

**Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat Portal Ilmiah (JKPMPI)**

Volume 1 Nomor 1 (2026), Publish 12 Januari 2026

e-ISSN: 0000-0000

Journal homepage: <https://e-journal.portalilmiah.com/index.php/jkpmpi>

Published by Yayasan Duta Pratama

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PENYEBAB KEJADIAN HIPERTENSI MELALUI KEGIATAN INTERVENSI KESEHATAN**

**Cornelis Novianus<sup>1</sup>, Dian Kholika Hamal<sup>2</sup>, Adi Kumara Mahardika<sup>3</sup>, Anindita**

**Nur Setia<sup>4</sup>, Anissa Septiyani<sup>5</sup>, Dhea Erindra Priciliana<sup>6</sup>,**

**Imelda Januar<sup>7</sup>, Naurah Nurlita<sup>8</sup>, Zahra Nayla Putri<sup>9</sup>, Zulfani Zahra<sup>10</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka

Korespondensi e-mail<sup>1</sup>: [cornelius.anovian@uhamka.ac.id](mailto:cornelius.anovian@uhamka.ac.id)

### **Abstract**

*Hypertension is recorded as the disease with the highest incidence in Rawa Barat Subdistrict, South Jakarta, with a prevalence of 981 cases or 23.7% of all reported illnesses. This condition is a significant concern because hypertension is known as "The Silent Killer", which has the potential to cause fatal complications, particularly among the elderly. The Field Learning Experience (PBL) is an integral component of public health education aimed at directly applying theoretical knowledge within the community. This activity was conducted in RW 02, Rawa Barat Subdistrict, South Jakarta, with a focus on hypertension issues among the elderly. Data were collected through a Google Form questionnaire and analyzed using univariate methods. The prioritization of health problems was carried out using the Bryant Method, while the root causes were examined using a fishbone diagram. Survey results indicated that behavioral factors, healthcare services, knowledge, genetics, and family environment contribute to the occurrence of hypertension. The interventions implemented included health education, SEBOL exercises (Anti-Hypertension Ball Exercise), free blood pressure screening, and the presentation of educational videos. Evaluation using pre- and post-tests demonstrated an increase in knowledge among elderly participants after the intervention. These findings are expected to serve as a foundation for planning further interventions to improve the health status of the elderly in Rawa Barat Subdistrict.*

**Keywords:** *Hypertension, Elderly, Risk Factors.*

### **Abstrak**

Hipertensi tercatat sebagai penyakit dengan kejadian tertinggi di Kelurahan Rawa Barat, Jakarta Selatan, dengan prevalensi mencapai 981 kasus atau 23,7% dari total seluruh penyakit. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena hipertensi dikenal sebagai "The Silent Killer" yang berpotensi menimbulkan komplikasi fatal, terutama pada kelompok lansia. Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) merupakan bagian integral dari pendidikan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu secara langsung di lingkungan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan di RW 02 Kelurahan Rawa Barat, Jakarta Selatan, dengan fokus pada permasalahan hipertensi pada lansia. Data dikumpulkan melalui kuesioner Google Form dan dianalisis menggunakan metode univariat. Penentuan prioritas masalah kesehatan dilakukan dengan Metode Bryant, sementara akar masalah dianalisis menggunakan diagram fishbone. Hasil survei menunjukkan bahwa faktor perilaku, pelayanan kesehatan, pengetahuan, genetik, dan lingkungan keluarga berkontribusi terhadap

kejadian hipertensi. Intervensi yang dilakukan meliputi edukasi kesehatan, senam SEBOL (Senam Bola Anti Hipertensi), pemeriksaan tekanan darah gratis, dan penayangan video edukatif. Evaluasi menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta lansia setelah intervensi. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar perencanaan intervensi lanjutan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia di Wilayah Kelurahan Rawa Barat.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, Faktor Resiko.

---

## PENDAHULUAN

Indonesia tengah menghadapi transisi demografi dan epidemiologi, ditandai oleh pergeseran penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa ( $\geq 18$  tahun) turun dari 34,1 % di tahun 2018 menjadi 30,8 % pada 2023. Meski menurun, angka ini menunjukkan hampir sepertiga warga dewasa masih hidup dengan tekanan darah tinggi, yang disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak disadari hingga timbul komplikasi. Secara nasional, pada tahun 2023 sekitar 30,8 % penduduk dewasa menderita hipertensi. Di tingkat provinsi, DKI Jakarta memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia, yaitu 12,6 % menurut diagnosis dokter. Sedangkan pada data pengukuran Riskesdas 2018, DKI tercatat memiliki angka hipertensi mencapai sekitar 33,4 %. Sementara data Dinkes DKI menunjukkan sekitar 923.451 penderita hipertensi terdaftar pada tahun 2024, Jakarta Selatan masuk ke dalam urutan wilayah dengan angka hipertensi cukup tinggi di DKI. Analisis STP Dinkes Provinsi mencatat bahwa Jakarta Selatan memiliki sekitar 145.079 kasus hipertensi dari total DKI sebesar 699.190 kasus selama Januari-Desember 2024, yaitu sekitar 21 % kasus di Ibu Kota. Namun, prevalensi di tingkat kelurahan seperti Rawa Barat dapat menunjukkan distribusi yang lebih faktual dan lokal. pada Kelurahan Rawa Barat, terletak di Kecamatan Kebayoran Baru, Kota Administrasi Jakarta Selatan, memiliki wilayah RW 02 dengan populasi total 1.310 jiwa, termasuk 144 lansia ( $\geq 60$  tahun). Survei Puskesmas Rawa Barat mencatat bahwa hipertensi adalah penyakit non-infeksi paling dominan dengan 981 kasus (23,7 % dari total kunjungan) di tahun 2024. Pada angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan prioritas yang perlu mendapat perhatian khusus, terutama pada kelompok usia lanjut yang rentan terhadap berbagai komplikasi akibat tekanan darah tinggi.

Permasalahan hipertensi pada lansia di RW 02 Kelurahan Rawa Barat tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Berdasarkan hasil pengumpulan data primer melalui kuesioner dan data sekunder dari profil puskesmas serta kelurahan, ditemukan bahwa faktor-faktor penyebab hipertensi meliputi aspek pelayanan kesehatan, perilaku hidup tidak sehat, tingkat pengetahuan yang rendah, faktor genetik, lingkungan, serta kurangnya dukungan keluarga. Kompleksitas penyebab ini menuntut adanya pendekatan yang sistematis dan komprehensif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Untuk memahami akar permasalahan secara mendalam, kegiatan ini menggunakan metode Bryant dalam penentuan prioritas masalah dan diagram fishbone untuk memetakan faktor-faktor penyebab utama hipertensi pada lansia. Metode Bryant membantu menentukan masalah kesehatan yang paling mendesak berdasarkan kriteria

tertentu, sementara diagram fishbone digunakan untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan faktor penyebab ke dalam kategori utama seperti pelayanan kesehatan, perilaku, pengetahuan, genetik, dan lingkungan. Pendekatan ini memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor yang perlu diintervensi secara prioritas.

Selain pemetaan masalah, kegiatan PBL ini juga mencakup pelaksanaan intervensi kesehatan berbasis masyarakat, seperti pemeriksaan tekanan darah gratis, edukasi mengenai hipertensi melalui video edukasi, serta pelaksanaan senam bola anti hipertensi (SEBOL). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat pada lansia serta memperkuat peran keluarga dan kader kesehatan dalam mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi di lingkungan masyarakat.

## **METODE**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan identifikasi prioritas masalah kesehatan menggunakan metode Bryant, yang menilai lima aspek penyakit utama yaitu hipertensi, diabetes melitus, STBM, ISPA, dan DBD. Berdasarkan hasil analisis, Hipertensi menempati urutan pertama dengan skor tertinggi, sehingga ditetapkan sebagai fokus intervensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 28 April 2025 di RW 02 Kelurahan Rawa Barat, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, dengan sasaran utama masyarakat setempat yang berumur lansai. Sebelum penyuluhan kesehatan melakukan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai pemahaman awal peserta terkait hipertensi dan upaya pencegahannya. Dan metode penyampaian yang dilakukan meliputi diskusi partisipatif, dan kegiatan mengukur berat badan, tinggi badan serta cek tekanan darah. Peserta lansia juga diberikan kipas untuk edukasi berisi informasi praktis tentang cara pencegahan hipertensi. Kegiatan dihadiri oleh masyarakat dengan antusiasme tinggi. Evaluasi untuk dampak kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan uji statistik paired t-test untuk melihat perbedaan signifikan antara kedua kelompok data.

## **HASIL**

Kegiatan yang dilaksanakan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyebab kejadian hipertensi pada lansia di RW 02 Kelurahan Rawa Barat. Kegiatan ini meliputi survei mawas diri, Musyawarah Masyarakat Kota (MMK), hingga intervensi. Kegiatan intervensi yang dilaksanakan sebagai upaya pencegahan hipertensi mencakup beberapa langkah. Pertama, dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi secara dini adanya peningkatan tekanan darah pada peserta. Selanjutnya, dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status indeks massa tubuh (IMT) sebagai salah satu faktor risiko hipertensi. Setelah itu, dilaksanakan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi yang disertai dengan pemberian kipas edukasi sebagai media penyuluhan agar materi yang disampaikan lebih mudah diingat. Pengetahuan peserta juga diperkuat melalui penayangan video edukasi berjudul "*Hipertensi si Penyakit Mematikan (Silent Killer)*". Sebagai bentuk dukungan fisik dan relaksasi, peserta diberikan bola refleksi dan diajak mempraktikkan SEBOL (Senam Bola Anti Hipertensi).

Terakhir, yaitu pemberian stiker bertuliskan “Lansia Anti Hipertensi” kepada para peserta. Hasil evaluasi intervensi mengenai hipertensi pada lansia yang dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test menunjukkan keberhasilan yang signifikan. Dari 28 responden lansia yang berpartisipasi, analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan yang substansial, yaitu dari 7,68 pada saat pre-test menjadi 13,8 pada saat post-test. Peningkatan nilai yang signifikan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan telah berhasil menambah wawasan dan pemahaman peserta secara efektif. Keberhasilan ini dapat diatribusikan pada beberapa faktor, termasuk metode penyampaian yang komprehensif melalui edukasi, pemanfaatan media kreatif seperti kipas edukasi dan stiker, serta sesi praktik Senam Bola anti Hipertensi (SEBOL) yang menarik dan partisipatif.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan pada Lansia



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Penyuluhan Kesehatan pada Lansia



Gambar 3. Kegiatan Senam Lansia dan Pemberian Media Edukasi Untuk Lansia

## **PEMBAHASAN**

Sebanyak 28 masyarakat yang lanjut usia dari kelurahan Rawa Barat RW 02 berpartisipasi dalam kegiatan intervensi ini. Pelaksanaan kegiatan intervensi melibatkan stakeholder seperti kader setempat. Pada saat kegiatan intervensi, dimulai dengan pengenalan terlebih dahulu lalu selanjutnya sesi pre test untuk mengetahui seberapa mengenalnya para lansia pada penyakit hipertensi, selanjutnya pemaparan penjelasan yang berbentuk power point yang berisi tentang penyakit hipertensi dan pencegahannya, dilanjut dengan senam hipertensi bersama kader dan masyarakat, selanjutnya sesi post test ini memberikan penilaian ke lansia untuk mengetahui seberapa mengenalnya penyakit hipertensi setelah diberi materi dan edukasi. Kemudian, kegiatan yang terakhir adalah pembagian stiker kepada masyarakat serta kader berisikan pesan olahraga teratur dan tensi teratur, pesan cegah hipertensi dengan gaya hidup sehat, dan olahraga teratur, dan minum obat secara teratur.

Dengan serangkaian intervensi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa faktor keberhasilan intervensi yang dilakukan dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi di kelurahan Rawa Barat ialah dengan membagi stiker lansia anti hipertensi dan kipas yang berisi tentang pencegahan hipertensi serta memberikan edukasi berupa power point dan video edukasi cegah hipertensi. Dengan dilaksanakannya kegiatan intervensi dalam PBL ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan pengetahuan masyarakat khususnya para lansia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan di RW 02 Kelurahan Rawa Barat difokuskan pada upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, yang ditetapkan sebagai prioritas masalah kesehatan utama berdasarkan hasil analisis situasi, Penentuan Prioritas Masalah menggunakan metode Bryant, serta diskusi dengan pihak puskesmas. Akar masalah yang diidentifikasi dari survei lapangan meliputi kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, serta rendahnya pengetahuan masyarakat tentang batasan konsumsi garam

harian. Dalam Musyawarah Masyarakat Kota (MMK) disepakati beberapa kegiatan intervensi, seperti pembuatan stiker kesehatan, kipas penyuluhan, serta video edukasi dan senam hipertensi. Evaluasi kegiatan menunjukkan partisipasi aktif dari masyarakat, khususnya 28 lansia yang mengikuti kegiatan Intervensi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan (dari rata-rata 7,68 menjadi 13,8), yang mencerminkan efektivitas intervensi. Kegiatan intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan gaya hidup sehat masyarakat khususnya para lansia sehingga dapat mencegah serta mengendalikan penyakit hipertensi.

Serta bagi Instansi Kesehatan setempat diharapkan dapat mengembangkan sebuah aplikasi pemantau hipertensi jarak jauh yang mudah digunakan oleh masyarakat. Aplikasi ini akan sangat membantu, terutama bagi para lansia atau penderita hipertensi, dalam memantau tekanan darah mereka dari rumah. Selain itu, aplikasi ini juga bisa memberikan pengingat untuk minum obat tepat waktu dan menyimpan catatan kesehatan yang bisa dipantau oleh petugas kesehatan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Noerinta, R. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kota Madiun.
- Hafni, S., Suroyo, R. B., Sibero, J. T., Nasution, Z., & Wulan, M. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pijorkoling Kecamatan Padangsidimpunan Tenggara Kota Padangsidimpunan Tahun 2020. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 7(2), 1206-1220.
- Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 5(1), 194-201.
- Mohi, N. Y., Irwan, I., & Ahmad, Z. F. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 8(1), 1-13.
- Alendra, V., & Kiswanto, K. (2024). Penentuan Prioritas Masalah Dan Perumusan Strategi Upaya Pengendalian Hipertensi Dengan Cerdik Di Puskesmas Alahair Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2935-2944.
- Yulia, A., & Wahyuni, L. T. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 1-11.
- Nurhabiba, F. D., & Misdalina, M. (2023). Kemampuan Higher Order Thinking Skill (Hots) Dalam Pembelajaran Berdiferensiasi Sd 19 Palembang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(3), 492-504.