



Penanggulangan Hipertensi dalam meningkatkan kualitas hidup pada Lansia Di Desa Lumban Pea

Elfrida Nainggolan^{1*}, Rina Marlina Manalu^{2,3}, Jenti Sitorus³

^{1,2,3} Prodi D3 Keperawatan HKBP Balige Jalan Gereja No.17 Balige 22315 Indonesia

*Korespondensi: elfridanainggolan29@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 12 Mei 2026

Direvisi: 15 Mei 2026

Diterima: 17 Mei 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi kronik Ketika tekanan darah pada dinding arteri meningkat melebihi batas normal dengan gejala sakit kepala berat, pusing, pandangan kabur, nyeri dada dan sesak nafas. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengedukasi penanggulangan hipertensi Pada lansia di Desa Lumban Pea Kecamatan Balige Kabupaten Toba. Unsur-unsur yang terlibat Kepala Desa, kader, perangkat desa, Bidan desa, masyarakat, Dosen dan mahasiswa Akper HKBP. Kegiatan PKM dilaksanakan secara langsung dengan memberikan edukasi berupa ceramah, home visit dengan menggunakan media pembelajaran dan membagikannya berupa leaflet, poster dan flyer tentang penanggulangan Hipertensi. PKM memberi dampak positif pada masyarakat hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penanggulangan hipertensi, sebelum diberikan materi pengetahuan masyarakat mayoritas cukup 54.2%, dan setelah penyampaian materi pengetahuan masyarakat menjadi mayoritas baik 60.1%. Tujuan dari kegiatan ini sudah tercapai dan kegiatan tidak menemukan kendala, sehingga luaran yang diharapkan dapat tercapai.

Kata Kunci:

Hipertensi, Kualitas hidup, penanggulangan

Pendahuluan

Hipertensi merupakan kelainan pada system sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal yaitu tekanan darah > 140/90 mmHg (simanjuntak & napitupulu, 2022). Hipertensi sering kali disebut silent killer termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya (Prihatini & Nopriani, 2023). Hipertensi berdasarkan penyebabnya dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit sedangkan hipertensi primer yaitu hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya (Fadlilah, 2019).

Hipertensi merupakan tanda klinis ketidakseimbangan hemodinamika suatu system kardiovaskuler, dimana penyebab terjadinya disebabkan oleh beberapa factor

yaitu usia, jenis kelamin, ras, pola hidup dan faktor keturunan (Setiati 2015). Pemeriksaan tekanan darah dikatakan mengalami hipertensi jika pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (Rahma 2022)

Beberapa faktor-faktor yang dapat menyebabkan hipertensi (Magrma, 2021) antara lain umur, jenis kelamin, keturunan, obesitas, stress, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Data dari WHO, (2024-2025) menunjukkan sekitar 1.4 miliar orang diseluruh dunia hidup dengan hipertensi, dimana 33% populasi global terdampak. Terdapat sekitar 250.000 kematian yang disebabkan oleh serangan Hipertensi setiap tahunnya, dengan jumlah terbanyak di negara dengan ekonomi rendah-sedang. Prevalensi Hipertensi terus mengalami peningkatan terutama di negara-negara berkembang akibat perubahan gaya hidup. Hipertensi berpengaruh pada disabilitas dan kematian dini di dunia (KEMENKES, 2022). Menurut survei, data di Kabupaten Toba pada tahun 2025, jumlah penderita Hipertensi 26,23 % dari jumlah populasi yang sakit.

Hipertensi sering disebut *silent killer* karena tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal dan serangan jantung karena itu pencegahan dengan hidup sehat sangat penting (Marilyn M, 2023). Hipertensi dapat diobati dengan penanganan cara farmakologi atau non farmakologi. Pengobatan farmakologi biasanya memerlukan diuretic, beta bloker, ACE inhibitor. ARB, CCB. Obat harus diminum sesuai anjuran dokter dan tidak boleh dihentikan sendiri. Pengobatan non farmakologi biasanya dengan mengurangi konsumsi garam, pola makan sehat, olahraga teratur, menurunkan berat badan, berhenti merokok, mengurangi stress, membatasi alkohol dan kafein serta pemantauan rutin dengan cek tekanan darah secara berkala, Kontrol ke fasilitas Kesehatan dan pantau komplikasi seperti gangguan ginjal atau jantung. (Kusmianasari, 2022).

Penggunaan obat akan membantu mengontrol tekanan darah agar tetap stabil. Penggunaan obat harus disertai pola hidup sehat agar hasil pengobatan lebih optimal.

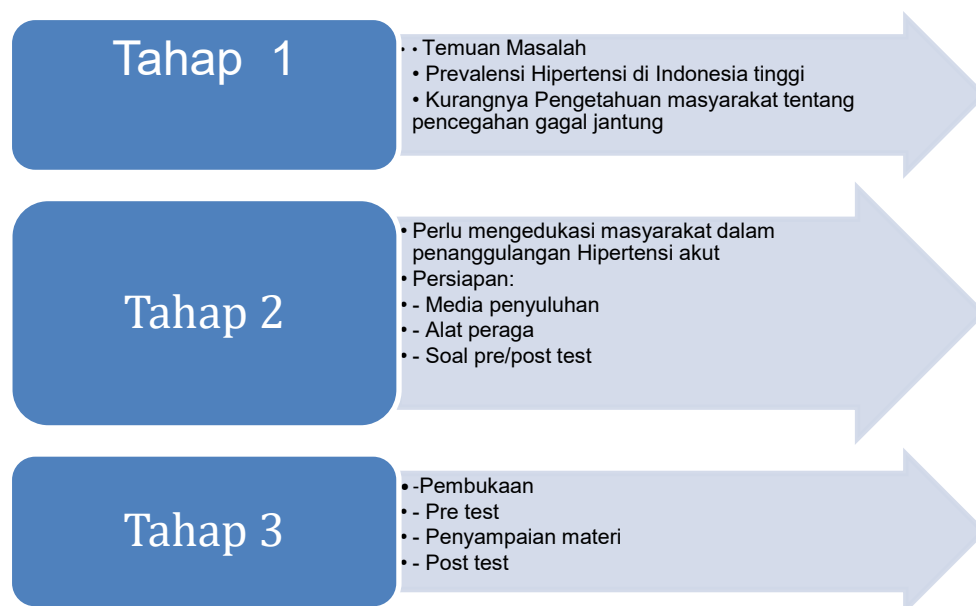
Penelitian Simanjuntak & Napitupulu (2022) mengatakan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat pada pasien hipertensi mampu menurunkan nyeri tengkuk dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1. Hal ini juga sejalan dengan penulisan yang dilakukan oleh Fadilah, 2019 yang melaporkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri tengkuk pada penderita essensial. Hal ini juga sejalan dengan Puspita et al., 2023 bahwa kompres hangat mengurangi sensasi nyeri tengkuk yang dirasakan oleh penderita hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas team PKM Akper HKBP melakukan penyuluhan kesehatan dengan Penanggulangan Hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup di Desa Lumban Pea Kecamatan Balige."

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan sesuai dengan waktu yang sudah direncanakan yaitu 18 Maret 2026. Pengabdian dilaksanakan Kamis, 20

Maret 2026 di balai Desa Lumban Pea. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan atas kerja sama antara Desa Lumban Pea dan Akper HKBP. Sebelum melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, team Akper HKBP menyusun perencanaan kegiatan, pencarian dana, koordinasi, pelaksanaan kegiatan, sampai pelaporan hasil kegiatan. Unsur-unsur yang terlibat Kepala Desa, kader, perangkat desa, Bidan desa, dan Masyarakat, Dosen prodi D3 Keperawatan Akper HKBP dan Mahasiswa prodi D3 Keperawatan sebanyak 15 orang. Metode atau strategi yang dilakukan dalam menyampaikan materi adalah ceramah dengan penyuluhan kesehatan dan penyebaran leaflet. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan dilakukan pretest dengan 24 pertanyaan dan hasil pretest materi mayoritas memiliki pengetahuan cukup 29 orang (58.2%). Narasumber melanjutkan penyampaian materi melalui ceramah. Setelah penyampaian materi, selanjutnya dilakukan kembali posttest. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini adalah One sample t-test yaitu untuk menentukan rata-rata sampel penelitian secara signifikan dari nilai yang sudah diketahui. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 35 orang yang terdiri dari perangkat desa, masyarakat dan Dosen dan Mahasiswa Akper HKBP. Acara kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan sangat baik dan lancar serta tepat waktu.

Langkah-langkah Pelaksanaan kegiatan diuraikan pada gambar dibawah ini



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM

Hasil

Adapun hasil pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n: 35)

No.	Karakteristik Responden	F	(%)
1	Usia		
	Pertengahan (45-59)	10	28,5
	Lanjut Usia (60-74)	10	28,5
	Lanjut Usia Tua (75-90)	10	28,5
	Sangat Tua (>90 Tahun)	5	14,2
3	Jenis Kelamin		
	Pria	20	57,1
	Wanita	15	42,8
4	Pendidikan		
	SMA	25	71,4
	Perguruan Tinggi	10	28,5
5	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	10	28,5
	Wiraswasta	15	42,8
	Guru	5	14,2
	Karyawan Swasta/TNI/BUMN	5	14,2
	Total	35	100

Peserta yang mengikuti Kegiatan sebanyak 35 peserta, mayoritas berusia Pertengahan (45-59) sebanyak 10 Peserta (28,5%), mayoritas Wanita sebanyak 15 orang (42,8%), rata-rata pendidikan SMA sebanyak 25 orang (71,4%), dengan pekerjaan Ibu rumah tangga sebanyak 10 orang (28,5%).

Sebelum diberikan ceramah, peserta dilakukan *Pre-test* dengan 24 pertanyaan dan setelah penyampaian materi dilakukan *Post-test*. *Test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta dan mengukur peningkatan pengetahuan yang terjadi selama penyampaian materi penanggulangan Hipertensi a. Keseluruhan pertanyaan yang digunakan baik pada saat *pre* dan *post* merupakan pertanyaan yang dibuat berdasarkan materi yang diberikan oleh pemateri.

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Sebelum Penyampaian Materi (Pre Test)

Keterangan	F	%
Pengetahuan Kurang	8	22,8
Cukup	19	54,2
Baik	8	22,8
Jumlah	35	100

Berdasarkan hasil tabel 2, pengetahuan masyarakat tentang penanggulangan Hipertensi a sebelum diberikan materi mayoritas memiliki pengetahuan cukup 19 orang (54,2%).

Tabel 3. Hasil Pengetahuan Setelah Penyampaian Materi (Post Test)

Keterangan		F	%
Pengetahuan	Kurang	2	5,7
	Cukup	12	34,2
	Baik	21	60,1
	Jumlah	35	100

Berdasarkan hasil tabel 3, pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Gawat Darurat Jantung setelah diberikan materi penanggulangan Hipertensi a, masyarakat memiliki mayoritas pengetahuan baik 60,1%

Tabel 4. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pengetahuan sebelum penyuluhan	49.453	72	.000	2.164	2.08	2.25

Berdasarkan hasil tabel 4, dengan menggunakan uji One sample t-test. Hasil uji di atas menunjukkan bahwa t hitung = 49.453. T tabel diperoleh dengan df = 72, sig 5% (1 tailed) = 1.666. Karena -t tabel < dari t hitung (-1.666 < 49.553), maka Ho diterima, artinya ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan (penyampaian materi) penanggulangan Hipertensi.

Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini memberi dampak positif pada masyarakat hal ini terlihat dari peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penanggulangan Hipertensi, sebelum diberikan materi pengetahuan masyarakat mayoritas cukup, dan setelah penyampaian materi pengetahuan masyarakat menjadi mayoritas baik 71.1%.

Pendidikan kesehatan yang diberikan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat membantu kader meningkatkan pengetahuan mereka dan membantu mencegah kematian mendadak akibat Hipertensi. Pengetahuan mengenai Hipertensi sangat penting bagi penderita Hipertensi agar bisa mencegah dan mengurangi frekuensi kekambuhan Hipertensi tersebut. Upaya untuk mencegah kekambuhan Hipertensi sangat bergantung pada pengetahuan pasien mengenai penyakitnya. Informasi tentang Hipertensi termasuk faktor pemicu dan pemahaman mengenai pencegahan, perawatan dan mekanisme obat Hipertensi adalah hal yang sangat penting. Kurangnya pengetahuan di kalangan pasien dan Masyarakat tentang Hipertensi dapat menghambat upaya penanggulangan serangan Hipertensi di rumah, dan akibatnya jarang melakukan

pengontrolan Hipertensi, yang pada akhirnya menyebabkan kekambuhan (Fadillah.,2019).

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil penelitian baskara, (2023) menunjukan bahwa pasien Hipertensi bronkhial yang kambuh memiliki pengetahuan baik berjumlah 29 orang (27,4%), lebih banyak dibandingkan dengan pasien yang memiliki pengetahuan cukup. Sedangkan pasien Hipertensi yang tidak kambuh yang memiliki pengetahuan cukup 34 orang (77,3%), lebih banyak dibandingkan dengan pasien yang memiliki pengetahuan baik di RSUD Depati Hamzah Kota Pangkalpinang Tahun 2024.

Pengetahuan yang baik akan mengurangi angka kejadian Hipertensi pada orang dewasa. Hal ini memungkinkan pasien untuk meningkatkan pemahaman mengenai penyakit Hipertensi secara umum dan pola penyakit Hipertensi, meningkatkan keterampilan dalam penanganan Hipertensi serta kepatuhan penanganan mandiri. Sumber pengetahuan dapat diperoleh dari tempat kerja, pendidikan, pengalaman, dan sumber informasi lainnya. Kemajuan teknologi saat ini dapat memudahkan responden untuk mencari referensi dan informasi terkait upaya pencegahan kekambuhan Hipertensi sehingga aktivitas responden tidak terganggu dan tetap produktif dalam menjalankan aktivitasnya. Ada beberapa upaya yang dapat penderita Hipertensi lakukan yaitu dengan menghindari faktor penyebab yang dapat memicu terjadinya kekambuhan pada Hipertensi salah satunya adalah faktor stress, gizi dan aktifitas (Cholifah & Keb, 2021).

Hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat ini merupakan salah satu strategi yang dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan kesehatan terutama penanggulangan Hipertensi yang dirasakan oleh masyarakat pada umumnya. Peningkatan pengetahuan dalam penanggulangan Hipertensi hasil pretest dan posttest terlihat ada perubahan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan teori tentang penanggulangan Hipertensi a. Hal ini sejalan dengan penelitian Milindasari & Juniah (2022), menunjukkan terjadi peningkatan nilai pengetahuan sebesar 41,9%. Melibatkan kader sebagai agent pembaharu untuk upaya pencegahan gawat darurat Hipertensi sangat diperlukan. Apabila kader memiliki pengetahuan yang baik, diharapkan kader bisa membantu masyarakat yang ada di sekitar kader kesehatan untuk melakukan upaya pencegahan gawat darurat Hipertensi (Sari, et al, 2019).

Pengetahuan yang baik akan mengurangi angka kejadian Hipertensi pada orang lansia. Hal ini memungkinkan pasien untuk meningkatkan pemahaman mengenai penyakit hipertensi secara umum dan pola penyakit hipertensi, meningkatkan keterampilan dalam penanganan Hipertensi serta kepatuhan penanganan mandiri. Sumber pengetahuan dapat diperoleh dari tempat kerja, pendidikan, pengalaman, dan sumber informasi lainnya. Kemajuan teknologi saat ini dapat memudahkan responden untuk mencari referensi dan informasi terkait upaya pencegahan kekambuhan Hipertensi sehingga aktivitas responden tidak terganggu dan tetap produktif dalam menjalankan aktivitasnya (Amris & Jones, 2019).



Gambar 2 Penyampaian materi tentang Penanggulangan Hipertensi di Desa Luman Pea

Kesimpulan

Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan lancar, dengan kendala yang minim pada saat pelaksanaan. Tujuan dari kegiatan ini sudah tercapai dan acara-acara yang diprogramkan tidak menemukan kendala, sehingga luaran yang diharapkan dapat tercapai yaitu terjadi peningkatan level pengetahuan/kognitif individu tentang penanggulangan Hipertensi. Diharapkan terjadi peningkatan dan penjalinan komunikasi lebih lanjut, sehingga program lainnya dilaksanakan dapat dilaksanakan

Pengakuan

Atas terlaksananya kegiatan ini kami mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Kesehatan HKBP yang memberikan dukungan moril dan material sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. Kami juga mengucapkan kepada seluruh Civitas Akademika Akademi Keperawatan HKBP Balige, Kepala Desa Luman Pea dan seluruh jajarannya yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amris, K., Jones, L. E., & Williams, A. C. D. C. (2019). Pain from torture: assessment and management. *Pain reports*, 4(6), e794.
- Anitescu, M., Benzon, H. T., & Wallace, M. S. (Eds.). (2018). *Challenging cases and complication management in pain medicine*. Springer International Publishing.

- Aspiani, R. Y. (2016a). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan kardiovaskular Aplikasi Nic & Noc. EGC.
- Bickley Lynn, S., & Szilagyi Peter, G. (2018). Buku Saku Pemeriksaan Fisik & Riwayat Kesehatan.
- Gumiwang, E. K. A., Purwono, J., Ayubbana, S., Kurnia, E., Gumiwang, A., Purwono, J., Ayubbana, S., Dharma, A., & Metro, W. (2021). Penerapan Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75.
- Jacob, D. (2014). Buku ajar clinical nursing procedures. *Tangerang: Binarupa Aksara*.
- Kemenkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699
- Kemenkes.RI. (2014). Pusat Data dan Informasi kementerian Kesehatan Ri Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1–7.
- Lyndon, (2014). Buku Saku Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: EGC
- Ningtyas, N. W. R., Kep, M. T., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., SiT, S., Ainurrahmah, Y., ... & Laoh, J. M. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. CV Pena Persada.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19
- Nurarif, H. K., & Kusuma, H. (2018). Aplikasi Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa.
- Potter & Perry. 2014. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta : EGC
- Prihatini, N. W., & Nopriani, Y. (2023). Hubungan Pemberian Kompres Hangat pada Leher untuk Mengurangi Tekanan Darah dan Nyeri di Kepala pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 5(2), 183-195.
- Puspita, T., Widadi, S. Y., Alfiansyah, R., Rilla, E. V., Wahyudin, W., Octavia, D., & Estria, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 8-11.
- RAHMA MH, A. R., Septiyanti, S., Hermansyah, H., & Dahrizal, D. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Sari, I. P., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Kompres Hangat pada Tengukuk Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Sari, N. W., Margiyati, & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas metode self-help roup (SHG) terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Keperawatan*, 03(03), 10–16.
- Setiati S, Alwi I, Sudayo AW, K MS, Setiyohadi B, Syam AF. 2015 Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II. Interna Publishing.
- Simanjuntak, S. R., & Napitupulu, L. F. (2022). Upaya Mengatasi Masalah Nyeri pada Pasien Hipertensi dengan Melakukan Kompres Hangat. *Care Journal*, 2(1), 51-56.
- WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: *World Health Organization*