



EDUKASI KESEHATAN DALAM PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN DENGAN KERTAS SRONDOL(KENDALIKAN HIPERTENSI AGAR SEHAT BERSAMA LANSIA SRONDOL)

Fina Rizky¹,Ririn Setyo Astuti²,Septin Lina Cahyani³,Merly Annawati Sumarsono ⁴,Maya Cobalt A⁵.

Article History:

Received: 02 Mei, 2026;

Revised: 03 Mei, 2026;

Accepted: August 27, 2024;

Online Available: August 29, 2024;

Published: August 29, 2024;

Keywords:

Hypertension, elderly, health education, knowledge, Srongdol Community Health Center

Abstract: Hypertension is a major health problem in Indonesia with high prevalence among the elderly. The health education activity “Control Hypertension to Stay Healthy with Srongdol Elderly” was conducted at Srongdol Community Health Center (Puskesmas Srongdol), Semarang City, on July 6, 2026, to improve the knowledge, awareness, and motivation of elderly people in preventing and controlling hypertension. The method used was interactive health counseling with leaflets and hypertension control cards as media, attended by 20 elderly participants aged 50–74 years. Evaluation was carried out by comparing pre-test and post-test results using a simple questionnaire. Results showed an increase in participants’ knowledge after the education: the proportion of participants with good knowledge increased from 6 people (30.0%) to 12 people (60.0%), while those with poor knowledge decreased from 4 people (20.0%) to 2 people (10.0%). Health education using simple and easy-to-understand media effectively improved elderly knowledge about hypertension, which is an important foundation for forming healthy attitudes and behaviors in independent blood pressure control.

Keywords: Hypertension, elderly, health education, knowledge, Srongdol Community Health Center

Abstrak: Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia dengan jumlah kasus tinggi pada lansia. Kegiatan edukasi kesehatan “Kendalikan Hipertensi agar Sehat Bersama Lansia Srongdol” dilaksanakan di Puskesmas Srongdol, Kota Semarang, pada 6 Juli 2026 untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif dengan media leaflet dan kertas kontrol hipertensi, diikuti oleh 20 peserta lansia berusia 50–74 tahun. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner sederhana. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi: kategori pengetahuan baik meningkat dari 6 orang (30,0%) menjadi 12 orang (60,0%), sedangkan kategori pengetahuan kurang berkurang dari 4 orang (20,0%) menjadi 2 orang (10,0%). Edukasi kesehatan dengan media yang sederhana dan mudah dipahami efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi, yang menjadi dasar penting untuk

*Corresponding author, e-mail address

membentuk sikap dan perilaku sehat dalam pengendalian tekanan darah secara mandiri.

Kata Kunci: Hipertensi, lansia, edukasi kesehatan, pengetahuan, Puskesmas Srandol

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri berada di atas batas normal sehingga meningkatkan beban kerja jantung dan beresiko kerusakan pada pembuluh darah serta organ-organ yang lain. Seseorang dinyatakan hipertensi bila hasil tekanan darah menunjukkan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg.(Kementrian Kesehatan RI 2026).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia, dengan jumlah kasus yang masih tinggi berdasarkan data terbaru. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8% berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, meskipun mengalami penurunan dibandingkan hasil Riskesdas 2018 yang mencatat angka 34,1%. Pada tingkat global, jumlah kasus hipertensi terstandar usia pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia mencapai 33,1% pada tahun 2019, sementara di kawasan Asia Tenggara tercatat 32,4%, menunjukkan bahwa Indonesia masih menghadapi beban penyakit hipertensi yang signifikan.

Di Jawa Tengah, jumlah kasus hipertensi menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan angka 32,9% atau sekitar 8,5 juta jiwa. Data terbaru tahun 2025 menunjukkan angka penderita hipertensi di Jawa Tengah pada penduduk usia lebih dari 15 tahun mencapai 8.554.672 orang dengan jumlah kasus 37,57%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah, jumlah kasus hipertensi di provinsi ini pada tahun 2025 tercatat mencapai 5.070.175 orang yang diperiksa di fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP). Jumlah kasus hipertensi di Jawa Tengah juga menunjukkan proporsi perempuan (40,17%) lebih tinggi daripada laki-laki (34,83%).

Di kota Semarang, permasalahan hipertensi banyak ditemukan di berbagai wilayah baik di daerah pusat kota maupun wilayah kerja, sehingga menggambarkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sering dijumpai dalam pelayanan kesehatan sehari-hari. Wilayah kerja Puskesmas Srandol merupakan salah satu kawasan dengan jumlah lansia yang cukup besar dan menghadapi tantangan meningkatnya kasus hipertensi seiring bertambahnya usia penduduk. Secara geografis, wilayah Srandol mencakup beberapa kelurahan/dusun dengan

karakteristik masyarakat yang beragam, termasuk lansia yang sebagian besar masih aktif secara sosial namun memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan. wilayah Puskesmas Spondol menjadi ujung tombak dalam pelaksanaan kegiatan posyandu lansia, pendataan, pemantauan tekanan darah, serta edukasi mengenai pola hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Meskipun masih ditemukan keterbatasan pengetahuan dan keterampilan terkait hipertensi pada lansia mulai dari pemahaman definisi faktor risiko dampak hingga langkah pencegahan dan pengendalian yang komprehensif, sebagai respon terhadap kebutuhan tersebut dikembangkan program edukasi kesehatan kendalikan hipertensi agar sehat bersama lansia Spondol yang memanfaatkan media kertas Spondol sebagai alat bantu visual. kertas rondol dirancang sebagai lembar edukasi kreatif berisi peran-peran kunci tentang hipertensi dan upaya pencegahan serta pengendaliannya menggunakan bahasa sederhana dan gambar yang mudah dipahami lansia. Melalui penyuluhan dan diskusi interaktif berbasis kertas Spondol diharapkan lansia di wilayah Puskesmas Spondol dapat meningkatkan pengetahuan kesadaran dan motivasi untuk mengendalikan tekanan darah sehingga berkontribusi pada tercapainya lansia yang sehat dan mandiri.

Tujuan dari pelaksanaan edukasi kesehatan menggunakan media kertas Spondol dalam program kendalikan hipertensi agar sehat bersama lansia Spondol adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia di wilayah bekerja Puskesmas Spondol dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi melalui penyampaian informasi yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami. Melalui kertas rondol yang dirancang sebagai lembar edukasi kreatif berisi pesan-pesan tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah-langkah pencegahan dan pengendalian, lansia diharapkan lebih memahami kondisi kesehatannya menyadari pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, peserta terdorong untuk menerapkan pola makan yang sehat, rutin beraktivitas fisik, dan patuh terhadap pengobatan.

2. METODE

Metode edukasi melalui pembagian leaflet dan kertas kendali hipertensi dilakukan dengan menyiapkan leaflet berisi informasi singkat tentang pengertian hipertensi, bahaya, cara hidup sehat, dan pentingnya minum obat teratur, serta kertas kendali berupa tabel riwayat kontrol yang wajib

dibawa pasien setiap kunjungan. Tenaga kesehatan mengumpulkan pasien hipertensi, memberikan penjelasan menggunakan leaflet sebagai panduan visual, lalu membagikan leaflet dan kertas kendali serta menjelaskan bahwa setiap kali kontrol pasien menyerahkan kertas tersebut untuk dicatat hasil tekanan darah, tanggal kunjungan, dan obat yang diberikan, kemudian kertas dikembalikan kepada pasien untuk dibawa pada kunjungan berikutnya sehingga terbentuk catatan sederhana yang memudahkan pemantauan kepatuhan dan perkembangan tekanan darah dari waktu ke waktu.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal : 6 juli 2026

Lokasi :

Puskesmas spondol, Jl. Setia Budi No. 209, Spondol Kulon, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah

Karakteristik peserta :

Peserta kegiatan berjumlah 15 orang lansia dengan rentang usia 50-74 tahun

Media:

- Leaflet
- Kuesioner
- Sound system
- Kertas kontrol

Prosedur Pelaksanaan :

- Pendataan peserta
- (pre-test).
- Edukasi singkat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi
- Tanya jawab
- (post-test).
- Dokumentasi dan evaluasi kegiatan.

Analisis: Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung hasil pre test dan post tes. Hasil kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Teknik Evaluasi : Teknik evaluasi kegiatan edukasi hipertensi dilakukan dengan membandingkan pengetahuan dan pemahaman pasien sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner

sederhana berupa pretest dan posttest. Hasil pretest dan post test digunakan untuk melihat peningkatan pengetahuan pasien tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, dan cara pengendaliannya.

3. HASIL

Edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi di Puskesmas Srandol difokuskan pada pemberian informasi yang sederhana dan mudah dipahami oleh lansia mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko seperti konsumsi garam berlebihan, kurangi aktivitas fisik dan stress serta tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, dan penjelasan tentang langkah-langkah pengendalian yang dapat dilakukan sehari-hari seperti menjaga pola makan sehat rendah garam, rutin melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuannya, memeriksakan tekanan darah secara rutin dan berkala, dan patuh terhadap pengobatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemanfaatan media edukasi seperti leaflet dan kertas Srandol, edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, sehingga dapat menurunkan resiko komplikasi seperti stroke, gangguan ginjal, penyakit jantung serta mendukung tercapainya lansia yang sehat dan mandiri di wilayah Puskesmas Srandol

Tabel 1. Pre test & post test

Kategori	sebelum		sesudah	
	F	%	f	%
pengetahuan				
Kurang	4	20,0	2	10,0
Cukup	10	50,0	6	30,0
Baik	6	30,0	12	60,0
Total	20	100,0	20	100,0

Berdasarkan tabel di atas bahwa setelah edukasi, pengetahuan 20 peserta meningkat: jumlah peserta dengan pengetahuan baik naik dari 6 orang (30,0%) menjadi 12 orang (60,0%),

peserta dengan pengetahuan cukup turun dari 10 orang (50,0%) menjadi 6 orang (30,0%), dan peserta dengan pengetahuan kurang berkurang dari 4 orang (20,0%) menjadi 2 orang (10,0%). Hal ini menyimpulkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam memperbaiki tingkat pengetahuan peserta, ditandai dengan bertambahnya proporsi peserta berkategori pengetahuan baik dan berkurangnya peserta dengan pengetahuan kurang.

Pengetahuan lansia tentang hipertensi merupakan salah satu upaya pencegahan dan pengendalian penyakit. Tanpa pengetahuan yang cukup lansia cenderung tidak menyadari bahwa tekanan darahnya tinggi tidak mengetahui faktor risiko seperti konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, merokok, dan stres. Serta tidak mengetahui pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan kepatuhan minum obat. Melalui edukasi kesehatan yang disampaikan dengan bahasa yang sederhana melalui media seperti leaflet atau kertas Srandol, pengetahuan nasihat tentang pengertian hipertensi tanda dan gejala, bahaya yang dapat ditimbulkan, serta cara menjaga tekanan darah agar tetap normal dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan ini sangat penting karena menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku sehat, misalnya lansia lebih termotivasi untuk mengurangi makanan asin dan berlemak, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan rutin memeriksakan tekanan darah, sehingga upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi lebih efektif di tingkat individu dan komunitas.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan di Puskesmas Srandol menunjukkan bahwa sebagian peserta lansia mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan edukasi di puskesmas srandol. yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik teratur dan pemantauan kesehatan dapat membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. Penyuluhan yang di lakukan membuat peserta lebih sadar akan kondisi kesehatannya dan pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal. Penyuluhan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan di Puskesmas Srandol membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.



Gambar 1. Penyuluhan



Gambar 2. Leaflet Hipertensi

Pengetahuan lansia tentang hipertensi sangat menentukan keberhasilan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit ini. Banyak lansia pada awalnya belum memahami dengan jelas apa itu hipertensi, faktor risiko yang menyebabkannya, serta bahaya dan komplikasi yang dapat timbul jika tekanan darah tidak terkontrol. Berbagai kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan yang dilakukan di masyarakat menunjukkan bahwa pengetahuan lansia dapat meningkat secara bermakna setelah diberikan informasi yang sederhana, terstruktur, dan disesuaikan dengan kemampuan mereka. Setelah mengikuti edukasi, lansia menjadi lebih tahu cara mengenali tekanan darah tinggi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta langkah-langkah yang harus

dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi, seperti menjaga pola makan, mengurangi garam, beraktivitas fisik sesuai kemampuan, dan patuh minum obat. Peningkatan pengetahuan ini kemudian mendorong perubahan sikap dan perilaku, sehingga lansia lebih aktif menjaga kesehatan dan mengurangi risiko komplikasi di kemudian hari.

Selama kegiatan berlangsung di Puskesmas Spondol, lansia tampak antusias mengikuti penyuluhan yang telah diberikan. Peserta mengatakan bahwa kegiatan seperti ini sangat membantu mereka dalam memantau kondisi kesehatan, mengetahui tekanan darah secara pasti, serta memberi dorongan untuk mulai atau terus menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan. Mereka juga berharap agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin, karena merasa lebih tenang dan terbantu ketika ada pemeriksaan dan edukasi kesehatan lansia di wilayah Puskesmas Spondol.

5. KESIMPULAN

Kesimpulannya, program penyuluhan edukasi kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Spondol terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi. Data menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah dengan bertambahnya jumlah lansia yang memiliki tekanan darah normal dan berkurangnya lansia dengan hipertensi ringan setelah mengikuti penyuluhan di Puskesmas Spondol. Lansia juga menjadi lebih memahami arti tekanan darah tinggi, faktor risiko yang perlu dihindari serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Selain itu, penggunaan media edukasi seperti leaflet dan kertas Spondol memudahkan lansia memahami informasi dan mengingat pesan kesehatan di rumah, sehingga mendukung terciptanya lansia yang lebih sehat, mandiri, dan aktif menjaga kesehatannya di lingkungan Puskesmas Spondol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kami sampaikan kepada UPTD Puskesmas Spondol beserta seluruh jajaran tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan pendampingan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan di Puskesmas Spondol. Apresiasi yang sebesar-besarnya juga kami tujukan kepada para lansia dan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Spondol yang telah berkenan meluangkan waktu, berpartisipasi aktif, dan mengikuti kegiatan dengan antusias, sehingga tujuan program dapat tercapai dengan baik.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada tim pelaksana, pengelola program, serta seluruh pihak yang turut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu atas kerja sama yang diberikan. Tanpa dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak kegiatan ini tidak akan berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi pada lansia di wilayah Puskesmas Srandol.

REFERENSI

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2025). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2024. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Moningka, B. L. M., Rampengan, S. H., & Jim, E. L. (2021). Diagnosis dan Tatalaksana Terkini Penyakit Jantung Hipertensi. *e-CliniC*, 9(1), 96–103.

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.

Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2023. Jakarta: Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.

World Health Organization. (2021). Guideline for the Pharmacological Treatment of Hypertension in Adults. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2023). Hypertension Indonesia 2023 Country Profile. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2025). Hypertension. Geneva: World Health Organization.