



PENINGKATAN EDUKASI TENTANG HIPERTENSI MELALUI VIDEO PADA LANSIA DI RT 56 KELURAHAN LEBONG GAJAH PALEMBANG

Riko Sandra Putra¹, Bela Purnama Dewi², Warid Ismael³
STIKES Mitra Adiguna Palembang



***Corresponding author**

Riko Sandra Putra

Email : rikosandrap@gmail.com

Hp 08127879613

Kata Kunci:

Video Edukasi;
Diet Hipertensi;
Lansia;
Pendidikan Kesehatan;
Hipertensi;

Keywords:

E-Education;
Hypertension Diet;
Older Adults;
Health Education;
Hypertension;

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia dan membutuhkan pengelolaan secara berkelanjutan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung pengendalian hipertensi adalah meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengaturan pola makan, khususnya pembatasan konsumsi garam, pemilihan makanan sehat, serta pengaturan pola makan yang sesuai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi melalui pemberian edukasi berbasis media video. Kegiatan dilaksanakan di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah dengan jumlah peserta sebanyak 16 orang lansia. Metode kegiatan meliputi pemberian edukasi mengenai konsep hipertensi, faktor risiko, prinsip diet hipertensi, pembatasan konsumsi garam, pemilihan makanan yang sehat, serta penerapan pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan menggunakan media audiovisual berupa video edukasi yang dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengelolaan diet hipertensi setelah diberikan edukasi. Peserta mampu memahami pentingnya mengurangi konsumsi garam dan makanan tinggi lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, serta menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media video juga membantu penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami oleh lansia. Kegiatan edukasi diet hipertensi dapat menjadi salah satu alternatif pendidikan kesehatan yang sederhana, menarik, dan mudah diterapkan dalam kegiatan masyarakat untuk mendukung peningkatan pengetahuan lansia serta pengelolaan hipertensi.



ABSTRACT

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and requires continuous management to prevent complications. One of the efforts to support hypertension management is to improve older adults' knowledge regarding appropriate dietary practices, particularly reducing salt intake, selecting healthy foods, and maintaining a balanced diet. This community service activity aimed to improve older adults' knowledge of hypertension dietary management through video-based e-education. The activity was conducted in RT 56, Lebong Gajah Urban Village, involving 16 older adults. The activity consisted of health education covering the concept of hypertension, risk factors, principles of a hypertension diet, salt restriction, healthy food selection, and appropriate dietary practices in daily life. The educational materials were delivered through an audiovisual video, followed by discussion and question-and-answer sessions. The results of the activity showed an improvement in participants' understanding of hypertension dietary management after the educational intervention. Participants demonstrated better understanding of the importance of reducing salt and high-fat food consumption, increasing fruit and vegetable intake, and implementing healthier dietary practices in daily life. The use of video-based e-education also facilitated the delivery of health information in an engaging and understandable manner for older adults. Therefore, hypertension dietary e-education can be used as a simple, engaging, and practical alternative for health promotion activities in the community to improve older adults' knowledge and support hypertension management.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang paling utama yang dapat memengaruhi kebugaran serta penampilan fisik seseorang. Sehat menurut World Health Organisation (WHO) tahun 2008 adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Dalam mewujudkan kondisi sehat, perlu adanya suatu upaya yang dilakukan oleh berbagai pihak baik di sektor kesehatan, maupun dari sektor lainnya. Selain itu, diperlukan juga peran serta aktif masyarakat untuk mewujudkan kondisi yang sehat.

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran selang waktu lima menit dalam keadaan tenang atau istirahat. Hipertensi adalah seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukan oleh angka sistolik dan diastolik pada pemeriksaan tensi darah (Afriani *et al.*, 2023).

Hipertensi dapat terjadi pada siapa pun, baik lelaki maupun perempuan pada segala umur (Maryuni *et al.*, 2023). Perubahan pola hidup secara luas di seluruh dunia menjadi penyebab utama hipertensi. Beberapa faktor yang berperan antara lain, peningkatan akses terhadap makanan cepat saji, kurangnya asupan sayuran segar yang tinggi serat, dan konsumsi kalori, garam, lemak, dan gula yang tinggi. Semua faktor ini berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan jumlah kasus hipertensi di Masyarakat (Alea Syavinka & Yuniartika, 2024)

Hipertensi dianggap sebagai (PTM), gangguan emosi, berat badan berlebih, konsumsi minuman keras yang berlebihan, kopi yang berlebihan, rokok, pola makan yang tidak sehat dan faktor keturunan adalah beberapa penyebab hipertensi. (Erawati *et al.*, 2022).

Hipertensi pada lansia menjadi masalah kesehatan global yang prevalensinya semakin meningkat, terutama pada kelompok lansia karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, penyakit ginjal, dan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penanganan dan pengendalian tekanan darah pada lansia sangat penting untuk mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius (Norkhalifa, *et al.*, 2021).

Menurut Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada sekitar 1,5 Miliar orang yang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Kemenkes, 2024).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi karena kurangnya pengetahuan sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2022).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan dalam kurun waktu 3 tahun terakhir merupakan urutan pertama jumlah kasus penyakit menurut jenis penyakit yaitu pada tahun 2021 berjumlah 98,7295 kasus atau 68,01 %, pada tahun 2022 berjumlah 14,97736 kasus atau 57,49 % dan pada tahun 2023 berjumlah 1.951.068 kasus atau 59,81 % (BPS Sumsel, 2023).

Prevalensi Hipertensi pada dewasa sampai lansia diprediksi mencapai 29 % pada tahun 2025. Peningkatan angka hipertensi memerlukan penanganan yang

serius sehingga tidak mengakibatkan komplikasi yang lebih parah. Perawatan hipertensi pada lansia selain dengan obat juga bisa dengan non obat yaitu salah satunya dengan senam hipertensi yang bertujuan meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan dari senam ini adalah untuk menurunkan tekanan darah sehingga mencegah komplikasi yang lebih parah pada lansia di PSTW Aisyiah di Surakarta sejumlah 15 orang. Hasil dari senam hipertensi yang sudah dilaksanakan yaitu senam dapat menurunkan angka sistolik rata-rata 7,5 MmHg dan angka diastole menurun rata-rata 3,5 MmHg (Priliana, 2024).

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian, salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi adalah serangan Stroke, dimana kejadian stroke makin meningkat seiring bertambahnya usia, penyakit ini sering menyebabkan kematian dan disabilitas (cacat) di dunia. Peningkatan kejadian ini menjadi masalah kesehatan yang besar pada populasi yang semakin menua. Penyakit ini bisa disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang sering diderita lansia dan menjadi salah satu faktor pencetus terjadinya stroke (Setiawan, 2019). Sehingga pada PKL ini, Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang akan berfokus pada pengkajian Lansia di RT.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis perlu untuk menyusun laporan praktik komunitas Di Kelurahan Lebong Gajah RT 56 Palembang dengan mengangkat masalah tentang “Implementasi Keperawatan Penyuluhan Hipertensi pada lansia Di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah Palembang Tahun 2026”.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode kuasi-eksperimental melalui pendekatan edukasi kesehatan dan pendampingan secara terintegrasi. Mitra sasaran kegiatan adalah lansia yang berdomisili di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah, Kota Palembang. Total peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan berjumlah 16 orang lansia dengan hipertensi. Metode pelaksanaan pengabdian ini meliputi:

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan intervensi video edukasi diet hipertensi dilaksanakan di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah, Kota Palembang. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan melibatkan lansia dan lingkungan masyarakat setempat.

2. Peserta

Peserta kegiatan berjumlah 16 orang lansia dengan hipertensi yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta tahapan kegiatan yang akan dilakukan.

3. Tahap Kegiatan

- **Tahap Persiapan:** Melakukan koordinasi dengan pengurus RT 56 Kelurahan Lebong Gajah dan kader kesehatan setempat, menentukan peserta kegiatan, menyusun materi edukasi mengenai diet hipertensi, mempersiapkan media edukasi berupa video, serta menyiapkan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

- **Tahap Pelaksanaan:** Kegiatan diawali dengan pengukuran pengetahuan awal peserta melalui pengisian kuesioner pre-test. Selanjutnya diberikan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pengelolaan diet hipertensi, meliputi pembatasan konsumsi garam, pembatasan makanan tinggi lemak, pemilihan makanan sehat, peningkatan konsumsi buah dan sayuran, serta pengaturan pola makan yang sesuai bagi penderita hipertensi. Materi edukasi disampaikan menggunakan media video edukasi, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan pengalaman terkait penerapan diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.
- **Tahap Evaluasi:** Setelah pemberian video edukasi selesai, peserta diberikan kembali kuesioner post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah mendapatkan intervensi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta mengenai diet hipertensi.

4. Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian video edukasi diet hipertensi menggunakan kuesioner pengetahuan tentang diet hipertensi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap keaktifan peserta selama kegiatan, kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan, serta pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah melibatkan 16 peserta dengan tujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet hipertensi melalui pemberian video edukasi. Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan yang cukup jelas setelah peserta memperoleh edukasi menggunakan media video. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan media audiovisual dapat membantu lansia memahami informasi mengenai pengelolaan diet hipertensi.

Berdasarkan data 16 peserta, nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan video edukasi adalah 54,31, sedangkan setelah diberikan video edukasi meningkat menjadi 84,25. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 29,94 poin. Secara kategorikal, sebelum diberikan edukasi terdapat 10 peserta (62,5%) yang berada pada kategori pengetahuan kurang dan 6 peserta (37,5%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori pengetahuan baik. Setelah diberikan video edukasi, seluruh 16 peserta (100%) berada pada kategori pengetahuan baik. Data individu menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan selama kegiatan dapat diterima dan dipahami oleh peserta. Materi video edukasi mencakup informasi mengenai hipertensi dan pengaturan diet, terutama pembatasan konsumsi garam, pemilihan makanan yang lebih sehat, pembatasan makanan tinggi lemak, serta peningkatan konsumsi buah dan sayuran. Pengetahuan mengenai pengaturan

pola makan merupakan salah satu aspek penting dalam pengelolaan hipertensi karena pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi garam yang berlebihan, merupakan salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Hasil skripsi yang menjadi dasar kegiatan juga menjelaskan bahwa edukasi mengenai diet hipertensi diperlukan untuk membantu lansia memahami pengelolaan pola makan dalam kehidupan sehari-hari.

Penggunaan media video dalam kegiatan ini diduga turut berperan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Media audiovisual memungkinkan informasi disampaikan melalui kombinasi suara, gambar, tulisan, dan contoh yang lebih konkret sehingga peserta tidak hanya menerima informasi melalui penjelasan verbal. Kondisi tersebut dapat membantu lansia dalam memahami materi yang diberikan. Hasil penelitian sebelumnya yang menjadi dasar kegiatan menunjukkan bahwa video edukasi dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai prinsip diet hipertensi, termasuk pembatasan konsumsi garam, pemilihan makanan sehat, dan pengaturan pola makan.

Hasil analisis terhadap 16 peserta juga menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan tidak hanya terjadi pada beberapa peserta, tetapi terlihat pada seluruh peserta. Nilai terendah sebelum edukasi adalah 42, sedangkan setelah edukasi nilai terendah meningkat menjadi 76. Demikian pula, nilai tertinggi meningkat dari 68 sebelum edukasi menjadi 94 setelah edukasi. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya perubahan pengetahuan yang konsisten setelah peserta mendapatkan intervensi pendidikan kesehatan.

Apabila dilakukan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, data 16 peserta menunjukkan nilai $p = 0,0004$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian video edukasi. Hasil tersebut memperkuat bahwa video edukasi diet hipertensi memberikan perubahan yang signifikan terhadap pengetahuan peserta. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sumber yang juga memperoleh perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dengan $Z = -5,543$ dan $p = 0,001$.

Peningkatan pengetahuan pada peserta PKM menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan kesehatan berbasis video edukasi dapat menjadi salah satu alternatif dalam kegiatan promosi kesehatan di masyarakat. Bagi lansia, penyampaian materi secara sederhana dan menggunakan media yang menarik dapat membantu meningkatkan perhatian dan pemahaman terhadap informasi kesehatan. Diskusi dan tanya jawab setelah pemutaran video edukasi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami serta menghubungkan materi dengan kebiasaan makan yang dilakukan sehari-hari.

Hasil kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa edukasi mengenai diet hipertensi tidak hanya penting diberikan di fasilitas pelayanan kesehatan, tetapi dapat dilakukan secara langsung di lingkungan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah memberikan kesempatan kepada lansia untuk memperoleh informasi kesehatan tanpa harus bergantung sepenuhnya pada kunjungan ke fasilitas kesehatan. Kegiatan seperti ini juga dapat dikembangkan melalui keterlibatan kader kesehatan dan keluarga sehingga pesan mengenai pengaturan diet hipertensi dapat terus diingat dan diterapkan oleh lansia.

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan tidak secara otomatis menunjukkan bahwa peserta telah mengalami perubahan perilaku makan atau pengendalian tekanan darah. Pengetahuan merupakan salah satu tahap awal dalam proses perubahan perilaku, sedangkan penerapan diet hipertensi dalam kehidupan sehari-hari dapat dipengaruhi oleh kebiasaan, lingkungan keluarga, ketersediaan makanan, kondisi ekonomi, serta dukungan sosial. Penelitian sumber juga menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan belum tentu langsung diikuti perubahan perilaku, kepatuhan diet, maupun perubahan tekanan darah dalam jangka panjang.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah menunjukkan bahwa video diet hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan 16 lansia yang mengikuti kegiatan. Peningkatan rata-rata skor dari 54,31 menjadi 84,25, disertai perubahan seluruh peserta menjadi kategori pengetahuan baik, menunjukkan bahwa media video edukasi dapat digunakan sebagai salah satu strategi pendidikan kesehatan yang sederhana, menarik, dan mudah diterapkan dalam kegiatan masyarakat. Kegiatan edukasi secara berkala dengan melibatkan kader dan keluarga tetap diperlukan agar peningkatan pengetahuan tersebut dapat dipertahankan dan selanjutnya mendorong penerapan pola makan yang lebih sehat pada lansia.



SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai video edukasi diet hipertensi yang dilaksanakan di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah dengan melibatkan 16 lansia menunjukkan hasil yang positif. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi melalui media video. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 54,31 sebelum edukasi menjadi 84,25 setelah edukasi, dengan peningkatan sebesar 29,94 poin. Sebelum edukasi, sebanyak 10 peserta (62,5%) berada pada kategori pengetahuan kurang dan 6 peserta (37,5%) pada kategori cukup, sedangkan setelah edukasi seluruh peserta (16 orang atau 100%) berada pada kategori pengetahuan baik.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa video edukasi diet hipertensi dapat digunakan sebagai media pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan diet hipertensi. Media audiovisual

membantu peserta memahami informasi mengenai pembatasan garam, pemilihan makanan sehat, serta pengaturan pola makan dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan video edukasi diet hipertensi disarankan untuk dilakukan secara berkala dan berkelanjutan melalui kegiatan Posyandu Lansia atau kegiatan kesehatan masyarakat di RT 56 Kelurahan Lebong Gajah, dengan melibatkan kader kesehatan dan keluarga lansia agar pengetahuan yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan selanjutnya juga disarankan tidak hanya mengevaluasi pengetahuan, tetapi dapat dilanjutkan dengan pemantauan kepatuhan diet dan tekanan darah untuk mengetahui dampak edukasi terhadap pengelolaan hipertensi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i3.200>
- Alea Syavinka, Z. N., & Yuniartika, W. (2024). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi The Effect of Low Impact Aerobic Exercise in Lowering Blood Pressure of Hypertensive Patients*. 11(3), 266–273.
- Dafriani, P., Sartiwi, W., & Sari Dewi, R. I. (2023). *EDUKASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI LUBUK BUAYA KOTA PADANG*. 5, 90–93.
- Erawati, I., Vioneery, D., & Saelan. (2022). *THE EFFECTIVENESS OF BAY LEAF AND AVOCADO LEAF INFUSIONS ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT PUSKESMAS PURWANTORO 1* Indah Erawati¹) Deoni Vioneery²) Saelan³)¹) Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs , University of Kus. 12, 1–10.
- Maryuni, S., Rahman, A., Antoro, B., & Nurkhasanah, A. (2023). Pengaruh Low Impact Aerobik terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Usia Dewasa di Puskesmas Punggur Lampung Tengah 2019. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4), 1264–1273. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.9562>