

PENYULUHAN DI DESA KEDUNGEMPOL KABUPATEN MOJOKERTO “CERDAS TENSI” CEGAH DAN KENDALIKAN HIPERTENSI

Ananda Rigi Aditya¹, Alya Rosyidah Putri Ramadhani¹, Christin Merlina Wattimury¹, Sella Dela Hanna Putri Aziz¹, Zahrah Aswa Ananta¹, Dordya Paquita Wijaya¹, Deby Rahmayanti¹, Mochammad Mirza Arif Pranata¹, Gegel Purnomo Wicaksono¹, Wike Herawaty², Ayu Cahyani Noviana², Nur Khamidah²
Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma, Surabaya, Indonesia¹
Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma, Surabaya, Indonesia²

Email: ananda.aditya777@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 3 Bulan : Maret Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<i>Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia (34.1%) and poses a risk of serious complications such as stroke, heart failure, and chronic kidney disease, thus requiring promotive and preventive efforts through health education. The “CERDAS TENSI” (Prevent and Control Hypertension) health education program was conducted on February 11, 2026, in Kedunggempol Village, Mojokerto Regency, targeting 25 elderly participants enrolled in the Prolanis program within the Modopuro Primary Health Center working area. The activities included a pre-test, interactive education on hypertension and healthy lifestyle practices, a question-and-answer session, a post-test, blood pressure and random blood glucose screening, as well as medical consultation. The evaluation results showed an increase in knowledge completeness from 64% to 80% (a 16% improvement), indicating that the program was effective in enhancing elderly participants’ understanding of hypertension prevention and control and encouraging the adoption of healthy lifestyle behaviors to reduce the risk of complications.</i> Keyword: CERDAS TENSI, Hypertension, Health Education, Elderly.

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia (34,1%) dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan. Kegiatan penyuluhan “CERDAS TENSI” (Cegah dan Kendalikan Hipertensi) dilaksanakan pada 11 Februari 2026 di Desa Kedunggempol, Kabupaten Mojokerto, dengan sasaran 25 lansia peserta Prolanis wilayah kerja Puskesmas Modopuro. Kegiatan meliputi pre-test, penyuluhan interaktif mengenai hipertensi dan pola hidup sehat, sesi tanya jawab, post-test, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, serta konsultasi medis. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan ketuntasan pengetahuan dari 64% menjadi 80% (peningkatan 16%), sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat untuk menurunkan risiko komplikasi.

Kata Kunci: CERDAS TENSI, Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Lansia.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ³ 140 mmHg dan/atau diastolik ³ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran berulang. (World Health Organization, 2023) Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala sampai terjadi komplikasi. (World Health Organization, 2023) Kondisi ini merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke. (World Health Organization, 2023)

Secara global, lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan hipertensi. (World Health Organization, 2023) Sebagian besar penderita hipertensi berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. (World Health Organization, 2023) Hipertensi berkontribusi signifikan terhadap angka kematian akibat penyakit kardiovaskular yang merupakan penyebab kematian utama di dunia. (World Health Organization, 2023)

Di Indonesia prevalensi hipertensi pada penduduk usia ³ 18 tahun mencapai 34,1%. (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2018) Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan survey sebelumnya. (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2018) Tingginya prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol. (World Health Organization, 2023)

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis. (World Health Organization, 2023) Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi, deteksi dini, serta pengelolaan faktor risiko secara berkelanjutan. (World Health Organization, 2023) Penguatan pelayanan kesehatan primer memiliki peran penting dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. (Kementerian kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Penyuluhan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia untuk mengelola penyakitnya melalui penerapan pola hidup sehat. Melalui kegiatan lansia "CERDAS TENSI" (Cegah dan Kendalikan Hipertensi), diharapkan lansia mampu memahami penyakit hipertensi, mengenali faktor risiko dan gejala awal, mencegah terjadinya komplikasi, serta menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dengan edukasi yang tepat, lansia diharapkan dapat melakukan perubahan perilaku positif sehingga risiko komplikasi dapat ditekan dan kualitas hidup dapat meningkat.

B. METODE PENELITIAN

2.1 Solusi dan Target Luaran

Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan “CERDAS TENSI” sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi pada lansia. Target luaran adalah peningkatan pengetahuan peserta yang diukur melalui pre-test dan post-test, serta meningkatnya kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

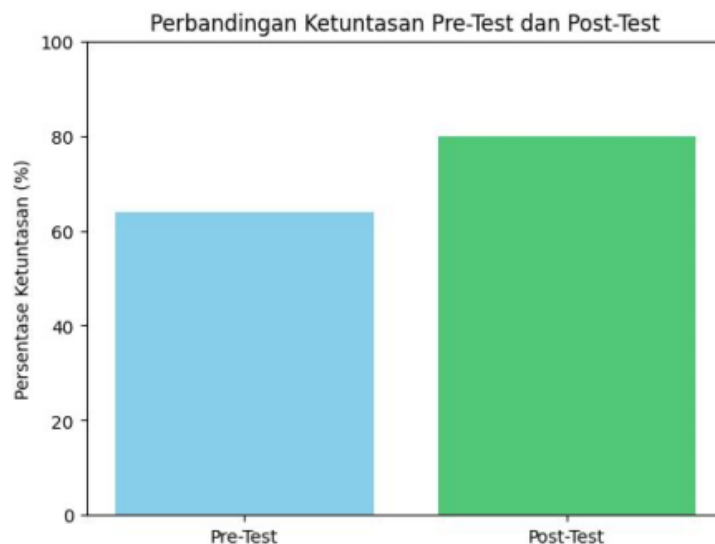
Kegiatan dilaksanakan pada 11 Februari 2026 di Balai Desa Kedunggempol, Kabupaten Mojokerto, dengan sasaran lansia peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) wilayah kerja Puskesmas Modopuro.

2.3 Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan (koordinasi, penyusunan materi, dan instrumen evaluasi), pelaksanaan (pre-test, penyuluhan interaktif, diskusi, post-test), serta pemeriksaan tekanan darah dan gula darah disertai konsultasi medis. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan “CERDAS TENSI” diikuti oleh 25 lansia peserta Prolanis. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan pola hidup sehat. Hasil pre-test menunjukkan 16 peserta (64%) mencapai kategori tuntas, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 20 peserta (80%), sehingga terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 16%. Selain peningkatan nilai, peserta menunjukkan partisipasi aktif selama sesi diskusi dan tanya jawab. Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu juga berhasil dilaksanakan pada seluruh peserta sebagai bentuk deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular. Peserta dengan hasil pemeriksaan di luar batas normal diberikan konsultasi medis dan terapi sesuai indikasi.



Peningkatan hasil post-test menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Edukasi yang disampaikan secara langsung dan interaktif memudahkan peserta memahami materi, terutama terkait faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan dan penerapan pola hidup sehat.

Pengetahuan yang baik merupakan faktor penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Dengan meningkatnya pemahaman, peserta diharapkan lebih termotivasi untuk membatasi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, memantau tekanan darah secara berkala, serta patuh terhadap terapi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif di pelayanan kesehatan primer yang menekankan deteksi dini dan pengendalian faktor risiko untuk mencegah komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, masih terdapat sebagian peserta yang belum mencapai ketuntasan, sehingga diperlukan edukasi berkelanjutan dan pendampingan rutin melalui kegiatan Prolanis. Dengan intervensi yang konsisten, diharapkan pengendalian hipertensi pada lansia dapat lebih optimal dan kualitas hidup peserta meningkat.

D. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan “CERDAS TENSI” yang dilaksanakan pada lansia peserta Prolanis di Desa Kedunggempol, Kabupaten Mojokerto, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan ketuntasan hasil evaluasi dari 64% pada pre-test menjadi 80% pada post-test, dengan peningkatan sebesar 16%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode

edukasi yang diberikan secara langsung dan interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah dan gula darah secara rutin, serta kepatuhan terhadap pengobatan dan anjuran medis. Partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Dengan demikian, penyuluhan kesehatan berbasis komunitas melalui program Prolanis memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer. Namun, untuk mencapai hasil yang lebih optimal dan berkelanjutan, diperlukan edukasi yang dilakukan secara rutin dan pendampingan berkesinambungan agar peserta dapat mempertahankan perilaku hidup sehat, sehingga risiko komplikasi dapat ditekan dan kualitas hidup lansia semakin meningkat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, J. E. (2023). Perbandingan Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet Dash Di Puskesmas Janti Malang (Doctoral dissertation, STIKES Panti Waluya Malang).
- Ayu, D. P., & Sulastri, W. (2022). Asuhan Keperawatan Hipertensi dengan Manajemen Stres di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022 (Doctoral dissertation, STIKes Sapta Bakti).
- Hastuti, Apriyani Puji. (2022). Hipertensi. Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha Kemenkes RI, (2019). Klasifikasi Hipertensi. 8(5), 55.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(2), 100-117.
- PERHI, P. D. H. I. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Indonesian Society Hipertensi Indonesia, 1–90.
- WHO, (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
- Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto. (2024). Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto. Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2024. Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto.