

HIPERTI-KU: Program Edukasi dan Pendampingan Lansia Hipertensi di Dusun Rejo Sari Desa Karang Tunggal Kawasan Hutan Tropis Lembab

Aura Nurani Pangastiti¹, Firda Mar Atus Sholihah², Salwa Az Zahra Putri³, Marchya Abigael⁴, Puspita Wulan Sari⁵, Muhamad Rifandi Juniandra⁶, Vivi Filia Elvira⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

*Korespondensi E-mail: vivifiliaelvira@fkm.unmul.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara abnormal yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, serta kerusakan organ lain seperti ginjal dan mata. Karena sering kali tanpa gejala, hipertensi dikenal sebagai *silent killer* yang dapat menyebabkan kematian mendadak. Untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam pengendalian hipertensi, tim pengabdian masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman bersama Posyandu Melati Dusun Rejo Sari, Desa Karang Tunggal, melaksanakan program HIPERTI-KU (Pengendalian Hipertensi untuk Karang Tunggal). Kegiatan mencakup sosialisasi, penyuluhan “Tensi Ceria”, senam “Jantung Sehat”, pengingat minum obat melalui WhatsApp (OBATIN), serta pemeriksaan tekanan darah rutin (POSI-TENSI SIMPEL). Data dikumpulkan melalui observasi, kuesioner, dan wawancara terhadap 25 responden, dengan hasil *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 39,4%.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyakit Tidak Menular, Edukasi Kesehatan, Lansia

Abstract

Hypertension is an abnormal increase in blood pressure that can lead to cardiovascular disorders such as heart attack, heart failure, stroke, and damage to other organs such as the kidneys and eyes. Often asymptomatic, it is known as a *silent killer* that may cause sudden death. To enhance community awareness and self-management of hypertension, the community service team from the Faculty of Public Health, Mulawarman University, in collaboration with Posyandu Melati, Rejo Sari Hamlet, Karang Tunggal Village, implemented the HIPERTI-KU (Hypertension Control for Karang Tunggal) program. Activities included socialization, “Tensi Ceria” health education, “Jantung Sehat” exercise, medication reminders via WhatsApp (OBATIN), and regular blood pressure monitoring (POSI-TENSI SIMPEL). Data were collected through observation, questionnaires, and interviews with 25 respondents. *Post-test* results showed a 39.4% increase in participants' knowledge.

Keywords: Hypertension, Non-communicable Diseases, Health Education, Older Adult

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah isu kesehatan yang terjadi di berbagai belahan dunia dan merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini menjadi masalah besar dalam dunia kesehatan. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi pada sistem kardiovaskuler seperti serangan jantung, penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, serta apabila mempengaruhi ginjal dapat mengakibatkan terjadinya gagal ginjal kronis dan kebutaan (Yulendasari & Djameludin, 2021). Hipertensi dijuluki sebagai the silent killer dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya (Wijaya et al., 2024). Karena individu yang mengalami hipertensi umumnya tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, baik secara mandiri maupun di fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas atau rumah sakit (Berta Afriani et al., 2023)

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang tinggi dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Roulita et al., 2024). Sehingga tekanan darah yang dianggap terlalu tinggi menjadi perhatian jika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus atau bersifat persisten. Penyakit hipertensi ini terjadi karena jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah demi memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi dalam tubuh, sehingga dapat mempengaruhi kinerja organ-organ lain, terutama organ-organ vital (Tika, 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2021, sekitar 1,28 miliar (22%) orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, Perkiraan menunjukkan

bahwa jumlah orang dengan hipertensi akan terus bertambah sejalan dengan pertumbuhan populasi yang terus meningkat. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular ini adalah menurunkan angka kejadian hipertensi hingga 25% pada tahun 2025. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan prevalensi jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45- 54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Aninda Fitri Rahmaniasari et al., 2024).

Permasalahan hipertensi merupakan permasalahan yang sangat masih menjadi isu di kalangan lansia (60 tahun ke atas). Lansia cenderung menghadapi risiko yang lebih tinggi untuk mengalami berbagai jenis penyakit, terutama penyakit degeneratif, jika dibandingkan dengan orang yang lebih muda. Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit kronis yang berlangsung lama dan dapat berdampak besar pada kualitas hidup serta produktivitas individu (Syarli & Arini, 2021). Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi pada orang tua termasuk perubahan fisik yang terjadi dengan bertambahnya usia, seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta adanya penyakit lain seperti diabetes dan gangguan ginjal (Wirakhmi, 2023). Desa Karang Tunggal, khususnya di Dusun Rejo Sari, Kecamatan Tenggarong Seberang, ditemukan bahwa banyak masyarakat dewasa dan lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan data Puskesmas tahun 2024, sekitar 25% dari total penduduk dewasa di desa tersebut telah terdiagnosis hipertensi. Umumnya, penderita tidak memahami bahaya komplikasi hipertensi dan kurang memperhatikan pola hidup sehat. Maka, diperlukan tindakan yang tepat untuk menurunkan angka kejadian hipertensi melalui edukasi dan pendampingan perubahan perilaku (Maulidah et al., 2022).

Dampak dari hipertensi tidak hanya mencakup peningkatan kemungkinan penyakit jantung dan pembuluh darah seperti serangan jantung dan stroke, tetapi juga menimbulkan masalah pada ginjal, resiko kebutaan, serta menyebabkan bertambahnya angka penderitaan dan kematian (Fadila & Solihah, 2022). Sedangkan dari segi psikososial, orang tua yang menderita hipertensi sering kali merasakan penurunan kualitas hidup akibat terbatasnya aktivitas fisik dan ketergantungan pada pengobatan yang berkepanjangan. Situasi ini tidak hanya mempengaruhi individu lansia, tetapi juga memberikan tekanan ekonomi dan emosional tambahan bagi keluarga serta sistem kesehatan (Yuniar & Siyam, 2021).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 tentang Standar Teknis Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan, menekankan pentingnya pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, sebagai bagian dari pelayanan dasar kesehatan masyarakat. Salah satu program yang dirancang untuk mendukung hal ini adalah Program Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui deteksi awal dan edukasi bagi masyarakat. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan masyarakat dalam usaha pencegahan dan pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pendampingan bagi masyarakat di sektor kesehatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi, melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman, dengan masyarakat mitra, demi mendukung upaya pengurangan angka penyakit dan komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi di Indonesia.

Program Pengendalian Hipertensi Terpadu adalah salah satu inisiatif utama dari Pemerintah Kabupaten Kutai Kartanegara yang dilaksanakan di Kota Tenggarong, untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama dalam mengatasi penyakit hipertensi. Program ini dijalankan secara bertahap mulai dari tingkat RT hingga kecamatan, dengan tujuan untuk membentuk perilaku sehat dan membangun kesadaran masyarakat agar lebih peduli terhadap risiko hipertensi serta komplikasi yang menyertainya. Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi senam jantung, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta penyuluhan tentang gaya hidup sehat dan penyakit hipertensi (Alvian Fabanyo et al., 2024). Kegiatan ini melibatkan kolaborasi antara puskesmas, kader posyandu lansia, dan tokoh masyarakat dengan tujuan memperluas jangkauan intervensi kesehatan secara menyeluruh. Upaya ini sejalan dengan arahan kebijakan dalam Rencana Aksi Daerah (RAD) Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kabupaten Kutai

Kartanegara, serta mendukung implementasi kebijakan nasional melalui Permenkes RI Nomor 4 Tahun 2019 tentang Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Oleh sebab itu, pelaksana pengabdian masyarakat dalam kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pembinaan dan pendampingan kepada mitra masyarakat agar dapat menjalankan kegiatan pengendalian hipertensi secara aktif dan mandiri.

Program kemitraan melalui Posyandu Lansia ini bertujuan memperluas wawasan masyarakat, khususnya kader dan anggota posyandu, mengenai risiko serta dampak hipertensi, sekaligus menekankan pentingnya pencegahan sejak dini melalui pola hidup sehat. Program ini mendorong kemandirian masyarakat dalam memantau tekanan darah, menerapkan pola makan seimbang, dan menjaga aktivitas fisik lansia. Selain itu, kegiatan ini berupaya mewujudkan keluarga dan komunitas yang peduli terhadap kesehatan lansia melalui promosi perilaku hidup bersih dan sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemandirian masyarakat lansia dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui pendekatan edukatif dan pendampingan berbasis komunitas.

Metode

Program HIPERTIKU (Hipertensi Terkontrol untuk Karang Tunggal) merupakan bagian dari kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) I Masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dalam hal ini mahasiswa dari program studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman dengan metode pendekatan partisipatif dan edukatif, dimana masyarakat secara aktif dilibatkan dalam proses identifikasi masalah hingga solusi kesehatan yang aplikatif. Pendekatan ini dipilih untuk mendorong kemandirian warga dalam mengenali, mencegah, dan mengendalikan faktor risiko hipertensi melalui edukasi, pendampingan, dan praktik langsung. Program ini dirancang sebagai bentuk intervensi nyata mahasiswa dalam membantu masyarakat mengatasi masalah kesehatan, khususnya penyakit hipertensi yang cukup banyak dikeluhkan warga. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Melati yang berlokasi di RT. 05 Dusun Rejo Sari, Desa Karang Tunggal. Posyandu ini terdiri dari kader aktif dan warga binaan, termasuk lansia serta penderita hipertensi yang menjadi sasaran utama. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 25 orang.

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Melati yang berlokasi di RT 05, Dusun Rejo Sari, Desa Karang Tunggal. Posyandu ini terdiri atas kader aktif dan warga binaan, termasuk lansia serta penderita hipertensi yang menjadi sasaran utama kegiatan. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 25 orang. Desain kegiatan menggunakan pendekatan pre-experimental dengan pengukuran *pre-post test* terhadap 25 responden. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan persentase peningkatan skor hasil evaluasi. Secara teknis, pelaksanaan program dibagi menjadi tiga tahap utama meliputi:

1. Tahap pertama dimulai dengan pengumpulan data melalui observasi lapangan, penyebaran kuesioner, serta wawancara singkat dengan warga. Data tersebut dianalisis menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) yang kemudian menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah paling mendesak di wilayah ini.
2. Tahap kedua adalah pelaksanaan program HIPERTIKU yang dilakukan melalui beberapa bentuk kegiatan saling melengkapi, dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian hipertensi. Berikut rincian kegiatan yang dilakukan:
 - a. Sosialisasi Program
Langkah pertama dimulai dengan kegiatan sosialisasi program kepada warga Dusun Rejo Sari. Sosialisasi ini bertujuan memperkenalkan nama program, latar belakang, tujuan, serta rencana kegiatan yang akan dijalankan. Kegiatan ini melibatkan kader posyandu, ketua RT, tokoh masyarakat, dan perwakilan warga untuk menciptakan kesepahaman dan dukungan bersama.

- b. Penyuluhan Kesehatan (“TENSI CERIA”)
Setelah sosialisasi, dilaksanakan penyuluhan yang membahas topik utama hipertensi. Materi meliputi definisi hipertensi, penyebab, faktor risiko, dampak kesehatan, hingga cara pencegahan dan pengelolaannya. Penyuluhan dikemas secara interaktif melalui sesi tanya jawab dan pembagian leaflet agar pesan lebih mudah dipahami warga.
 - c. Aktivitas Fisik melalui Senam “Jantung Sehat”
Sebagai upaya meningkatkan kebugaran dan menurunkan risiko hipertensi, dilakukan senam bersama yang difokuskan pada kelompok lansia dan warga dengan risiko hipertensi. Senam dilaksanakan rutin setiap minggu di Balai Desa dengan panduan dari kader yang telah dilatih sebelumnya.
 - d. Pengingat Minum Obat (Program “OBATIN”)
Untuk membantu penderita hipertensi agar lebih patuh dalam konsumsi obat, dibuat program pengingat harian melalui pesan WhatsApp. Warga yang tergabung dalam grup menerima pesan pengingat setiap malam. Selain itu, pesan-pesan motivasional juga dikirimkan untuk membangun kebiasaan sehat.
 - e. Pemeriksaan Tekanan Darah Rutin (“POSI-TENSI SIMPEL”)
Warga difasilitasi untuk memeriksakan tekanan darahnya secara berkala melalui kegiatan posyandu lansia. Pemeriksaan ini dilakukan oleh kader posyandu dengan pendampingan mahasiswa, dan dicatat dalam buku monitoring sebagai bentuk pencatatan sederhana namun berkelanjutan.
3. Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi dengan beberapa cara, seperti observasi saat kegiatan berlangsung, dokumentasi kehadiran, serta pengukuran peningkatan pengetahuan melalui pre-test dan post-test pada peserta penyuluhan. Selain itu, program juga dievaluasi secara berkala melalui pelaporan tekanan darah oleh peserta program OBATIN, yang dikumpulkan oleh kader melalui WhatsApp. Adapun tahapan pelaksanaan program HIPERTIKU seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Teknis Pelaksanaan Program HIPERTIKU

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

a. Pelaksanaan senam “Jantung Sehat”

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 9 Juli 2025 dimulai dengan tahap persiapan yang menyeluruh. kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diikuti oleh lansia yang ada di Dusun Rejo Sari, Desa Karang Tunggal, Kecamatan Tenggarong Seberang. Kegiatan senam bersama menjadi pembuka dalam rangkaian Pengabdian Masyarakat. Senam ini diikuti oleh 10 lansia yang tampak antusias dan bersemangat mengikuti setiap gerakan. Senam tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik lansia, tetapi juga meningkatkan kesehatan

mental, menjadi sarana hiburan, dan memperlancar interaksi sosial (Nur Khofifah, Yulian Arianto, 2023) .Seperti yang terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Senam Bersama

b. Pelaksanaan *Pre-Test*

Peserta diberikan lembar *pre-test* sebagai langkah awal sebelum menerima materi penyuluhan. *Pre-test* berlangsung selama 10 menit dan bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan lansia yang hadir di Posyandu Lansia Melati. Terdapat 5 soal pilihan ganda dalam *pre-test* yang mencakup materi dasar tentang hipertensi, seperti batasan tekanan darah normal dan tinggi, pengaruh pola makan tinggi garam terhadap risiko hipertensi, serta pemahaman mengenai gejala hipertensi yang sering kali tidak terlihat secara jelas. Hasil *pre-test* berguna untuk mengetahui pemahaman awal peserta sebelum penyuluhan dan sebagai acuan evaluasi efektivitasnya. (Mardhiyana et al., 2022). Seperti yang terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan *Pre-Test*

c. Penyampaian Materi

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi edukasi mengenai hipertensi yang berlangsung selama 15 menit. Materi disampaikan secara langsung oleh pemateri dengan menggunakan media *leaflet* yang telah dirancang menarik dan mudah dipahami oleh peserta. Informasi yang disampaikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, dampak apabila tidak ditangani, serta langkah-langkah pencegahan melalui pola hidup sehat. *Leaflet* juga dibagikan kepada seluruh peserta agar materi dapat dibaca kembali di rumah sebagai pengingat dan panduan menjaga kesehatan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif agar peserta tetap fokus dan aktif selama kegiatan berlangsung. Seperti yang terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Penyampaian Materi

d. Pelaksanaan *Post-Test*

Kegiatan selanjutnya yaitu pengisian post-test oleh seluruh peserta setelah materi penyuluhan selesai disampaikan. *Post-test* terdiri dari 5 soal pilihan ganda yang sama seperti *pre-test* dan dikerjakan dalam waktu 10 menit. Tujuan dilakukannya *post-test* adalah untuk mengetahui adanya perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan materi penyuluhan. Hasil *post-test* diharapkan dapat menggambarkan efektivitas penyampaian materi serta sejauh mana peserta, khususnya lansia, memahami informasi yang telah diberikan selama kegiatan berlangsung. (Damanik et al., 2021).



Gambar 5. Pengisian *Post-Test*

e. Pengecekan Tensi

Kegiatan selanjutnya adalah pelayanan pengecekan tekanan darah secara gratis yang dilakukan oleh pihak Puskesmas. Pemeriksaan ini ditujukan kepada seluruh peserta sebagai bentuk deteksi dini terhadap hipertensi. Petugas kesehatan dari Puskesmas melakukan pengukuran tekanan darah secara bergiliran dan memberikan penjelasan singkat kepada peserta mengenai hasil pemeriksaan mereka. Kegiatan ini mendapat respons positif dari peserta, terutama lansia, karena memberikan kesempatan untuk mengetahui kondisi tekanan darah masing-masing dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya rutin memantau kesehatan. Seperti yang terlihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Pengecekan Tensi

2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tabel 1. Hasil *Pre-Test*

No	Pernyataan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1.	Apakah tekanan darah dinyatakan hipertensi jika sistolik \geq 140 mmHg dan diastolik \geq 90 mmHg?	23	92%	3	8%
2.	Apakah pola makan tinggi garam dan konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko hipertensi?	8	32%	17	68%
3.	Apakah gejala hipertensi selalu terlihat jelas seperti demam dan batuk?	12	48%	13	52%
4.	Apakah olahraga rutin seperti jalan kaki 30 menit sehari dapat membantu mencegah hipertensi?	12	48%	13	52%
5.	Apakah penderita hipertensi boleh berhenti minum obat tanpa saran dari tenaga medis?	8	32%	17	68%
Mean		51,8%			

Berdasarkan Tabel 1, hasil *pre-test* peserta menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai hipertensi masih perlu ditingkatkan. Pada pernyataan pertama, sebanyak 23 (92%) peserta menjawab benar, sedangkan 3 peserta (8%) menjawab salah. Pada pernyataan kedua, hanya 8 (32%) peserta yang mengetahui bahwa konsumsi garam tinggi dan makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko hipertensi, sementara 17 (68%) peserta belum memahami hal tersebut. Pada pernyataan ketiga Sebanyak 12 (48%) peserta menjawab benar, dan 13 (52%) peserta menjawab salah. Begitu pula dengan pernyataan keempat hanya 12 (48%) peserta yang menjawab benar dan 13 (52%) peserta menjawab salah. Pada pernyataan kelima, sebanyak 8 (32%) peserta menjawab dengan benar, sementara 17 (68%) peserta menjawab salah.

Tabel 2. Hasil *Post-Test*

No	Pernyataan	Benar		Salah	
		n	%	n	%
1.	Apakah tekanan darah dinyatakan hipertensi jika sistolik \geq 140 mmHg dan diastolik \geq 90 mmHg?	23	92%	2	8%
2.	Apakah pola makan tinggi garam dan konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko hipertensi?	25	100%	0	0
3.	Apakah gejala hipertensi selalu terlihat jelas seperti demam dan batuk?	20	80%	5	20%
4.	Apakah olahraga rutin seperti jalan kaki 30 menit sehari dapat membantu mencegah hipertensi?	25	100%	0	0
5.	Apakah penderita hipertensi boleh berhenti minum obat tanpa saran dari tenaga medis?	21	84%	4	16%
Mean		91,2%			

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil *post-test* peserta dalam kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat diketahui untuk pernyataan ke-1 adalah sebanyak 23 orang menjawab benar, pernyataan ke-2 berhasil dijawab benar oleh seluruh peserta, pernyataan ke-3 adalah sebanyak 20 orang menjawab benar dan 5 orang menjawab salah, pernyataan ke-4 berhasil dijawab benar oleh seluruh peserta, dan pernyataan ke-5 dijawab benar oleh 21 peserta. Hasil rata-rata adalah 22,8. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat mengetahui makna dari setiap pernyataan yang diberikan dalam *post-test*, terlihat terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 39,4% dari hasil tes yang dilakukan.

3. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan membangun komitmen bersama melibatkan Ketua Kader Posyandu Lansia Melati sebagai mitra pada program HIPERTI-KU. Proses monitoring dan evaluasi berupa pelaksanaan studi formatif yang meliputi observasi lapangan, pengisian kuesioner, serta *Forum Group Discussion* (FGD). Kader bertugas melakukan observasi lapangan untuk memantau kehadiran peserta, kepatuhan dalam mengikuti edukasi, serta praktik pengukuran tekanan darah rutin. Selain itu, monitoring juga berlaku pada pemantauan perkembangan pengetahuan sekaligus perbaikan perilaku penderita hipertensi melalui *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian materi pada kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi di program HIPERTI-KU. Kegiatan berikutnya dilakukan diskusi dengan pihak mitra Ketua Kader Posyandu Lansia Melati untuk melanjutkan program ini.

Proses evaluasi kegiatan HIPERTI-KU diawali dengan pengumpulan data hasil monitoring kegiatan *pre-test* dan *post-test* untuk kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi yang memperoleh hasil *pre-test* sebanyak 92% peserta menjawab dengan tepat pada pernyataan pertama mengenai batas tekanan darah untuk hipertensi, namun hanya 32% yang menyadari keterkaitan antara konsumsi garam dan makanan cepat saji dengan risiko hipertensi. Pengetahuan tentang tanda-tanda hipertensi serta manfaat berolahraga juga berada pada tingkat yang rendah, dengan masing-masing hanya 48% dari peserta memberikan jawaban yang benar. Demikian pula, hanya 32% peserta yang memahami bahwa penderita hipertensi tidak boleh berhenti minum obat tanpa saran medis.

Evaluasi pasca intervensi yang dilakukan melalui *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Semua peserta (100%) telah memahami keterkaitan antara pola makan tinggi garam dan hipertensi, serta keuntungan dari rutin berolahraga. Sebanyak 92% peserta mampu menjelaskan dengan benar tentang batasan tekanan darah hipertensi. Pengetahuan mengenai gejala hipertensi meningkat menjadi 80%, sedangkan kesadaran akan pentingnya kepatuhan dalam mengkonsumsi obat meningkat menjadi 84%. Rata-rata skor *post-test* mencapai 91,2%, dengan peningkatan pengetahuan sebesar 39,4% dibandingkan dengan hasil *pre-test*.

Selain pengolahan data kuantitatif, evaluasi juga dilakukan secara kualitatif melalui *Forum Group Discussion* (FGD) yang melibatkan kader dan peserta lansia. FGD digunakan untuk meninjau kembali hambatan yang dihadapi peserta, seperti kesulitan mengakses obat, kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, serta kurangnya dukungan keluarga dalam menerapkan gaya hidup sehat. Hasil diskusi ini kemudian menjadi dasar dalam merumuskan tindak lanjut, seperti memperkuat peran kader dalam pengawasan, menjadwalkan pengukuran tekanan darah rutin, dan mengadakan edukasi lanjutan berbasis kelompok kecil agar materi lebih mudah dipahami.

Pembahasan ini sejalan dengan pendekatan *Health Belief Model* (HBM) yang menekankan pentingnya persepsi individu terhadap kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, serta peningkatan self-efficacy dan cues to action dalam mendorong perubahan perilaku. Pendekatan HBM terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, keyakinan kesehatan, dan perilaku pengendalian hipertensi pada lansia. Selain itu, penerapan pendekatan pemberdayaan komunitas juga penting karena melibatkan kader dan masyarakat sebagai agen perubahan yang berperan aktif dalam

edukasi dan monitoring kesehatan secara berkelanjutan serta dukungan kader dan relawan kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan pengukuran tekanan darah dan perubahan gaya hidup pada masyarakat risiko tinggi hipertensi (Setyarini et al., 2023).

Kesimpulan dan Saran

Program HIPERTI-KU (Hipertensi Terkontrol Untuk Karang Tunggal) merupakan intervensi promotif dan preventif yang dilaksanakan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman untuk menangani kasus hipertensi di Desa Rejo Sari, Karang Tunggal. Melalui kegiatan sosialisasi, penyuluhan “Tensi Ceria”, senam “Jantung Sehat”, program pengingat obat “OBATIN”, dan pemantauan tekanan darah “POSI-TENSI SIMPEL”, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama lansia, tentang hipertensi. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 39,4%. Namun, tantangan yang dihadapi meliputi kebiasaan makan tinggi garam, dukungan keluarga yang minim, serta penurunan konsentrasi pada lansia. Meski demikian, intervensi berbasis edukasi dan pendekatan komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan lansia dalam menjaga tekanan darah, serta menegaskan pentingnya kolaborasi antara mahasiswa, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mengatasi hipertensi.

Berdasarkan hasil program HIPERTI-KU, penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin perlu dilanjutkan melalui koordinasi antara petugas posyandu, perangkat desa, dan tenaga kesehatan. Petugas posyandu juga disarankan mengikuti pelatihan lanjutan untuk meningkatkan kompetensi dalam deteksi dini dan edukasi hipertensi. Selain itu, program HIPERTI-KU dapat diadaptasi sebagai model intervensi komunitas berbasis kader untuk pencegahan hipertensi di wilayah pedesaan lainnya, mengingat keberhasilannya dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat, keterlibatan keluarga sangat penting melalui edukasi keluarga dan konseling terpadu, sementara pemerintah desa diharapkan mendukung program ini dengan alokasi dana desa untuk intervensi promotif-preventif. Pemanfaatan media digital seperti *WhatsApp* sebagai pengingat obat dan sarana berbagi informasi kesehatan juga perlu diteruskan dan ditingkatkan guna memperluas jangkauan serta efektivitas edukasi kesehatan di Masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada mitra Posyandu Melati atas kerjasama yang baik, warga Dusun Rejo Sari atas partisipasinya, dosen pembimbing, rekan-rekan Kelompok 11 Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) I Masyarakat atas dedikasinya, serta Pemerintah Desa Karang Tunggal dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman yang telah memberikan dukungan, semangat, dan pendanaan sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Alvian Fabanyo, R., Ronald Torey, S., Made Raka, I., Lukas Momot, S., & Kemenkes Sorong, P. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Nursing Arts*, 18(1), 1978–6298.
- Aninda Fitri Rahmaniasari, A. F., Hendrati, L. Y., Khoiri, A. U., Kharisma, D., Azelia, Z., Hakim, S. R., Threnisa, R. W., Khairunnisa, K., Dewangga, A. S., Febriani, N. R., Lutfiha, A., Ardyana, D., & Putri, A. Y. (2024). Efektivitas program LATHI “Dolanan Anti Hipertensi” dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat lansia Desa Prambatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 927–932. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4815>
- Berta Afriani, R., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Damanik, S. M., Sitorus, E., & Mertajaya, I. M. (2021). Sosialisasi pencegahan stunting pada anak balita di Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *JURNAL Comunità Servizio: Jurnal Terkait Kegiatan*

- Pengabdian Kepada Masyarakat, Terkhusus Bidang Teknologi, Kewirausahaan dan Sosial Kemasyarakatan*, 3(1), 552–560. <https://doi.org/10.33541/cs.v3i1.2909>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4, 462–474.
- Mardhiyana, D., Setyarum, A., & Fitri, A. (2022). Penggunaan video interaktif Edpuzzle dalam pembelajaran matematika dan bahasa pada era Merdeka Belajar di SMP Al Fusha Kedungwuni. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1671. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6139>
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga dengan upaya pengendalian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5613>
- Nur Khofifah, & Arianto, Y. D. (2023). Peningkatan kebugaran jasmani warga melalui kegiatan senam kreasi di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat (EXAM)*, 33–40.
- Pardosi, S., Buston, E., & Dkk. (2022). The effect of autogenic relaxation therapy while listening to classical music on changes in blood pressure in elderly people with hypertension in the Fish Market Health Center in the City of Bengkulu in 2019. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2), 40–47.
- Roulita, A., Aritonang, T. R., Nirwana Sani, A., Pangaribuan, M., Silitonga, R. O., & Nurwahyuni, K. (2024). Pencegahan hipertensi dengan edukasi dan pemberian infused water serta senam hipertensi. *Proficio*, 6(1), 93–99. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.3929>
- Setyarini, A., Utomo, A. S., & Maria, D. C. T. (2023). Efektivitas modul edukasi berbasis Health Belief Model dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan hipertensi pada remaja. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 9(3, Special Issue), 215–221. Poltekkes Kemenkes Malang.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor penyebab hipertensi pada lansia: Literatur review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 112–117. <https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh pemberian daun salam (*Syzygium polyanthum*) pada penyakit hipertensi. *Jurnal Medika*, 3(1), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Wijaya, C., Firmansyah, Y., Syarifah, A. G., Alifia, T. P., Kurniawan, J., & Gunaidi, F. C. (2024). Peningkatan kewaspadaan hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah sebagai deteksi dini pada populasi lanjut usia di Panti Werda Hana. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 23–29. <https://doi.org/10.56910/sewagati.v3i2.1438>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>
- Yuniar, P., & Siyam, N. (2021). Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition (IJPHN)*, 1(3), 407–419. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>