



Pengaruh Penyuluhan Interaktif terhadap Peningkatan Pengetahuan Hipertensi pada Lansia di Sentra Meohai Kendari

Nurhijrianti Akib ^{1*}, Hariati Lestari ²

^{1,2} Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nurhijriantiakib@uho.ac.id

Abstract. Hypertension is one of the major health problems in the elderly and increases the risk of cardiovascular disease. The low level of knowledge among the elderly about risk factors and prevention of hypertension is one of the challenges in controlling this disease. This study aims to determine the effectiveness of health education in increasing the knowledge of the elderly about hypertension at the Meohai Center in Kendari City. The study design used a pre-experimental approach with pre-test and post-test without a control group, involving 22 elderly individuals. The education was conducted through interactive lectures and visual educational media. The results showed an increase in the average knowledge score from 8.04 to 9.09 after the intervention, with a paired t-test yielding a p-value of 0.007, indicating a significant difference. These findings indicate that counseling is effective in increasing the knowledge of the elderly about hypertension. The implications of this study emphasize the importance of continuous education programs to support hypertension prevention efforts in the elderly

Keywords: Counseling; Elderly; Health Education; Hypertension; Knowledge.

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia dan berdampak pada peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Rendahnya tingkat pengetahuan lansia mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi menjadi salah satu tantangan dalam upaya pengendalian penyakit ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi di Sentra Meohai Kota Kendari. Desain penelitian menggunakan pra-eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol yang melibatkan 22 lansia. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah interaktif dan media edukasi visual. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 8,04 menjadi 9,09 setelah intervensi, dengan uji *paired t-test* menghasilkan nilai $p = 0,007$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya program edukasi berkelanjutan untuk mendukung upaya pencegahan hipertensi pada kelompok lansia.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Lansia; Pengetahuan; Penyuluhan.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian serta penyakit kardiovaskular di dunia (WHO, 2025). Hipertensi adalah kondisi apabila seseorang memiliki tekanan darah diatas 140/90 mmHg secara berulang dalam waktu pemeriksaan lebih dari dua kali dengan selang waktu 5 menit (Ardiansyah & Widowati, 2024). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan kebutaan. Sampai saat ini, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia (Falo *et al.*, 2023)

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia yang hidup dengan hipertensi (WHO, 2025). WHO juga memperkirakan prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi tertinggi terdapat di Afrika (27%) dan Asia Tenggara menempati urutan

ketiga dengan 25% dari total populasi . Hal ini menjadikan hipertensi sebagai ancaman kesehatan masyarakat yang mendesak dan global terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2021).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun tercatat sebesar 30,8%, menurun dibandingkan Riskesdas 2018 sebesar 34,1%. Namun demikian, prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Tenggara justru menunjukkan peningkatan yang signifikan mencapai angka 29,7%. Tahun 2023 sebanyak 17.338 orang. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Kendari, data kejadian hipertensi menunjukkan bahwa dalam 3 tahun terakhir dimulai dari tahun tahun 2021 berjumlah 65.514 orang (56,7%), kemudian pada tahun 2022 berjumlah 54.876 orang (79%) dan pada tahun 2023 pada bulan Januari-September berjumlah 20.917 orang (29,4%) (Dinkesprov Sultra, 2023).

Lansia merupakan kelompok populasi yang paling berisiko mengalami hipertensi. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan fisiologis, termasuk penurunan elastisitas pembuluh darah. Prevalensi hipertensi pada usia ≥ 60 tahun mencapai 65,4%, dan meningkat seiring bertambahnya usia (Nurochman *et al.*, 2024). Lansia sering kali memiliki pemahaman yang terbatas tentang hipertensi, termasuk faktor risiko dan upaya pencegahan. Edukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pola hidup sehat (Maulidina *et al.*, 2024).

Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi atau penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Resnayati *et al.* (2022) menemukan bahwa edukasi mampu meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan setelah intervensi dilakukan. Namun demikian, sebagian besar penelitian dilakukan di lingkungan keluarga atau fasilitas kesehatan primer. Masih terbatas penelitian yang mengevaluasi efektivitas penyuluhan di lingkungan panti sosial seperti Sentra Meohai Kota Kendari, tempat tinggal lansia dengan latar belakang sosial yang berbeda-beda.

Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan sebagai strategi promotif dalam mencegah hipertensi, khususnya pada lansia di panti sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan hipertensi terhadap pengetahuan tentang penerapan pencegahan hipertensi pada lansia di Sentra Meohai, Kota Kendari tahun 2024.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas nilai normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena

sering kali tidak menunjukkan gejala yang khas, tetapi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner (Falo *et al.*, 2023).

Faktor risiko hipertensi dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, serta faktor yang dapat diubah seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, serta obesitas. Lansia merupakan kelompok yang sangat berisiko mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah. (Nurochman *et al.*, 2024).

Dalam konteks edukasi kesehatan, pengetahuan merupakan bagian dari domain kognitif yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap pencegahan penyakit. Menurut teori dari Green, pengetahuan termasuk faktor predisposisi yang sangat penting dalam proses pembentukan perilaku sehat. Kurangnya pengetahuan dapat menjadi hambatan utama dalam upaya pencegahan hipertensi, terutama pada kelompok usia lanjut yang memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi kesehatan secara mandiri (Maulidina *et al.*, 2024).

Penyuluhan kesehatan sebagai bentuk intervensi edukatif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Resnayati *et al.* (2022) menyatakan bahwa setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan jumlah lansia dengan kategori pengetahuan baik dari 40% menjadi 90%, serta peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 54 menjadi 76. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian saat ini, di mana terjadi peningkatan skor pengetahuan dari 8,04 (*pre-test*) menjadi 9,09 (*post-test*), dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,007 (Dafriani *et al.*, 2023). Secara tidak langsung, hal ini mendukung asumsi bahwa penyuluhan sebagai intervensi edukatif dapat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, penyuluhan menjadi pendekatan promotif yang sangat penting, khususnya bagi lansia yang berisiko tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Sentra Meohai, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, pada Januari tahun 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tinggal di lokasi tersebut, dengan jumlah sampel sebanyak 22 orang yang dipilih dengan metode *purposive random sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang bersedia mengikuti penyuluhan dan mengisi kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan tentang hipertensi yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Setiap

jawaban diberi skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan.

Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Model penelitian mengacu pada teori Lawrence Green, dengan mempertimbangkan faktor predisposisi, pemungkin, dan pendorong dalam perubahan pengetahuan lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Percentase (%)
Laki-laki	9	40,9%
Perempuan	13	59,1%
Total	22	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden (59,1%), sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 responden (40,1%)

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

Usia	Jumlah (n)	Percentase (%)
50-60 tahun	13	56,1%
61-70 tahun	3	13,6%
>70 tahun	6	27,3%
Total	22	100,0%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 50-60 tahun yaitu sebanyak 13 responden (56,1%), dan yang paling sedikit berusia 61-70 tahun yaitu sebanyak 3 responden (13,6%).

Hasil Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 3. Hasil kuesioner dan uji *paired t-test*.

Data	Rata-Rata	p-value	n
<i>Pre-test</i>	8,04	0,007	22
<i>Post-test</i>	9,09		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan interaktif adalah 8,04 sedangkan nilai pengetahuan responden

setelah dilakukan edukasi adalah 9,09. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,007 (p-value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan interaktif terkait hipertensi pada lansia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan responden mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi. Penelitian ini melibatkan 22 responden, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (59,1%) dan berusia 50-60 tahun (56,1%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah kelompok yang rentan terhadap hipertensi, sehingga intervensi edukasi menjadi sangat relevan. Sebelum diberikan intervensi berupa penyuluhan, tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi bervariasi tergantung pada pertanyaan. Misalnya, sebanyak 81,8% responden sudah mengetahui definisi hipertensi, sementara hanya 68,2% yang mengetahui tanda dan gejala penyakit ini. Namun, setelah edukasi, peningkatan pengetahuan terlihat signifikan pada berbagai aspek. Salah satu contoh mencolok adalah pertanyaan tentang tekanan darah normal, dimana sebelum edukasi hanya 77,3% yang menjawab dengan benar, tetapi setelah edukasi, semua responden memberikan jawaban yang benar (100%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi yang diberikan kepada lansia di Sentra Meohai menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Terjadi peningkatan skor rata-rata dari 8,04 menjadi 9,09 setelah intervensi, dan uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,007$, menandakan bahwa edukasi memiliki pengaruh bermakna terhadap peningkatan pengetahuan. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan merupakan metode efektif untuk memperbaiki pemahaman lansia mengenai faktor risiko, gejala, dan upaya pencegahan hipertensi.

Hasil ini sejalan dengan sejumlah penelitian terbaru. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ramadhan *et al.* (2023), yang melaporkan bahwa edukasi menggunakan leaflet dan poster secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Edukasi visual dinilai efektif karena informasi dapat dengan mudah diserap oleh kelompok usia lanjut. Hasil penelitian ini juga didukung oleh studi yang menemukan bahwa modul edukasi berbasis *Health Belief Model* meningkatkan kesadaran dan motivasi perilaku pencegahan hipertensi secara signifikan. Peningkatan terjadi karena edukasi membantu peserta memahami kerentanan dan konsekuensi hipertensi, serta manfaat perubahan perilaku (Wijayanti & Hidayat, 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang hipertensi dikalangan lansia. Hipertensi pada

lanjut usia dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke. Oleh karena itu, edukasi mengenai hipertensi pada lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan kondisi ini. Melalui edukasi ini, lansia diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan, rutin berolahraga, dan mematuhi pengobatan yang diresepkan, sehingga kualitas hidup mereka meningkat dan risiko komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan (Rozi *et al.*, 2023).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa edukasi masyarakat tentang hipertensi disertai pemeriksaan tekanan darah dapat meningkatkan kesadaran kesehatan dan mendorong perubahan perilaku (Pawiloy, *et al.*, 2023). Edukasi langsung terbukti dapat meningkatkan pengetahuan hipertensi pada lansia terutama dengan pendekatan interaktif, membantu lansia lebih memahami dan mengingat informasi kesehatan (Musyrah, *et al.*, 2024)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi efektif meningkatkan pengetahuan lansia di Sentra Meohai, ditandai dengan kenaikan skor rata-rata dari 8,04 menjadi 9,09 serta perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,007$). Temuan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan berkontribusi nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan lansia terkait pencegahan hipertensi. Namun, hasil ini belum dapat digeneralisasi secara luas karena jumlah sampel terbatas dan pengukuran hanya mencakup pengetahuan jangka pendek. Diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak terhadap perubahan perilaku. Berdasarkan hasil ini, penyuluhan rutin dan berkelanjutan direkomendasikan sebagai upaya pencegahan hipertensi pada kelompok lansia.

DAFTAR REFERENSI

- Ardiansyah, M. Z., & Widowati, E. (2024). Hubungan kebisingan dan karakteristik individu dengan kejadian hipertensi pada pekerja rigid packaging. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(1), 141–151. <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.75362>
- Dafriani, P., Sartiwi, W., & Dewi, R. I. S. (2023). Edukasi hipertensi pada lansia di Lubuk Buaya Kota Padang. *Abdimas Galuh*, 5(1), 90. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.8901>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara.

- Falo, A., Ludiana, & Ayubbana, S. (2023). Penerapan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 32–40.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019*. Kementerian Kesehatan RI.
- Maulidina, C. M., Widianika, A. R., Gunawan, W., Ikhsan, M. N., Adani, A. T., Syafa, B., Arum, A. S., Rahmadani, S., Powiec, N. F., & Adiyanto, O. (2024). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 4(4), 776–783. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.21164>
- Musyrah, A. S., Tira, D. S., Nordianiwiati, N., Wijayanti, L. A., Sanaky, M. J., & Jamil, M. D. (2024). Health education about hypertension to increase knowledge for senior citizens. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 7–13. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.61>
- Nurochman, M. A., Sudaryanto, W. T., & Seliana, S. D. (2024). Penyuluhan hipertensi kepada pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Pawiloy, L., et al. (2023). Edukasi hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Banggai Kepulauan. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/777>
- Ramadhan, M. D., et al. (2023). Efektivitas leaflet dan poster terhadap pengetahuan dan sikap hipertensi. *Journal of Public Health Innovation*. <https://ejurnal.stikku.ac.id/index.php/jphi/article/view/858>
- Resnayati, Y., Riasmini, N. M., & Mariam, R. S. (2022). Edukasi pada kelompok lansia hipertensi meningkatkan pengetahuan dan sikap gaya hidup sehat. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III 2022* (hlm. 323–328). Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Rozi, F., Isro'atun, Zhafira, A. S., Yuliandriani, D., & Murtadho, F. N. (2023). Edukasi terkait hipertensi dan pelayanan kesehatan bagi lansia. *Jurnal Bina Desa*, 4(2), 204–213. <https://doi.org/10.15294/jbd.v4i2.32331>
- Wijayanti, S., & Hidayat, S. (2023). Efektivitas modul edukasi berbasis Health Belief Model dalam pencegahan hipertensi. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JIKI/article/view/5241>
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults: Web annex A—Summary of evidence*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension fact sheet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>