



Artikel Pengabdian Masyarakat

**MENINGKATKAN PEMAHAMAN HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI
PENYULUHAN DI POSYANDU INTEGRASI LAYANAN PRIMER (ILP)
DESA CINTA RAKYAT KECAMATAN PERCUT SEI TUAN**

**IMPROVING UNDERSTANDING OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY
THROUGH COUNSELING AT POSYANDU INTEGRATED PRIMARY CARE
(ILP) CINTA RAKYAT VILLAGE, PERCUT SEI TUAN DISTRICT**

Dewi Yanti Handayani^a, Anna Yusria^a, Saadatur Rizqillah^a, Fikri Andifa^b, M. Thariq Alkadrie^b, Dwiky Bhayangkara^b, Riska Putri Safira^b, Winda Asni^b, Amirah Nur Haniyah^b, Maya Junita Siregar^b, A. Rinni Hafizah Pulungan^b, Selvia Berfi Br Ginting^b, Odet Puri Mukti Wilutomo^b

^aDosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, 20219, Indonesia

^bMahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, 20219, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
21 Mei 2026

Revisi:
28 Juni 2026

Terbit:
29 Juni 2026

Kata Kunci

Hipertensi, Lansia, ILP

Keywords

Hypertension, Older Adults, ILP

***Korespondensi**

Email:
dewiyanti.sp.pk@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara tahun 2024 dilaksanakan di Desa Kolam, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kecamatan Deli Serdang bertujuan mengidentifikasi masalah kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil observasi diperoleh salah satu masalah kesehatan yang ditemukan di desa ini adalah kurangnya pemahaman dan sikap ibu tentang pentingnya pemberian imunisasi dasar dan lanjutan pada bayi dan balita. Kurangnya pemahaman dan sikap disebabkan karena beberapa faktor. Dalam hal penyelesaian masalah dilakukan beberapa strategi yang bertujuan memberikan pemahaman dan sikap ibu, di antaranya dengan melakukan posyandu, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan. Penyuluhan dirancang secara partisipatif dan interaktif. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya respon yang baik dari ibu terhadap pentingnya pemberian imunisasi. Respon yang baik akan berdampak pada perubahan sikap yang dapat dilihat dari kunjungan ibu ke posyandu untuk melakukan imunisasi.

ABSTRACT

The 2024 Thematic Community Service Program (KKN) of the Faculty of Medicine, Universitas Islam Sumatera Utara was conducted in Desa Kolam, Percut Sei Tuan district, Deli Serdang Regency, aimed to identify public health problems. Based on observations, one of the health problems found in this village was the lack of understanding and attitudes of mothers regarding the importance of providing basic and advanced immunizations for infants and toddlers. This low knowledge and attitudes were caused by several factors. To address the problem, several strategies were implemented to improve mothers' understanding and attitudes, including conducting integrated health service posts (Posyandu), health checks, and counseling. The counseling was designed in a participatory and interactive manner. The results of this activity showed a positive response from mothers to the importance of immunization. A positive response will have an impact on changes in attitudes, which can be seen from mothers' visits to the Posyandu for immunization.

DOI: <http://doi.org/10.30743/jkin.v15i1.1315>



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan yang selalu ada di dalam masyarakat, terutama pada populasi lanjut usia, adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. *World Health Organization (WHO)* memperkirakan 1.28 miliar individu berusia 30-79 tahun memiliki hipertensi, dengan sebagian besar individu berasal dari negara dengan penghasilan rendah-menengah. Meskipun penyakit ini umum terjadi, 46% penderita tidak menyadarinya, dan diperkirakan hanya 1 dari 5 penderita memiliki tekanan darah yang terkontrol.¹

Meskipun hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, hipertensi memiliki dampak signifikan yang sangat berbahaya, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal, dapat menjadi hambatan serius bagi seseorang untuk mengembangkan potensi dirinya karena tekanan darah yang tinggi membatasi kemampuan fisik dan mental seseorang untuk berfungsi dengan baik.²

Salah satu contoh perilaku yang tidak sehat adalah ketidakpatuhan dalam mengelola faktor risiko hipertensi. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi perubahan perilaku ini. Faktor internal termasuk pengetahuan individu, gaya hidup,

dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Pendidikan dan pemahaman yang buruk tentang risiko hipertensi sering kali menyebabkan seseorang mengabaikan kebiasaan sehat, seperti mengurangi konsumsi garam dan berolahraga secara teratur.³

Di sisi lain, faktor eksternal seperti dukungan lingkungan dan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai juga sangat berperan. Fasilitas kesehatan yang memberikan informasi serta layanan skrining dan pengobatan yang mudah dijangkau dapat mendorong individu untuk lebih proaktif dalam mencegah dan mengelola hipertensi. Dari pengamatan kami, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya memantau tekanan darah secara rutin dan menjalani pola hidup sehat, yang berpotensi menyebabkan komplikasi serius jika hipertensi tidak dikelola dengan baik.³

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah yang melebihi batas normal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan sistoliknya lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg,

berdasarkan rerata hasil pengukuran dari dua atau tiga kunjungan yang cermat saat duduk, dalam satu atau dua kali kunjungan.⁴

Faktor-faktor yang tidak dapat diubah meliputi faktor genetik, usia, jenis kelamin, dan etnis. Sementara faktor-faktor yang dapat diubah mencakup stres, obesitas, nutrisi, dan pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam atau sayuran yang mengandung natrium dalam kadar tinggi.⁵

Sebagian besar penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala, namun beberapa di antaranya dapat mengalami gejala. Gejala tersebut meliputi sakit kepala, mimisan, pusing, wajah kemerahan, dan kelelahan, yang dapat dialami baik oleh penderita hipertensi maupun oleh orang dengan tekanan darah normal.⁶

Berdasarkan hasil pengamatan selama pemeriksaan, banyak masyarakat di Desa Cinta Rakyat mengalami hipertensi dan kadar asam urat yang tidak terlalu tinggi. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan mereka dalam mengonsumsi garam dan sayuran seperti daun singkong secara berlebihan, yang mengandung kadar natrium tinggi, serta konsumsi jeroan dan kacang-kacangan. Selain itu, aktivitas sehari-hari mereka, seperti bertani, dapat menjadi faktor yang memengaruhi kurangnya perhatian terhadap kesehatan individu dan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan KKN Tematik FK UISU dilaksanakan di Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, dilaksanakan selama 13 hari, mulai tanggal 5 Agustus hingga 17 Agustus 2024. Sebelum pelaksanaan program para mahasiswa melakukan observasi untuk mengidentifikasi beberapa masalah kesehatan di Desa Cinta Rakyat. Observasi dilakukan di balai desa, posyandu serta wawancara dengan beberapa kader dan bidan desa serta beberapa tokoh masyarakat. Selain itu, observasi beberapa lingkungan juga dilakukan untuk mengetahui keadaan lingkungan, kebiasaan masyarakat serta kepedulian masyarakat tentang kesehatan. Dari hasil observasi diperoleh informasi salah satunya adalah tingginya penderita hipertensi, kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, konsumsi makanan yang tinggi asupan garam menyebabkan masyarakat tidak menyadari terkena hipertensi, faktor lingkungan yang menyebabkan kebiasaan masyarakat mengonsumsi kadar garam yang tinggi, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik masyarakat Desa Cinta Rakyat (Tim Program KKN-Tematik UISU, 2024).

Penyampaian Materi Penyuluhan

Tahapan pertama dengan menjelaskan materi dengan melaksanakan metode ceramah (Gambar 1). Pada tahapan ini lansia

diberikan penjelasan materi tentang hipertensi yang meliputi pengertian hipertensi, faktor resiko, tanda dan gejala, komplikasi, cara pencegahan dan pengelolaan penyakit serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.



Gambar 1. Penyuluhan di Posyandu ILP di Dusun VIII

Saat penyuluhan diberikan kepada lansia poster tentang hipertensi (gambar 2 dan gambar 3). Pemberian poster hipertensi ini bertujuan meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan kepatuhan masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan tekanan darah tinggi. Poster ini dirancang sebagai media edukasi visual yang ringkas agar informasi medis yang kompleks dapat dengan mudah dipahami oleh orang awam.



Gambar 2. Poster Pencegahan Hipertensi

Poster kendalikan tekanan darah dengan CERDIK (gambar 2) bertujuan menyampaikan informasi mengenai mengendalikan tekanan darah dan faktor pemicu (seperti merokok dan stres).



Gambar 3. Poster Kendalikan Hipertensi

Poster kendalikan hipertensi dengan PATUH (gambar 3) bertujuan menyampaikan informasi mengenai membantu penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah mereka secara rutin, ikuti anjuran dokter dan pola hidup sehat.

Kegiatan Diskusi Interaktif

Tahapan kedua yaitu pelaksanaan kegiatan diskusi interaktif (gambar 4). Pada tahapan ini menerapkan metode diskusi (tanya jawab) kepada lansia tentang materi pendampingan yang telah dijelaskan. Bagi lansia yang kurang paham diperkenankan untuk bertanya kepada pemateri dan diskusi bersama mengenai pengalaman mereka terkait hipertensi dan kesehatan, selanjutnya di akhir kegiatan lansia diberikan beberapa

evaluasi terkait materi yang sudah dibahas. Sebagai edukasi lanjutan diajarkan cara mengukur tekanan darah secara mandiri (menggunakan tensimeter digital lengan atas yang sudah tervalidasi) dan tips untuk mengatur pola makan yang sehat.



Gambar 4. Diskusi interaktif di Posyandu ILP di Dusun VIII

Pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi gejala penyakit yang diderita lansia

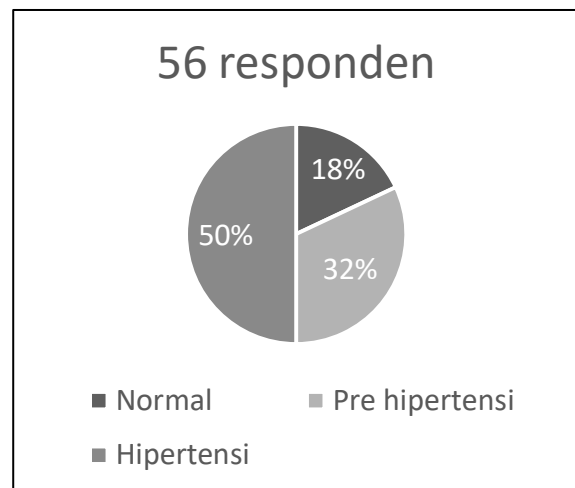
Pada kegiatan Posyandu ILP di Desa Cinta Rakyat ini selain pemeriksaan tekanan darah, dilakukan juga test glucose, kolesterol dan uric acid (gambar 5), dan selanjutnya dilakukan konsultasi gejala penyakit yang diderita lansia.



Gambar 5. Pemeriksaan tekanan darah, test glucose, kolesterol dan uric acid

1. Hasil tekanan darah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, salah satu penyebab utama masalah kesehatan yang ditemukan di desa Cinta Rakyat adalah tingginya Tekanan Darah pada masyarakat Desa Cinta Rakyat.

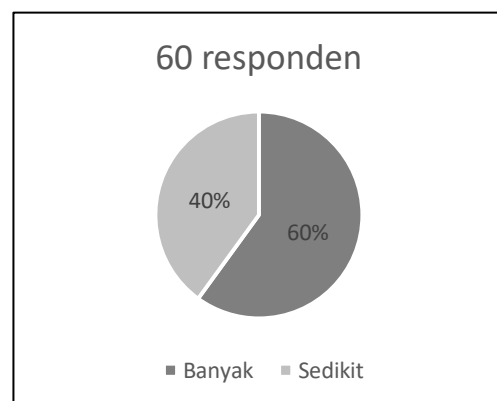


Gambar 6. Persentase hasil tekanan darah

2. Faktor penyebab hipertensi di Desa Cinta Rakyat

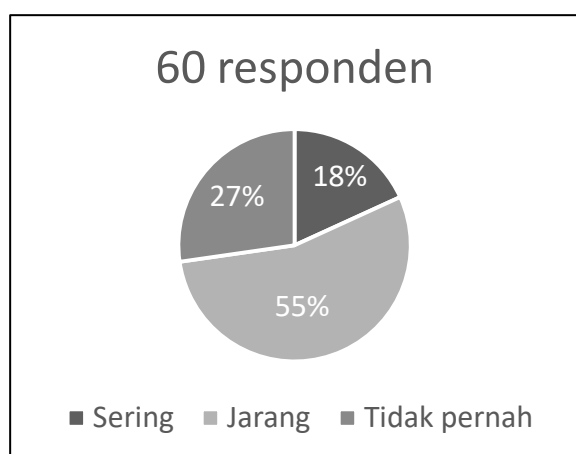
A. Faktor Individu

1. Pola asupan garam : Lokasi dekat dengan laut, masyarakat sering mengonsumsi makanan dengan kadar garam yang tinggi dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pengaruh garam terhadap hipertensi.



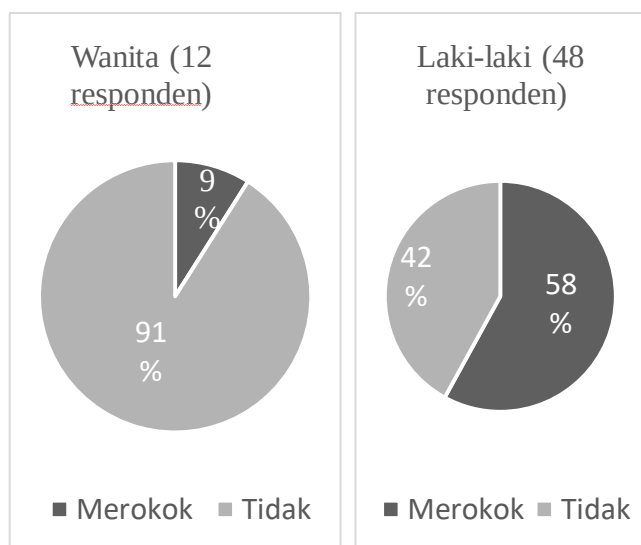
Gambar 7. Persentase faktor individu penyebab hipertensi

2. Stres: Faktor pencetus stress masyarakat desa Cinta Rakyat umumnya disebabkan karena faktor ekonomi dan faktor keluarga.
3. Aktivitas fisik: Dari hasil wawancara dengan masyarakat desa Cinta Rakyat diperoleh bahwa masyarakat beranggapan suatu pekerjaan yang dikerjakan tersebut termasuk dalam olahraga.



Gambar 8. Persentase aktivitas fisik

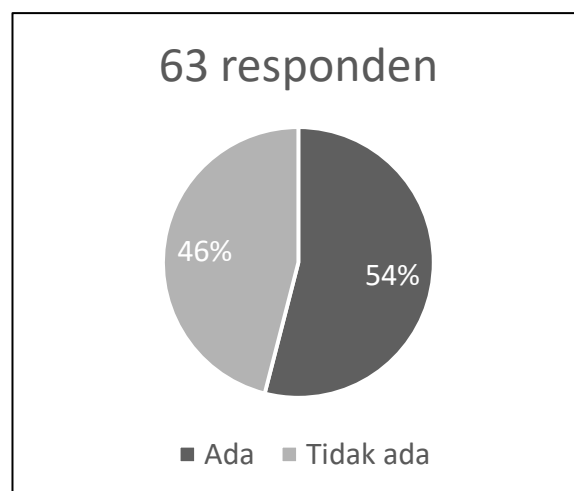
4. Merokok: Sebagian besar laki-laki merokok masyarakat desa Cinta Rakyat mengalami hipertensi.



Gambar 9 Persentase perokok laki-laki dan perempuan

B. Faktor keluarga

Riwayat keluarga : Dari hasil wawancara masyarakat desa Cinta Rakyat beberapa masyarakat yang terkena hipertensi berasal dari riwayat keluarga yang terkena hipertensi.



Gambar 10. Persentase riwayat keluarga yang terkena hipertensi

C. Faktor komunitas masyarakat

Kurangnya pengetahuan dan kepedulian tentang penyakit hipertensi, kebiasaan masyarakat yang sering mengonsumsi asupan garam tinggi, banyak masyarakat yang belum mempunyai kartu JKN (Jaminan Kesehatan Nasional) membuat tingginya angka penyakit hipertensi di desa Cinta Rakyat.

ANALISA SITUASI

Desa Cinta Rakyat merupakan salah satu desa di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang tempat lokasi pelaksanaan KKN Tematik FK UISU. Desa ini memiliki luas wilayah 152,60 Ha, terdiri dari 11 dusun dengan jumlah penduduk

14.050 jiwa dan mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani dan buruh harian lepas.

Salah satu masalah kesehatan yang ditemukan di desa ini adalah kurangnya kepedulian dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Data dari puskesmas dan masyarakat, rata-rata masyarakat mengalami hipertensi dan masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya memantau tekanan darah secara rutin dan menjalani pola hidup sehat, yang berpotensi menyebabkan komplikasi serius jika hipertensi tidak dikelola dengan baik.

DISKUSI

KKN Tematik FK UISU merupakan bagian dari implementasi pembelajaran berbasis pengabdian kepada masyarakat (*community based learning*). Pada kegiatan ini mahasiswa berperan aktif sebagai pelaksana program dan juga sebagai fasilitator edukasi dan agen perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Dari hasil yang kami dapatkan salah satu penyebab utama masalah kesehatan adalah hipertensi mencapai persentase 50% dari 56 responden dan pre hipertensi 32% dari 56 responden (gambar 6), ini disebabkan kurangnya kepedulian dan pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang kesehatan. Faktor Individu sering mengonsumsi makanan dengan kadar garam yang tinggi dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pengaruh garam

terhadap hipertensi mencapai persentase 60% dari 60 responden (gambar 7). Dari hasil yang kami dapatkan untuk aktivitas fisik mencapai persentase 55% dari 60 responden (gambar 8) tidak pernah olahraga, dari hasil wawancara dengan masyarakat desa Cinta Rakyat diperoleh bahwa masyarakat beranggapan suatu pekerjaan yang dikerjakan tersebut termasuk dalam olahraga. Sebagian besar laki-laki merokok mengalami hipertensi mencapai persentase 58% dari 48 responden laki-laki (gambar 9). Beberapa masyarakat yang terkena hipertensi berasal dari riwayat keluarga yang terkena hipertensi mencapai persentase 54% dari 63 responden (gambar 10).

Kegiatan penyuluhan bertujuan untuk memotivasi lansia agar lebih peduli dengan kesehatan mereka, khususnya dalam mengelola tekanan darah mereka. Pembagian poster tentang hipertensi dilakukan saat penyuluhan bertujuan agar lebih paham dan sebagai pengingat tentang materi yang disampaikan. Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan kesediaan yang lebih tinggi untuk memeriksa tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat.⁷

Kegiatan ini telah diikuti oleh 23 orang masyarakat Desa Cinta Rakyat, yang terdiri dari berbagai kalangan usia. Antusiasme masyarakat terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Berdasarkan observasi selama kegiatan dan

umpan balik dari peserta, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Peningkatan Pengetahuan: Terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Banyak peserta yang sebelumnya tidak menyadari faktor risiko atau gejala awal hipertensi, kini lebih paham.
- b. Kesadaran Gaya Hidup Sehat: Masyarakat mulai menyadari pentingnya menjaga pola makan dan rutin beraktivitas fisik sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Demonstrasi pola makan sehat membantu mereka memahami konsep gizi yang lebih praktis.
- c. Deteksi Dini: Layanan pemeriksaan gula darah gratis menjadi daya tarik tersendiri dan memicu kesadaran masyarakat akan pentingnya skrining kesehatan secara berkala. Beberapa peserta yang terindikasi memiliki kadar gula darah tinggi langsung direkomendasikan untuk menindaklanjuti ke fasilitas kesehatan terdekat.
- d. Perubahan Perilaku: Meskipun perubahan perilaku memerlukan waktu, namun adanya edukasi ini diharapkan menjadi langkah awal untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pola

hidup sehat setelah diberikan edukasi. Harapannya masyarakat yang hadir saat kegiatan dapat menjadi perpanjangan tangan nakes dalam pengendalian hipertensi. Setidaknya dengan ilmu yang dibekali saat kegiatan tersebut, masyarakat diharapkan mampu mengaplikasikan minimal di keluarganya dan lingkungan sekitar terdekat. Kegiatan penyuluhan yang rutin dan berkesinambungan diharapkan mampu mengatasi permasalahan hipertensi dan pola hidup sehat.

SARAN

Agar program kerja ini dapat berkelanjutan diperlukan dukungan baik dari pihak pemerintah desa, tenaga kesehatan, kader desa dan masyarakat. Kegiatan seperti penyuluhan, penyediaan informasi seperti brosur, poster dan banner edukatif dapat dipasang ditempat strategis desa sehingga masyarakat dapat dengan mudah memperoleh informasi kesehatan sebagai bahan referensi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka terhadap pentingnya masalah kesehatan.

Pemberdayaan kader Posyandu khususnya posyandu ILP perlu ditingkatkan melalui pelatihan berkelanjutan tentang topik-topik kesehatan prioritas seperti pengendalian hipertensi, pengendalian kolesterol, pengendalian kadar gula darah, Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), agar

mereka dapat terus memberikan edukasi secara mandiri dan berkelanjutan.

Kolaborasi antara lembaga pendidikan tinggi dan pemerintah daerah juga perlu diperkuat agar transfer pengetahuan yang dilakukan mahasiswa selama program KKN dapat terintegrasi ke dalam program kesehatan desa. Dengan demikian, program-program serupa di masa mendatang tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga mampu menciptakan perubahan perilaku kesehatan masyarakat yang positif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Desa Cinta Rakyat, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli serdang yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam melaksanakan kegiatan KKN Tematik di desa ini. Terima kasih juga kami ucapkan kepada seluruh perangkat desa, kader posyandu dan kader posyandu ILP serta seluruh masyarakat yang telah antusias dalam setiap program yang kami laksanakan.

DAFTAR REFERENSI

1. WHO. HYPERTENSION INDICATORS FOR IMPROVING QUALITY AND COVERAGE OF SERVICES. *Virtual meeting*. 2021; 1-2 March.
<https://www.who.int/publications/b/59041#:~:text=On%201%2D2%20March%202021,levels%2C%20and%20to%20provide%20concrete>
2. World Health Organization (WHO). Priorities For Research on Hypertension Care Delivery. *J Health Education*. 2024; (1-19): 1-49.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240088184>
3. Rahma AN, Wardani HE, Tama TD, Kurniawan A. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal terhadap Kejadian Hipertensi pada Pekerja Satuan Kerja Perangkat Daerah (SKPD) Kabupaten Kediri. *Sport Science and Health*. 2024; 6(7): 701–717.
DOI: 10.17977/um062v6i72024p701-717
4. Kemenkes. Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Kementerian Kesehatan*. 2024: 5.
<https://kemkes.go.id>
5. Sikala S, Distinarista H, Rahayu T. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk. II Jayapura. *Jurnal Siti Rufaidah*. 2025; 3(3): 15-18. DOI: <https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.232>
6. Setiawan AP, Pradana DS, Hidayat MT, et al. Meningkatkan Kesadaran Hipertensi terhadap Lansia Melalui Edukasi dan Promosi Kesehatan dengan Kegiatan Posyandu Lansia. *SEJAGAT : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2024; 1(1): 6-10. DOI: 10.25047/sejagat.v1i1.5012
7. Iriani D, Yulianti S, Maryam. Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Labuan Lelea Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2025; 8(8): 4986-4995.
DOI: 10.56338/jks.v8i8.8388