

Prevalensi Hipertensi Pada Lansia di Desa Prambatan dan Upaya Intervensi Melalui Edukasi dan Layanan Kesehatan Oleh Mahasiswa KKN

Eko Jaswanto¹, Rara Verna A.², Tutut Riyani³, Renti Puspitasari⁴, Rika Dahlia⁵, Daffa Dewangga A.⁶, Putri Aprilia U.⁷, Aprilia Azzahra⁸, Yiving Ircha⁹, Aliya Agustina¹⁰, Zera Mutiara¹¹, Laeli Marifah¹², Afriani Setya N.¹³, Rio Candra P.¹⁴, Irma Suryani¹⁵, Winda Nursanti¹⁶

^{1,6,10}Program Studi S1 Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa ^{2,4,5}Program Studi DIII Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Kader Bangsa ^{3,14}Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kebidanan dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa

^{7,11,12,15,16}Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kebidanan dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa

⁸Program Studi DIII TLM Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa ⁹Program Studi S1 Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Kader Bangsa ¹³Program Studi S1 Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa

e-mail Korespondensi: ekojaswanto21@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat risiko hipertensi pada lansia di Desa Prambatan, Kecamatan Abab, Kabupaten Panukal Abab Lematang Ilir (PALI), Sumatera Selatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik survei dan wawancara terhadap lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan tekanan darah, riwayat kesehatan, serta faktor gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di desa ini memiliki risiko hipertensi yang cukup tinggi, yang dipengaruhi oleh pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, serta riwayat keluarga dengan hipertensi. Selain itu, rendahnya kesadaran tentang pencegahan hipertensi menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat dan pemantauan tekanan darah secara berkala sangat diperlukan untuk mengurangi risiko hipertensi pada lansia di daerah ini.

Kata Kunci : Hipertensi, lansia, risiko, gaya hidup, edukasi kesehatan.

Abstract

Hypertension is one of the main health problems often experienced by the elderly and can increase the risk of serious complications such as heart disease and stroke. This study aims to analyze the level of risk of hypertension in the elderly in Prambatan Village, Abab District, Panukal Abab Lematang Ilir Regency (PALI), South Sumatra. The method used was a quantitative approach with survey techniques and interviews with elderly people who met the inclusion criteria. Data were collected through blood pressure checks, medical history, and lifestyle factors such as diet and physical activity. The results showed that most of the elderly in this village have a high risk of hypertension, which is influenced by a high-salt diet, lack of physical activity, and a family history of hypertension. In addition, low awareness about hypertension prevention is one of the factors that worsen this condition. Therefore, health education on healthy lifestyle and regular blood pressure monitoring are needed to reduce the risk of hypertension in the elderly in this area.

Keywords : Hypertension, elderly, risk, lifestyle, health education.

1. PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang terjadi pada setiap manusia sebagai bagian dari siklus kehidupan. Proses ini menandakan bahwa seseorang telah melalui berbagai tahap kehidupan, mulai dari neonatus (bayi baru lahir), masa infant (bayi), anak pra-sekolah, remaja, dewasa, hingga akhirnya mencapai tahap lanjut usia atau lansia. Pada setiap tahap tersebut, seseorang mengalami perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis yang

dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetika, lingkungan, dan gaya hidup. Penuaan merupakan bagian yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan, di mana tubuh secara perlahan mengalami perubahan, baik dalam hal metabolisme, fungsi organ, maupun daya tahan tubuh (Jayanti et al., 2024).

Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup di berbagai negara, jumlah penduduk lanjut usia pun semakin bertambah. Peningkatan ini membawa dampak yang cukup besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk sosial, ekonomi, dan kesehatan, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, maupun pemerintahan. Lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari keterbatasan fisik, kesulitan ekonomi akibat menurunnya produktivitas, hingga masalah sosial seperti kesepian dan ketergantungan terhadap orang lain. Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar terhadap kesejahteraan lansia sangat diperlukan agar mereka dapat menjalani hidup dengan kualitas yang baik dan tetap memiliki peran dalam masyarakat. Pada usia 60 hingga lebih dari 74 tahun, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, terutama karena proses penuaan menyebabkan kemunduran pada sel-sel dalam tubuh. Seiring bertambahnya usia, organ-organ tubuh tidak lagi berfungsi seefisien saat masih muda, sehingga lansia lebih mudah terkena penyakit. Salah satu kelompok penyakit yang paling sering dialami oleh lansia adalah penyakit degeneratif, yaitu penyakit yang terjadi akibat penurunan fungsi organ secara perlahan. Beberapa contoh penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia antara lain penyakit jantung, ginjal, hipertensi, osteoarthritis, asma, dan demensia. Selain itu, lansia juga rentan mengalami gangguan psikososial, seperti depresi dan kecemasan, yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka (Jayanti et al., 2024).

Salah satu penyakit kronis yang umum terjadi pada lansia adalah hipertensi, yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam arteri secara berkelanjutan. Penyebab utama hipertensi sering kali tidak diketahui secara pasti, sehingga kondisi ini disebut sebagai hipertensi esensial. Namun, beberapa faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, salah satunya adalah tingginya asupan garam dalam pola makan sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% hingga 60% pasien dengan hipertensi memiliki kebiasaan mengonsumsi garam dalam jumlah berlebihan (Afif Nurochman et al., 2024). Hipertensi sendiri merupakan faktor risiko utama bagi berbagai penyakit serius lainnya, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Data menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada sekitar 1,5 miliar orang yang mengalami kondisi ini. Bahkan, setiap tahunnya sekitar 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi yang ditimbukannya (Mulyani et al., 2024).

Hipertensi cenderung lebih sering terjadi seiring bertambahnya usia, karena tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi tekanan darah. Selain faktor usia, beberapa faktor lain juga berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi, seperti gaya hidup yang kurang sehat dan faktor genetik. Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, genetika, dan ras atau etnis tertentu yang memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami hipertensi. Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi obesitas, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, serta konsumsi alkohol yang berlebihan (Sumarni et al., 2024). Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat sejak dini sangat penting untuk mencegah atau mengendalikan tekanan darah tinggi.

Selain itu, tekanan darah seseorang dapat bervariasi sepanjang hari, tergantung pada aktivitas yang dilakukan. Ketika seseorang sedang beraktivitas, tekanan darah cenderung meningkat, sedangkan saat tubuh beristirahat, tekanan darah akan menurun. Perubahan tekanan darah ini merupakan hal yang normal dan terjadi pada hampir semua orang. Biasanya, tekanan darah lebih tinggi di pagi hari ketika tubuh mulai beraktivitas, lalu berangsung menurun pada malam hari saat tubuh beristirahat. Namun, pada penderita hipertensi, tekanan darah sering kali tetap tinggi meskipun sedang dalam kondisi istirahat.

Hal ini dapat menjadi indikasi bahwa sistem regulasi tekanan darah dalam tubuh tidak bekerja dengan baik(Cipta & Anida, 2024).

Gejala hipertensi bervariasi, mulai dari yang tidak bergejala hingga munculnya tanda-tanda yang menyerupai penyakit lain. Beberapa gejala umum yang sering dialami penderita hipertensi meliputi sakit kepala ringan, rasa berat di tengkuk, pusing (vertigo), jantung berdebar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan terkadang mimisan. Namun, banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi karena sering kali kondisi ini tidak menunjukkan gejala yang jelas. Oleh karena itu, diagnosis hipertensi hanya dapat ditegakkan dengan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit serius dan bahkan kematian. Sekitar 70% pasien hipertensi kronis yang tidak mendapat perawatan akan meninggal akibat penyakit jantung koroner atau gagal jantung, 15% mengalami kerusakan jaringan otak yang dapat menyebabkan stroke, dan 10% mengalami gagal ginjal. Namun, dengan peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengendalian hipertensi, risiko komplikasi dapat ditekan hingga 50% (Silalahi, 2024).

Dengan demikian, hipertensi merupakan salah satu tantangan kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius, terutama bagi lansia. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan rendah garam, rutin berolahraga, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Kesadaran masyarakat tentang bahaya hipertensi dan pentingnya pengelolaan tekanan darah yang baik sangat diperlukan untuk mengurangi angka kejadian serta dampak dari penyakit ini. Dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat, diharapkan jumlah penderita hipertensi dapat ditekan dan kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan.

2. METODE

Penelitian merupakan suatu aktivitas yang terlaksana secara ilmiah yang bertujuan agar bisa mendapatkan informasi yang baik serta benar dari suatu permasalahan yang diangkat dan yang dibahas (Nurfajriani et al., 2024). Dalam hal ini jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Creswell menjelaskan bahwasannya penelitian kuantitatif ialah metode yang digunakan untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel biasanya diukur dengan instrumen penelitian sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik. Siapa pun yang terlibat pada penelitian kuantitatif haruslah memiliki argumen-argumen ataupun asumsi-umsi untuk menguji teori secara deduktif, mencegah munculnya bias-bias, mengontrol penjelasan-penjelasan alternatif, dan mampu menggeneralisasikan dan menerapkan kembali penemuan-penemuannya (A.Siroj et al., 2024). Target atau sasaran pada penelitian ini yaitu para lansia. Metode penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi para lansia sebagai target atau sasaran utama dalam penelitian. Subjek penelitian terdiri dari individu lanjut usia yang dipilih dari populasi yang lebih luas. Teknik pengambilan data yaitu dengan survei dan wawancara terhadap lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan tekanan darah, riwayat kesehatan, serta faktor gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan secara acak dengan menentukan sampel dari total populasi sebanyak 1.700 kepala keluarga (KK). Untuk menentukan jumlah sampel yang representatif, digunakan rumus Slovin, yang memungkinkan peneliti memperoleh jumlah responden yang sesuai dengan tingkat kesalahan tertentu. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi lansia dalam populasi yang diteliti.

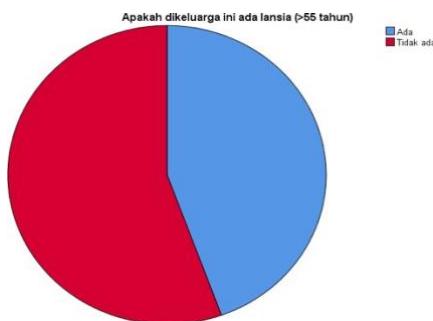
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keberadaan lansia dalam keluarga di Desa Prambatan menunjukkan variasi yang cukup signifikan berdasarkan data dari 109 responden yang memberikan jawaban mengenai

anggota lansia di keluarga mereka. Dari jumlah tersebut, 108 responden memberikan jawaban valid, dengan mayoritas, yaitu sebanyak 60 keluarga atau sekitar 55.6%, menyatakan bahwa mereka tidak memiliki anggota keluarga yang berusia lebih dari 55 tahun, sementara 48 keluarga lainnya atau sekitar 44.4% menyatakan memiliki anggota lansia di rumah mereka. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar keluarga di desa tersebut tidak memiliki lansia dalam rumah tangga mereka, tetapi ada persentase yang cukup besar, hampir setengah dari jumlah responden, yang hidup bersama anggota lansia.

Tabel 1. Distribusi Penduduk Berdasarkan Lansia (>55 tahun)

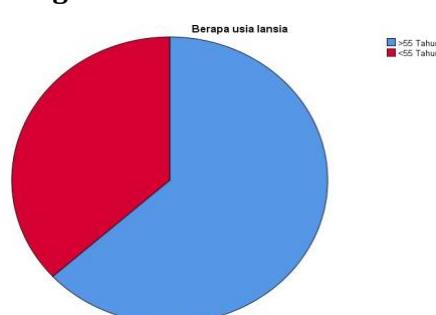
		Apakah dikeluarga ini ada lansia (>55 tahun)			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	48	44.0	44.4	44.4
	Tidak ada	60	55.0	55.6	100.0
	Total	108	99.1	100.0	
Missing	System	1	.9		
	Total	109	100.0		

Diagram 1. Distribusi Penduduk Berdasarkan Lansia (>55 tahun)

Lebih lanjut, jika melihat distribusi usia lansia dalam keluarga, dari total 49 lansia yang terdata, sebanyak 31 orang atau sekitar 63.3% berusia lebih dari 55 tahun, sedangkan 18 orang lainnya atau sekitar 36.7% berusia kurang dari 55 tahun. Namun, terdapat pula 60 responden atau sekitar 55% yang tidak memberikan jawaban atau tidak memiliki anggota lansia dalam keluarga mereka.

Tabel 2. Distribusi Usia Lansia

		Berapa usia lansia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>55 Tahun	31	28.4	63.3	63.3
	<55 Tahun	18	16.5	36.7	100.0
	Total	49	45.0	100.0	
Missing	System	60	55.0		
	Total	109	100.0		

Diagram 2. Distribusi Usia Lansia

Kondisi kesehatan para lansia yang terdata juga menunjukkan situasi yang cukup memprihatinkan, di mana mayoritas dari mereka berada dalam kondisi tidak sehat. Dari 49 lansia yang tercatat, sebanyak 37 orang atau sekitar 75.5% mengalami sakit, sementara hanya 12 orang atau sekitar 24.5% yang tidak mengalami masalah kesehatan. Data ini mengindikasikan bahwa tingkat kesehatan lansia di Desa Prambatan cukup mengkhawatirkan, dengan tiga dari empat lansia mengalami gangguan kesehatan yang beragam.

Tabel 3. Kondisi Kesehatan Lansia

Kondisi kesehatan lansia di keluarga				
		Frequency	Percent	Valid Percent
				Cumulative Percent
Valid	Sakit	37	33.9	75.5
	Tidak sakit	12	11.0	24.5
	Total	49	45.0	100.0
Missing	System	60	55.0	
	Total	109	100.0	

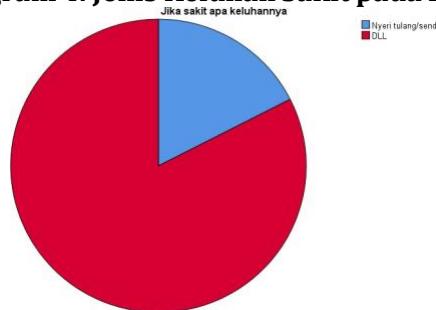
Diagram 3. Kondisi Kesehatan Lansia



Dalam hal jenis keluhan kesehatan yang dialami, dari 40 lansia yang mengalami sakit dan memberikan informasi mengenai keluhannya, sebanyak 7 orang atau sekitar 17.5% mengalami nyeri tulang atau sendi, sementara 33 orang lainnya atau sekitar 82.5% memiliki keluhan lain yang tidak dijelaskan secara spesifik. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang umum dialami lansia cukup bervariasi, namun gangguan muskuloskeletal seperti nyeri tulang dan sendi menjadi salah satu keluhan utama yang sering terjadi.

Tabel 4. Jenis Keluhan Sakit pada Lansia

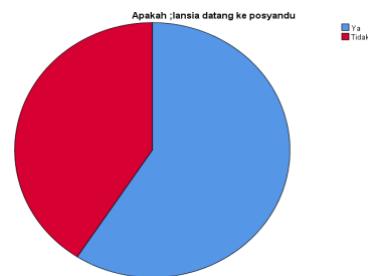
Jika sakit apa keluhannya				
		Frequency	Percent	Valid Percent
				Cumulative Percent
Valid	Nyeri tulang/sendi	7	6.4	17.5
	DLL	33	30.3	82.5
	Total	40	36.7	100.0
Missing	System	69	63.3	
	Total	109	100.0	

Diagram 4. Jenis Keluhan Sakit pada Lansia

Dalam aspek pemanfaatan layanan kesehatan, data menunjukkan bahwa dari 49 lansia yang terdata, sebanyak 29 orang atau sekitar 59.2% rutin mengunjungi posyandu, sedangkan 20 orang atau sekitar 40.8% tidak melakukan kunjungan ke posyandu. Meskipun lebih dari separuh lansia memanfaatkan layanan posyandu untuk menjaga kesehatan mereka, masih ada sebagian besar yang belum mengakses layanan tersebut, yang dapat berdampak pada kurangnya pemantauan kondisi kesehatan mereka secara berkala.

Tabel 5. Lansia Datang Ke Posyandu

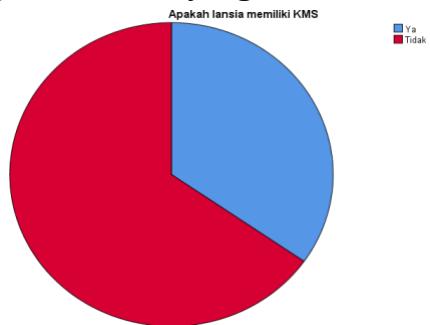
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	29	26.6	59.2	59.2
	Tidak	20	18.3	40.8	100.0
	Total	49	45.0	100.0	
Missing	System	60	55.0		
	Total	109	100.0		

Diagram 5. Lansia Datang Ke Posyandu

Selain itu, akses lansia terhadap pencatatan kesehatan melalui Kartu Menuju Sehat (KMS) juga masih tergolong rendah. Dari 49 lansia yang terdata, hanya 17 orang atau sekitar 34.7% yang memiliki KMS, sedangkan 32 orang lainnya atau sekitar 65.3% tidak memiliki KMS. Hal ini menunjukkan bahwa pencatatan dan monitoring kesehatan lansia kemungkinan masih belum optimal, yang dapat berpengaruh terhadap efektivitas penanganan kesehatan mereka.

Tabel 6. Lansia yang Memiliki KMS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	17	15.6	34.7	34.7
	Tidak	32	29.4	65.3	100.0
	Total	49	45.0	100.0	
Missing	System	60	55.0		
	Total	109	100.0		

Diagram 6. Lansia yang Memiliki KMS

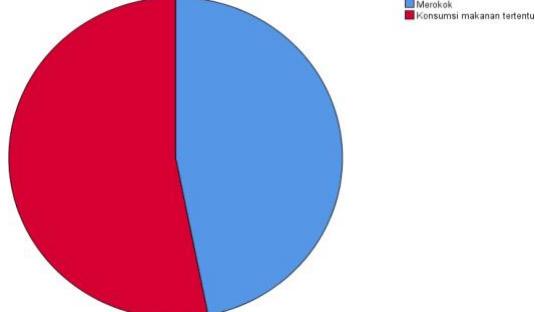
Selain faktor akses terhadap layanan kesehatan, perilaku hidup yang tidak sehat juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi kondisi kesehatan lansia. Dari 32 lansia yang diketahui memiliki kebiasaan tidak sehat, sebanyak 15 orang atau sekitar 46.9% diketahui merokok, sementara 17 orang lainnya atau sekitar 53.1% mengonsumsi makanan tertentu yang mungkin kurang sehat. Kebiasaan ini tentu berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mereka, terutama bagi lansia yang sudah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya.

Tabel 7. Perilaku Hidup Tidak Sehat Yang Dilakukan Lansia

		Apa saja perilaku hidup tidak sehat yang dilakukan lansia		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Merokok	15	13.8	46.9	46.9
	Konsumsi makanan tertentu	17	15.6	53.1	100.0
	Total	32	29.4	100.0	
Missing	System	77	70.6		
	Total	109	100.0		

Diagram 7. Perilaku Hidup Tidak Sehat Yang Dilakukan Lansia

Apa saja perilaku hidup tidak sehat yang dilakukan lansia



Secara keseluruhan, data yang diperoleh mengenai keberadaan lansia dalam keluarga, kondisi kesehatan mereka, akses terhadap layanan kesehatan, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai tantangan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia di Desa Prambatan. Tingginya angka lansia yang mengalami gangguan kesehatan, rendahnya akses terhadap layanan kesehatan seperti posyandu dan KMS, serta masih banyaknya lansia yang memiliki kebiasaan hidup tidak sehat menjadi isu utama yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut, baik dari keluarga maupun dari pihak terkait yang berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di desa tersebut.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, secara umum Kelurahan Desa Prambatan merupakan lingkungan yang aman dan tenram. Kondisi ini menunjukkan bahwa masyarakat di wilayah tersebut hidup dalam suasana yang kondusif dan harmonis. Selain itu, data yang diperoleh dari survei menunjukkan bahwa tidak pernah terjadi penyebaran penyakit menular dan berbahaya di daerah ini. Hal ini mencerminkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan cukup baik. Meskipun demikian, penyakit yang sering dikeluhkan oleh warga setempat lebih kepada gangguan kesehatan ringan, seperti batuk, flu, sakit kepala, dan demam. Keluhan ini umumnya disebabkan oleh

perubahan cuaca, daya tahan tubuh yang menurun, atau faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan masyarakat.

Prevalensi gangguan kesehatan pada lansia di Desa Prambatan menunjukkan bahwa masalah yang sering mereka hadapi adalah nyeri sendi dan hipertensi. Kondisi ini menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kualitas hidup lansia. Beberapa lansia mengungkapkan bahwa mereka jarang mengikuti senam lansia yang rutin diadakan di balai desa. Padahal, aktivitas fisik seperti senam dapat membantu menjaga kebugaran tubuh dan mencegah berbagai penyakit degeneratif. Selain itu, banyak lansia juga tidak berpartisipasi dalam kegiatan posyandu lansia yang diselenggarakan di desa. Beberapa alasan yang mendasari ketidakhadiran mereka antara lain kurangnya pemahaman mengenai manfaat posyandu, merasa tidak membutuhkan layanan tersebut, serta keterbatasan sarana transportasi yang membuat mereka sulit untuk menghadiri kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, ditemukan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dialami oleh banyak lansia di Desa Prambatan. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, dikenal sebagai faktor risiko utama bagi berbagai penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan kesehatan lainnya. Yang menjadi perhatian adalah banyak lansia yang terdiagnosa hipertensi tidak selalu menyadari kondisi ini karena gejalanya sering kali tidak tampak secara jelas. Hal ini menyebabkan banyak lansia tidak mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengontrol tekanan darah mereka, sehingga berisiko mengalami komplikasi kesehatan yang lebih serius di masa depan.

Data yang diperoleh dari survei juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi di kalangan lansia. Faktor-faktor tersebut meliputi pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik yang mungkin diwariskan dari keluarga. Selain itu, banyak lansia yang cenderung mengabaikan pengobatan serta tidak melakukan kontrol rutin tekanan darah mereka. Kebiasaan ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka secara perlahan, mengingat hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang berbahaya, termasuk gagal jantung dan stroke. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih serius dalam meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga tekanan darah tetap stabil.

Menanggapi permasalahan kesehatan yang ditemukan dalam survei, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) dari Universitas Kader Bangsa Palembang mengadakan kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama warga serta perangkat Kelurahan Desa Prambatan pada hari Selasa, 18 Februari 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan temuan survei kepada masyarakat serta mendiskusikan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan di desa tersebut. Dalam

musyawarah ini, mahasiswa KKN juga berperan aktif dalam memberikan layanan kesehatan gratis kepada masyarakat, seperti pemeriksaan tekanan darah, cek gula darah, serta pemberian obat-obatan secara gratis. Kegiatan ini dilaksanakan dengan bekerja sama dengan bidan desa dan perangkat desa Prambatan guna memastikan bahwa layanan kesehatan yang diberikan dapat berjalan dengan baik dan tepat sasaran.

Salah satu saran utama yang diberikan oleh tim KKN adalah pentingnya meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, mengenai bahaya hipertensi dan cara pencegahannya. Edukasi mengenai pola hidup sehat menjadi hal yang sangat ditekankan dalam survei ini. Beberapa langkah preventif yang disarankan antara lain mengurangi konsumsi garam dalam makanan sehari-hari, rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas kesehatan terdekat. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi dan risiko yang ditimbulkannya, diharapkan lansia dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatan mereka dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

Diharapkan, informasi yang diperoleh dari survei ini dapat menjadi dasar bagi berbagai pihak, termasuk pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat, untuk mengambil langkah-langkah preventif yang lebih efektif dalam menanggulangi hipertensi di kalangan lansia. Dengan adanya upaya yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap kesehatan, diharapkan angka prevalensi hipertensi di Desa Prambatan dapat menurun, sehingga kualitas hidup para lansia dapat meningkat. Langkah-langkah ini juga diharapkan dapat membangun budaya hidup sehat di kalangan masyarakat secara keseluruhan, sehingga Desa Prambatan dapat terus menjadi lingkungan yang sehat, aman, dan sejahtera bagi seluruh warganya.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mayoritas keluarga di Desa Prambatan tidak memiliki lansia, sekitar 44.4% masih hidup bersama anggota lansia dengan kondisi kesehatan yang cukup mengkhawatirkan. Gangguan kesehatan yang dominan pada lansia adalah nyeri sendi dan hipertensi, yang diperparah oleh rendahnya partisipasi dalam kegiatan posyandu dan senam lansia. Selain itu, pola hidup yang kurang sehat, seperti merokok dan konsumsi makanan tidak sehat, turut berkontribusi terhadap permasalahan kesehatan lansia. Akses terhadap layanan kesehatan juga masih kurang optimal, ditandai dengan rendahnya kepemilikan KMS dan kurangnya kunjungan ke posyandu. Untuk mengatasi permasalahan ini, Mahasiswa KKN Universitas Kader Bangsa Palembang mengadakan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang meliputi pemeriksaan kesehatan gratis, pemberian obat, serta edukasi tentang pola hidup sehat. Dengan adanya intervensi ini, diharapkan kesadaran masyarakat meningkat, prevalensi hipertensi pada lansia berkurang, dan kualitas hidup mereka menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada orang-orang yang terlibat dan yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Bantuan yang diberikan, baik dalam bentuk fasilitas, data, maupun bimbingan, sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Tanpa dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Kami juga mengucapkan apresiasi yang mendalam kepada seluruh pihak yang turut berkontribusi dalam proses penelitian ini, termasuk para responden, rekan peneliti, serta semua pihak yang telah memberikan masukan dan saran berharga. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta memberikan kontribusi nyata bagi [bidang penelitian yang bersangkutan].

DAFTAR PUSTAKA

- A.Siroj, R., Win, A., Fatimah, Dian, S., & Gebriella, Z. S. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 11279–11289. [https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.32467](https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.32467)
- Afif Nurochman, M., Wahyu, T. S., & Seliana, S. D. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Cipta, W. T., & Anida, H. N. (2024). Menghadapi hipertensi di usia dewasa akhir. *JIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(10), 7791–7797.
- Jayanti, N. E., Cindy, M. P., & Nabila, A. (2024). Edukasi dan Pelatihan Slow Deep Breating untuk Pencegahan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(2), 33–39. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkm>
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati. (2024). Implementasi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 88–97. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/download/567/372>
- Nurfajriani, W. V., Muhammad, W. I., Arivan, M., Rusdy, A. S., & M, W. A. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Silalahi, L. S. B. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Ladang Bambu Kecamatan Medan Tuntungan. *Tour Abdimas Journal*, 3(2), 97–102. <https://tourjurnal.akupuntour.com/index.php/tourabdimasjournal>
- Sumarni, N., Udin, R., Dadang, P., Iwan, S., & Witdiawati. (2024). Pentingnya Diet Hipertensi pada Lansia di RW 05 Ciwalen Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2330–2345. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14648>