

**PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI KESEHATAN DI PUSKESMAS SUKARAJA TAHUN 2026*****IMPROVING ELDERLY KNOWLEDGE IN PREVENTING HYPERTENSION THROUGH HEALTH EDUCATION AT SUKARAJA PUBLIC HEALTH CENTER IN 2026*****Reni Anggraeni<sup>1\*</sup> Davi Sundari<sup>1</sup> Nia Kurniasari<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Poltekes Yapkesbi Sukabumi

\*Email korespondensi: areni2237@gmail.com

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan di Puskesmas Sukaraja tahun 2026. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari -Februari 2026 dengan sasaran lansia yang berkunjung ke Puskesmas Sukaraja. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi kesehatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan hipertensi. Disarankan agar kegiatan edukasi dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata kunci: hipertensi, lansia, pengetahuan, edukasi****ABSTRACT**

*Hypertension is a common non-communicable disease among the elderly and a major risk factor for cardiovascular diseases. Limited knowledge regarding hypertension prevention increases the risk of complications such as stroke and heart disease. This community service aimed to determine the improvement of elderly knowledge regarding hypertension prevention through health education at Sukaraja Public Health Center in 2026. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The activity was conducted February 2026 involving elderly participants. Data were collected using questionnaires before and after the intervention. The results showed an increase in the average knowledge score after health education. Health education proved effective in improving elderly knowledge regarding hypertension prevention. Continuous education programs are recommended to enhance elderly health outcomes.*

**Keywords:** *hypertension, elderly, knowledge, health education***PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis (WHO, 2023).

Hipertensi pada lansia masih cukup tinggi data kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi

hipertensi umum di Indonesia mencapai 34,11% pada penduduk usia 18 tahun ke atas, dengan lansia menjadi kelompok paling rentan. Studi terbaru menunjukkan prevalensi hipertensi pada lansia di atas umur 60 tahun mencapai 55% hingga lebih dari 60% di berbagai wilayah. menunjukkan bahwa peningkatan usia berbanding lurus dengan meningkatnya risiko hipertensi. Faktor risiko hipertensi meliputi pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, serta kurangnya pengetahuan tentang pencegahan penyakit (Kemenkes RI, 2024).

Pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang. Lansia dengan pengetahuan yang baik mengenai hipertensi cenderung memiliki perilaku pencegahan yang lebih baik, seperti mengatur pola makan, rutin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Wahyuni et al., 2024).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Melalui edukasi yang tepat, lansia dapat memahami pentingnya menjaga tekanan darah dan menerapkan gaya hidup sehat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia secara signifikan (Sari et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi di Puskesmas Sukaraja, masih ditemukan lansia yang belum memahami secara optimal tentang pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia dalam pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan.

## METODE

Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi pada Januari-Februari. Sasaran kegiatan adalah lansia yang berkunjung ke Puskesmas dan bersedia mengikuti kegiatan edukasi. Tahapan kegiatan meliputi: 1) Pretest untuk mengukur pengetahuan awal lansia 2). Edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah dan leaflet (materi: pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan, diet rendah garam, aktivitas fisik) 3) Posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan Instrumen berupa kuesioner pengetahuan hipertensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi

kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi

Tabel 1. Rata-rata skor pengetahuan lansia di Puskesmas Sukaraja Kabupaten Sukabumi Tahun 2026

Variable	Mean sebelum	Mean sesudah	Selisih
Pengetahuan lansia tentang hipertensi	58,0	82,0	+24,0

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata skor pengetahuan lansia sebelum edukasi adalah 58,0 (kategori cukup), dan setelah edukasi meningkat menjadi 82,0 (kategori baik), dengan peningkatan sebesar 24 poin.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia. Penyampaian materi secara sederhana dan interaktif memudahkan lansia dalam memahami informasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi (Putri et al., 2024; Sari et al., 2025). Edukasi yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi setelah diberikan edukasi kesehatan di Puskesmas Sukaraja tahun 2026. Adapun saran yang diberikan

kepada puskesmas Sukaraja adalah diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi kesehatan secara rutin dan melibatkan keluarga dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.

Cabral, G., Soesanto, E., Ernawati, E., & Aisah, S. (2024). Penerapan edukasi metode audio visual terhadap self management pada lansia penderita hipertensi. *Ners Muda*, 5(1), 117-125.

Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90-93.

Isro'atun, I. A., Rozi, F., Zhafira, A. S., Yuliandriani, D., & Murtadho, F. N. (2022). Edukasi Terkait Hipertensi dan Pelayan Kesehatan Bagi Lansia. *Jurnal Bina Desa*, 4(2), 204-213.

Hidayatullah, A., & Rokhmiati, E. (2023). Edukasi kegawatdaruratan hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan lansia dengan hipertensi. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara*, 2(3), 175-182.

Lubis, D. (2023). Peningkatan kualitas hidup lansia melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan dalam pengendalian hipertensi pada lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas (JPMD)*, 2(1), 1-4.

Nova, R., & Hasni, D. (2022). Edukasi Komplikasi Terjadinya Hipertensi Dan Peranan Konsumsi Obat Hipertensi Pada Penderita Diabetes Melitus Usia Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2021. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 545.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2022). *Textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Lippincott.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.

World Health Organization. (2023). *Hypertension guidelines*. Geneva: WHO.