pemeriksaan juga dilakukan untuk membantu tim pengabdian memperoleh data awal mengenai status kesehatan peserta serta memberikan gambaran nyata tentang seberapa besar prevalensi hipertensi di komunitas tersebut. Hasil pemeriksaan kemudian digunakan sebagai dasar untuk memberikan edukasi dan rekomendasi yang tepat, seperti perubahan gaya hidup dan pola makan sehat. Dengan adanya kegiatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan secara teori, tetapi juga mendapatkan pemeriksaan yang langsung dapat membantu mereka menyadari kondisi kesehatannya saat ini sehingga dapat mencegah risiko komplikasi hipertensi di masa depan.

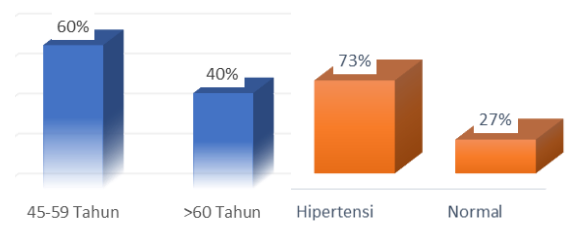


Gambar 5. Foto Bersama Setelah Kegiatan

Karakteristik Khalayak Sasaran

Data kelompok usia 45-59 tahun mendominasi dengan persentase 60%, lebih besar dibanding kelompok usia di >60 tahun yang hanya mencapai 40%, sesuai yang ditunjukkan pada gambar 6. Hipertensi pada

usia ini bisa menjadi tanda awal progresivitas penyakit jika tidak segera ditangani secara serius. Oleh karena itu, edukasi dan intervensi untuk perubahan pola hidup sangat penting dimulai sejak usia ini guna mencegah risiko komplikasi lebih lanjut. Pada kelompok usia lansia >60 tahun, prevalensi hipertensi cenderung juga tinggi, meskipun persentasenya pada data ini lebih rendah dari kelompok usia 45-59 tahun. Faktor penuaan menyebabkan perubahan fisiologis organ tubuh yang rentan terhadap hipertensi, serta adanya penurunan elastisitas pembuluh darah. Walaupun persentase lebih rendah, hipertensi pada kelompok ini harus diwaspadai karena dapat memperparah masalah kesehatan kronis lain dan meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung.



Gambar 6. Usia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia

Data hasil tes pengetahuan sebelum dilakukan edukasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Responden sebelum dan setelah dilakukan Edukasi Hipertensi

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	2	14.4	27	90
Cukup	19	55.1	2	6.7
Kurang	9	30.5	1	3.3
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 pengetahuan sebelum dilakukan edukasi hampir setengahnya berpengetahuan cukup 55,1% dan setelah dilakukan edukasi hampir semua responden berpengetahuan baik 90%. Hal ini menunjukkan perubahan yang signifikan mengenai pengetahuan hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah edukasi. Perubahan ini memiliki arti bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi

kelompok lansia di desa Kampung Beru Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar, karena kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi pada kelompok lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggambarkan antusias dan keingintahuan peserta terlihat dalam mengikuti kegiatan sampai selesai dan juga adanya pertanyaan yang diajukan peserta kepada pemateri saat sesi tanya jawab berlangsung.

Dukungan sosial dan fungsi keluarga juga berperan penting dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi. Peran orang terdekat membuat lansia merasa aman, nyaman, percaya diri dalam hidup, mempengaruhi kesehatan mentalnya, dan mempengaruhi kegigihannya dalam kualitas hidup yang baik (Zhang et al., 2020). Banyak kejadian dimasyarakat yang mempengaruhi kepatuhan karena kurangnya pemahaman tentang manajemen mandiri hipertensi. Kontrol rutin terhadap kepatuhan tekanan darah pribadi diperlukan untuk mengurangi risiko dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Namun untuk melakukan hal tersebut diperlukan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, seperti keluarga, layanan kesehatan tau individu itu sendiri.

Dorongan yang dihasilkan dapat memotivasi individu untuk mematuhi pengobatan untuk mencegah hipertensi. Manajemen diri yang benar akan sangat mempengaruhi disiplin diri lansia dan meningkatkan kesehatannya (Maulana, 2022). Meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dapat mengontrol tekanan darah sejak dini dan menjaga tekanan darah tetap terkendali. Pemahaman lansia terhadap hipertensi mempengaruhi kedisiplinan mereka dalam berobat secara rutin (Setiawan et al., 2021).

Kesimpulan

Peserta kegiatan merasa sangat terbantu karena mendapatkan tambahan pengetahuan tentang hipertensi, cara pencegahan dan penanggulangan Hipertensi. Kegiatan juga

berjalan lancar sesuai dengan rencana yang telah dibuat, sehingga mendukung keberhasilan program dengan baik.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Nursakinah, Y., & Handayani, A. (2021). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Diastolik Pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Pandu Husada*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i1.5426>
- Murwani, A. (2020). Model Promosi Kesehatan pada Program Perawatan Kesehatan Masyarakat untuk meningkatkan Kualitas Hidup lansia2. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Nursakinah, Y., & Handayani, A. (2021). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Diastolik Pada Usia Dewasa Muda. *Jurnal Pandu Husada*, 2(1), 21-26.
<https://doi.org/10.30596/jph.v2i1.5426>
- Setiawan, H., Suhandi, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 41-45.
<https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.328>
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>.
- Zhang, J., Zhong, C., Qiu, L., Li, J., Lai, J., Lu, W., Wang, S., Zhong, J., Zhao, J., & Zhou, Y. (2021). Risk and protective factors for anxiety during COVID-19 pandemic. *BMC Public*

Health, 21(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11118-8>.