



PENYULUHAN KEPADA MASYARAKAT PEKON WATES SELATAN TERHADAP PENYAKIT HIPERTENSI KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2026

Umi Hani Azizah¹, Elen pradila², Dewi Rita³, Imelda Dwi Apriani⁴,

^{1,2}Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

³Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

⁴Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: umihaniazizah9@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. World Health Organization memperkirakan prevalensi hipertensi global mencapai 33% pada tahun 2023, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan 427.218 kematian akibat hipertensi pada tahun 2021, sementara data Riskesdas 2018 menunjukkan tingginya kasus hipertensi di Provinsi Lampung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi serta penyuluhan masyarakat melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Program dilaksanakan secara tatap muka di Pekon Wates Selatan, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu pada Januari 2026. Kegiatan meliputi skrining tekanan darah pada 62 lansia, penyuluhan menggunakan media leaflet, penanaman TOGA, serta sesi tanya jawab, dengan pendampingan mahasiswa S1 Keperawatan, S1 Farmasi, dan S1 Gizi dari Universitas Aisyah Pringsewu. Hasil skrining menunjukkan 26 lansia (41,9%) mengalami hipertensi. Evaluasi penyuluhan melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman dari 26,78% menjadi 75,66%. Dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan masyarakat melalui edukasi dan pemanfaatan tanaman obat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan deteksi dini hipertensi pada lansia di Pekon Wates Selatan.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Penyuluhan kesehatan, Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Pengabdian masyarakat

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases and a leading cause of death globally. The World Health Organization estimates the global prevalence of hypertension reached 33% in 2023, with two-thirds of cases occurring in developing countries. In Indonesia, the Ministry of Health reported 427,218 deaths due to hypertension in 2021, while the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data indicated a high incidence of hypertension in Lampung Province. This community service activity aimed to improve the knowledge and awareness of the elderly regarding hypertension and to conduct health education through the use of Family Medicinal Plants (TOGA). The program was carried out face-to-face in Pekon Wates Selatan, Gadingrejo Sub-district, Pringsewu Regency, in January 2026. Activities included blood pressure screening for 62 elderly participants, health education using leaflets, TOGA planting, and question-and-answer sessions, facilitated by

undergraduate students of Nursing, Pharmacy, and Nutrition from Universitas Aisyah Pringsewu. Screening results showed that 26 participants (41.9%) had hypertension. Evaluation using pre-test and post-test demonstrated an increase in understanding from 26.78% to 75.66%. It is concluded that the community education program using health promotion and medicinal plants is effective in improving knowledge and supporting early detection of hypertension among the elderly in Pekon Wates Selatan.

Keywords: *hypertension, elderly, health education, Family Medicinal Plants (TOGA), community service*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di dunia maupun di Indonesia. World Health Organization melaporkan bahwa prevalensi hipertensi global mencapai sekitar 33% pada tahun 2023, dengan dua pertiga penderitanya berada di negara berkembang. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan baik (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat sebanyak 427.218 kematian akibat hipertensi pada tahun 2021 (Wahyudi, 2024). Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan tingginya angka kejadian hipertensi di berbagai provinsi, termasuk Provinsi Lampung. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang membutuhkan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan (Khairani et al., 2025).

Secara medis, hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten $\geq 140/90$ mmHg yang terjadi akibat peningkatan resistensi pembuluh darah perifer atau peningkatan curah jantung (Tri Murti & Kartika, 2022). Hipertensi dibagi menjadi hipertensi primer (esensial) yang penyebab pastinya tidak diketahui secara spesifik dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti gangguan ginjal, gangguan endokrin, atau penggunaan obat-obatan tertentu (NURHALISA, 2023).

Penyebab dan faktor risiko hipertensi meliputi pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, faktor genetik, serta pertambahan usia (Riyada et al., 2024). Pada lansia, proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Apabila hipertensi tidak dilakukan penatalaksanaan yang tepat, maka dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius (Lucky Amanda et al., 2025). Dampak yang dapat terjadi antara lain penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis, retinopati hipertensi yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan, hingga kematian. Hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat mempercepat terjadinya aterosklerosis akibat kerusakan dinding pembuluh darah secara terus-menerus (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Pada lansia, dampak hipertensi cenderung lebih berat karena kondisi fisiologis tubuh yang sudah mengalami penurunan fungsi. Hipertensi pada lansia

dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan, kelemahan fisik, serta memperburuk penyakit penyerta lainnya seperti diabetes melitus dan penyakit jantung (Hikmah, 2023).

Hipertensi pada lansia apabila tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kualitas hidup mereka, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Secara fisik, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti penyumbatan arteri koroner dan infark miokard, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, gangguan serebrovaskular, arteriosklerosis koroner, hingga menjadi salah satu penyebab utama kematian. Dari sisi psikologis, lansia yang menderita hipertensi sering mengalami perasaan tidak berharga atau kehilangan makna hidup akibat kondisi fisik yang melemah serta karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang berlangsung seumur hidup (long life disease) (Riyada et al., 2024).

Mengingat tingginya risiko serta dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi, diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat sebagai strategi promotif dan preventif. Pelaksanaan program kerja dilakukan melalui kegiatan skrining tekanan darah pada lansia, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, serta pemberdayaan masyarakat melalui penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah, diskusi, pembagian leaflet, serta pendampingan oleh mahasiswa lintas program studi.

Program tersebut bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemandirian masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi secara berkelanjutan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) Akhlakul Karimah pada tanggal 5 Januari – 3 Februari 2026 di Pekon Wates Selatan, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dilaksanakan secara tatap muka (face-to-face) di Pekon Wates Selatan, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung pada Januari 2026. Rangkaian kegiatan dilaksanakan selama satu pekan, dengan skrining pemeriksaan tekanan darah pada tanggal 20 Januari 2026 dalam kegiatan Posyandu Lansia, serta penyuluhan hipertensi dan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) pada tanggal 28 Januari 2026.

Subjek kegiatan ini adalah 62 lansia yang hadir dalam kegiatan Posyandu Lansia. Selain lansia, kegiatan penyuluhan dan penanaman TOGA juga melibatkan kepala dusun, kader lansia, ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT), serta dosen pembimbing lapangan. Pelaksanaan kegiatan didampingi oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, S1 Farmasi, dan S1 Gizi dari Universitas Aisyah Pringsewu sebagai bentuk kolaborasi lintas disiplin dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tensimeter dan stetoskop untuk pemeriksaan tekanan darah, lembar pencatatan hasil pemeriksaan, leaflet edukasi mengenai hipertensi, serta bibit tanaman obat keluarga seperti seledri, daun salam, dan kumis kucing beserta media tanam dan peralatan sederhana untuk penanaman.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan aparat pekon dan kader kesehatan, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan alat dan bahan. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan skrining tekanan darah kepada 62 lansia untuk mendeteksi adanya hipertensi. Selanjutnya, diberikan penyuluhan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, serta pemanfaatan TOGA sebagai terapi komplementer. Penyuluhan dilakukan menggunakan media leaflet dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta. Kegiatan diakhiri dengan penanaman TOGA secara bersama-sama sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat agar mampu memanfaatkan tanaman obat secara mandiri.

Data hasil pemeriksaan tekanan darah dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah dan persentase lansia yang mengalami hipertensi. Hasil kegiatan kemudian disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan kondisi kesehatan lansia serta efektivitas program pemberdayaan yang telah dilaksanakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi yang dilaksanakan di Pekon Wates Selatan diikuti oleh lansia yang sebelumnya telah mengikuti skrining kesehatan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan.

Berdasarkan hasil evaluasi, diperoleh nilai rata-rata *pre-test* sebesar 26,78%, yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman obat masih tergolong rendah

sebelum dilakukan intervensi edukasi. Setelah diberikan penyuluhan menggunakan media leaflet, penjelasan langsung, serta sesi tanya jawab interaktif, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 75,66%.

Terjadi peningkatan pemahaman sebesar 48,88%, yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, serta pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai terapi pendukung.

Peningkatan nilai dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa metode penyuluhan secara tatap muka dengan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Media leaflet membantu peserta memahami materi secara visual dan tertulis, sedangkan metode ceramah dan diskusi interaktif memungkinkan peserta untuk bertanya dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami.

Rendahnya nilai *pre-test* (26,78%) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia sebelumnya belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai hipertensi, termasuk bahaya komplikasi serta pentingnya pengendalian tekanan darah. Kondisi ini sejalan dengan pernyataan World Health Organization bahwa hipertensi sering tidak terdeteksi karena kurangnya kesadaran dan pemeriksaan rutin di masyarakat.

Setelah diberikan edukasi, peningkatan nilai menjadi 75,66% menunjukkan bahwa intervensi promotif dan preventif melalui pemberdayaan masyarakat dapat meningkatkan literasi kesehatan lansia. Pemanfaatan TOGA sebagai bagian dari edukasi juga menjadi strategi yang relevan karena mudah diterapkan dan sesuai dengan kearifan lokal masyarakat. Tanaman seperti seledri, daun salam, dan kumis kucing diketahui memiliki potensi sebagai terapi komplementer dalam membantu pengendalian tekanan darah apabila dikombinasikan dengan pola hidup sehat dan pengobatan medis yang tepat.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatannya. Pendekatan pemberdayaan yang melibatkan kader, perangkat pekon, dan mahasiswa lintas program studi memperkuat dukungan sosial serta keberlanjutan program di masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi dengan metode tatap muka dan media edukatif

efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia serta mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di Pekon Wates Selatan.



Gambar 1. 1 penyuluhan hipertensi



Gambar 1. 2 Skrining pemeriksaan tekanan darah Pada lansia



Gambar 1. 1 Pemberian tanaman toga

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program penyuluhan masyarakat terhadap penyakit hipertensi di Pekon Wates Selatan, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu Tahun 2026 telah terlaksana dengan baik melalui kegiatan skrining tekanan darah, penyuluhan kesehatan, dan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Hasil skrining terhadap 62 lansia menunjukkan bahwa 26 orang (41,9%) mengalami hipertensi, yang menandakan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius di tingkat masyarakat. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara tatap muka menggunakan media leaflet dan sesi tanya jawab terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai pre-test dari 26,78% menjadi 75,66% pada post-test. Dengan demikian, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengertian, faktor risiko, komplikasi, pencegahan hipertensi, serta pemanfaatan tanaman obat sebagai terapi pendukung. Secara keseluruhan, pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan penanaman TOGA dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam pengendalian hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

a. Bagi Masyarakat

Lansia dan keluarga diharapkan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah serta menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, berolahraga

b. Bagi Kader dan Aparat Pekon

Kader kesehatan dan perangkat pekon diharapkan dapat melaksanakan monitoring tekanan darah secara berkala melalui kegiatan Posyandu Lansia serta melanjutkan program penanaman dan pemanfaatan TOGA.

c. Bagi tenaga kesehatan dan institusi Pendidikan

Diharapkan adanya pendampingan berkelanjutan, program edukasi rutin, serta kolaborasi lintas sektor untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dilakukan evaluasi jangka panjang untuk melihat perubahan perilaku dan pengaruh pemanfaatan tanaman obat terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat di Pekon Wates Selatan, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu Tahun 2026 dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Pekon Wates Selatan beserta perangkat pekon yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada kader lansia, ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT), serta seluruh lansia yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan skrining, penyuluhan, dan penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Kami juga menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing lapangan dan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, S1 Farmasi, dan S1 Gizi dari Universitas Aisyah Pringsewu yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat serta menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hikmah, N. (2023). *Hubungan antara Fungsi Kognitif Dengan Keseimbangan Dan Performa Fisik Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Turikale= The Relationship Between Cognitive Function And Balance And Physical Performance In The Elderly At The Turikale Health Center* . (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Khairani, M. D., Naila, Z. S., & Nazarudin, M. (2025). Hipertensi Pada Lansia 60–74 Tahun: Peran Usia, Pendidikan, Dan Status Gizi Di Puskesmas Ambarawa. *Jurnal Gizi Aisyah*, 8(1), 31-42.
- Lucky Amanda, Syifa Putri Ramadhanti, Elva Nur Setyani, Gita Fitriani, Gusti Nadhif Khalil Farras, & Sri Ariyanti. (2025). Literature Review : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Lansia Yang Mengalami Hipertensi Dengan Menggunakan Proses Keperawatan. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 3(1), 330–335. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v3i1.1555>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Nurhalisa, N. (2023). *Evaluasi Pelaksanaan Program Penyakit Hipertensi Dengan Menggunakan Cipp Evaluation Model's Di Puskesmas Laantula Jaya Kecamatan Wita Ponda Kabupaten Morowali* . (Doctoral Dissertation, Stik Indonesia Jaya).
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., &

Hasni, D. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>

Tri Murti, A., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2). <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.357>

Wahyudi, J. T. (2024). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Journal Health Applied Science And Technology*, 2(1), 48–59. <https://doi.org/10.52523/jhast.v2i1.40>