



Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui Program Posyandu Lansia Berbasis Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan

Enhancing the Quality of Life of the Elderly through an Education-Oriented and Health Screening-Based Elderly Posyandu Program

Dian Purnama Putri^{1*}, Evie Trihartiningsih², Lensi Natalia Tambunan³

¹²³Akademi Kebidanan Betang Asi Raya, Indonesia

Email: dianpp123456@gmail.com

Article History:

Received: March 30, 2025;

Revised: April 7, 2025;

Accepted: April 15, 2025;

Published: April 30, 2025;

Keywords:

Elderly, hypertension, health promotion, education, community service

Abstract: *The increasing number of elderly individuals in Indonesia, driven by advancements in health and socio-economic conditions, has significant impacts on various aspects of life, particularly health. Elderly individuals are more susceptible to chronic diseases such as hypertension, which is a leading cause of morbidity. This community service activity aimed to improve the knowledge of the elderly regarding hypertension and its prevention through educational outreach conducted in RT 11/RW X, Bukit Tunggal Subdistrict, Jekan Raya District, Palangka Raya City. The methods used included lectures, interactive discussions, and blood pressure measurements. A total of 50 elderly participants were involved in the activity. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires. The results showed an increase in adequate knowledge from 36% to 84% after the intervention. Blood pressure screenings were also conducted, and at-risk individuals were referred to the local health center. This program proved effective in enhancing awareness and knowledge of hypertension among the elderly and promoting sustainable healthy lifestyle practices.*

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia akibat kemajuan kesehatan dan sosial ekonomi membawa dampak terhadap berbagai aspek kehidupan, terutama kesehatan. Lansia rentan mengalami berbagai penyakit kronis, termasuk hipertensi, yang merupakan salah satu penyebab utama morbiditas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pencegahannya melalui penyuluhan di RT 11/RW X Kelurahan Bukit Tunggal, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi interaktif, serta pengukuran tekanan darah. Sebanyak 50 lansia mengikuti kegiatan ini. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan cukup dari 36% menjadi 84% setelah penyuluhan. Kegiatan ini juga disertai pemeriksaan tekanan darah dan rujukan bagi peserta yang berisiko. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, serta mendorong pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Kata kunci: Lansia, hipertensi, promosi kesehatan, penyuluhan, pengabdian masyarakat

1. PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai

*Dian Purnama Putri, dianpp123456@gmail.com

kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia (Nuriyati & Rahmawati, 2021)

Menurut Biro Pusat Statistik (BPS), penduduk lansia Indonesia pada tahun 2019 jumlah lansia adalah 18,12 juta jiwa atau 7,62% dari jumlah penduduk Indonesia dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Jumlah lansia ini akan terus meningkat hingga pada tahun 2020 berdasarkan proyeksi penduduk Indonesia 2000- 2025 diperkirakan akan mencapai 28,99 juta jiwa atau 11,20% dari jumlah penduduk dengan usia harapan hidup mencapai 71,1 tahun.

Meningkatnya jumlah usia lanjut usia merupakan indikator yang menunjukkan semakin sehatnya penduduk Indonesia karena usia harapan hidupnya semakin meningkat, meskipun bisa dikatakan disisi lain produktivitas mereka menurun. Proses dari penuaan penduduk tentunya berdampak juga pada berbagai aspek kehidupan, baik ekonomi, sosial, dan terutama kesehatan. Hal ini karena dengan semakin bertambahnya usia, maka fungsi daripada organ tubuh akan semakin menurun baik dikarenakan faktor alamiah maupun karena suatu penyakit (Kurniasari & Mardikaningsih, 2024).

Pada lansia, terdapat banyak fungsi organ yang mengalami penurunan, sehingga mengalami berbagai gangguan kesehatan akibat penyakit kronis dan daya tahan tubuh yang menurun (Mujiastuti et al., 2021). Prevelensi hipertensi berdasarkan umur didapatkan pada umur 65-74 tahun sebesar 63,25% dan pada usia diatas 75 tahun sebesar 69,5% (Riskesdas 2019). Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor resiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi (Saraswati & Novianti, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suharto et al., 2020) faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia adalah faktor usia, jenis kelamin, mengkonsumsi natrium dan lemak berlebih pola aktivitas/berolahraga, kebiasaan merokok, konsumsi garam, dan obesitas. Sementara pada penelitian lain yang dilakukan oleh Herawati,(2020) bahwa faktor risiko hipertensi pada usia 45 tahun keatas adalah kejadian obesitas, kebiasaan minum alkohol, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, kebiasaan

minum kopi, dan stress.

Posyandu Lansia hadir sebagai salah satu bentuk layanan yang berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan lansia di lingkungan masyarakat (Kurniawati, 2017). Untuk menjamin keberhasilan program ini, semua pihak termasuk tenaga Kesehatan dan kader Kesehatan memegang peranan penting karena bertanggung jawab dalam memberikan pelayanan dan memberikan edukasi langsung kepada lansia.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Kemuning RT 11/RW X Kelurahan Bukit Tunggal, Kecamatan Jekan Raya, Kota Palangka Raya. Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan, tanya jawab dan diskusi tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya, dilanjutkan dengan melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah. Media yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan adalah Leaflet yang berisi tentang materi hipertensi dan pencegahannya untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan. Berikut ini tahapan kegiatan penyuluhan :

1. Tahap Persiapan : Mempersiapkan media dan materi yang akan digunakan, menyiapkan tempat kegiatan, dan kontrak dengan peserta penyuluhan terkait waktu dan tempat untuk kegiatan.
2. Tahap pelaksanaan : Kegiatan dimulai dengan melakukan pengukuran pengetahuan peserta sebelum penyuluhan (pre test) dengan memberikan angket yang berisi pertanyaan tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya.
3. Melakukan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan pencegahannya.
4. Diskusi dan sesi tanya jawab yang telah diberikan.
5. Evaluasi : Pengukuran kembali (post test) setelah kegiatan penyuluhan
6. Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan set pengukuran tekanan darah yaitu tensi meter dan stetoskop, pulpen dan kertas untuk mencatat hasil pemeriksaan tekanan darah setiap peserta penyuluhan
7. Tindak Lanjut: Peserta yang terindikasi memiliki risiko kesehatan dirujuk ke Puskesmas untuk pemeriksaan lanjutan.

Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan kolaboratif antara tim

pelaksana, kader kesehatan, dan warga lansia.

3. HASIL

Kegiatan ini dilakukan di Posyandu Kemuning bertempat di RT 11/RW X Kelurahan Bukit Tunggal, Kecamatan Jkan Raya, Kota Palangka Raya. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 orang warga. Kegiatan dikelompokkan menjadi 4 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap diskusi dan tanya jawab serta tahap evaluasi.

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan kuesioner Pre-Test dan Post Test

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Cukup	18	36	42	84
Kurang	32	64	8	16
Total	50	100	50	100

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan lansia terhadap Hipertensi, data menunjukkan pada saat dilakukan pembagain kuesioner pretest lansia terdapat 18 orang (36%) dengan tingkat pengetahuan cukup dan terdapat 32 orang (64%) dengan pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi mengenai Hipertensi dan dilakukan pengukuran pengetahuan (post test) didapatkan peningkatan pengetahuan menjadi 42 orang (84%) dengan tingkat pengetahuan cukup dan terdapat 8 orang (16%) dengan pengetahuan kurang.

4. DISKUSI

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan peningkatan pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan melalui panca indra yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoadnojo, 2012). Semakin banyak panca indra yang dilibatkan dalam menerima suatu informasi maka semakin mudah informasi tersebut akan tersimpan dan dipahami (Fitrianah et al., 2023). Pemberian informasi dalam kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan media banner dan leaflet, media yang digunakan sangat efektif dalam membantu menyampaikan informasi. Media yang digunakan

memudahkan peserta penyuluhan untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena audience memperhatikan materi penyuluhan dan aktif dalam sesi tanya jawab dan berdiskusi dengan pemateri.

Adapun hasil dari kegiatan penyuluhan dari pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan diantaranya adalah : Bertambahnya pengetahuan peserta pengabdian masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, yang mencakup tentang pengertian hipertensi, factor resiko, tanda dan gejala dan pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan. Melalui kegiatan penyuluhan ini memberikan pengetahuan yang baik pada peserta khususnya pengendalian hipertensi dengan mengatur pola makan dan aktivitas sehari-hari khususnya pada lansia.

Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini, peserta kegiatan dapat langsung melakukan pemeriksaan tekanan darah,. Melakukan pemantau tekanan darah secara rutin untuk menilai efektivitas pengobatan yang sedang dijalani. Selain itu, pemantauan tekanan darah, asam urat, dan gula darah secara rutin juga berguna untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi yang lebih serius(Lubis et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Damayanti et al., 2022) mengatakan terjadinya perubahan tekanan darah setelah dilakukan intervensi pemberian edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, sehingga keluarga dan lansia menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah, keluarga dan lansia berusaha menerapkan pola hidup yang sehat dengan memperbaiki pola makan/diet hipertensi, rajin melakukan aktivitas fisik, istirahat yang cukup dan mampu mengelola stress.Pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan pada kegiatan ini untuk memberikan kesadaran dan motivasi kepada warga akan pentingnya cek tekanan darah secara rutin. Melalui kegiatan pemantauan tekanan darah secara rutin diharapkan warga, lansia dan keluarga lebih mawas diri terhadap kejadian hipertensi. Penyakit hipertensi adalah penyakit terkontrol dimana jika tekanan darah tetap dapat dikontrol dalam kondisi normal maka lansia dianggap dalam kondisi sehat.

Pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan pada kegiatan ini untuk memberikan kesadaran dan motivasi kepada warga akan pentingnya cek tekanan darah secara rutin. Melalui kegiatan pemantauan tekanan darah secara rutin diharapkan warga, lansia dan keluarga lebih mawas diri terhadap kejadian hipertensi. Penyakit hipertensi adalah penyakit terkontrol dimana jika tekanan darah tetap dapat dikontrol dalam kondisi normal maka lansia

dianggap dalam kondisi sehat. Melalui kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan keluarga hidup yang tidak sehat.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Pemberian Leaflet dan Edukasi



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif pada masyarakat yang ada di RT11/RW X Kelurahan Bukit Tunggal. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara rutin akan memberikan perhatian yang khusus pada lansia karena semakin bertambah usia, tekanan darah cenderung semakin meningkat. Oleh karena itu, seiring pertambahan usia, risiko lansia mengalami hipertensi pun semakin tinggi maka pengendalian hipertensi harus dilakukan secara rutin.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas atas dukungan fasilitas dan tenaga medis, serta arahan yang sangat berharga. Terima kasih kami sampaikan kepada Kader Posyandu Kemuning yang dengan semangat dan dedikasi tinggi telah membantu pelaksanaan edukasi dan pendampingan kepada lansia. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengapresiasi Lansia yang mengikuti kegiatan ini, semoga kegiatan ini tetap berlanjut kedepannya.

DAFTAR REFERENSI

- Fitriana, F., Sucipto, M. R., Sekardi, F. N., Wulandari, C., Masfuah, L. Z., Aiyanti, S. N., & Mifbakhuddin. (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Remaja. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 6–10. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.121>
- Kurniasari, P., & Mardikaningsih, A. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui

Pemanfaatan Posyandu Lansia di Dusun Kacangan-Kandangan Kabupaten Kediri.
Jurnal Pengabdian Sosial, 1(3), 155–160. <https://doi.org/10.59837/p9wz7348>

Kurniawati, P. (2017). Hasil dan pembahasan. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.

Lubis, D. R., Petralina, B., & Lubis, E. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, 2(1), 2–5.

Nuriyati, N., & Rahmawati, N. V. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. *Jurnal Abdimasmuhla*, 5(2).
<https://www.jurnal.umla.ac.id/index.php/JA/article/view/407>