



OPTIMALISASI KUALITAS HIDUP LANSIA: MENCEGAH HIPERTENSI DAN STROKE MELALUI GAYA HIDUP SEHAT

Yetti Anggraini^{1*}, Yoga Tri Wijayanti², I Gusti Ayu Mirah WS³, Septi Widiyanti⁴, Sadiman⁵
^{1,2,3,4,5} Prodi Kebidanan Metro, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

Article Info

Article History:

Received Sept 01, 2026

Revised Sept 14, 2026

Accepted Okt 02, 2026

Keywords:

Early-age marriage,

Maternal Health,

Baby Health,

Rural,

Socialization

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia: Mencegah Hipertensi dan Stroke Melalui Gaya Hidup Sehat” dilaksanakan di Posyandu Anggrek 4 Braja Asri pada tanggal 12 September 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya mencegah hipertensi dan stroke sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik secara menyeluruh. Permasalahan yang diangkat meliputi rendahnya pemahaman lansia, dan kurangnya fasilitas serta variasi media pembelajaran terkait pencegahan hipertensi dan stroke. Metode pelaksanaan mencakup penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pencegahan hipertensi dan stroke, serta partisipasi aktif dari bidan desa, kader posyandu dan lansia selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta setelah edukasi, dengan rata-rata skor pretest sebesar 54,3% dan skor posttest meningkat sebesar 89%, atau peningkatan sebesar 34,7%. Penyuluhan yang komunikatif, demonstrasi praktik langsung, dan pendekatan yang menyenangkan terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan menjadi awal dari upaya edukatif yang berkelanjutan untuk mendukung kesehatan lansia secara optimal, khususnya dalam aspek sistem peredaran darah untuk mencegah hipertensi dan stroke, serta kebugaran fisik dan jasmani.

ABSTRACT

A community service activity themed "Optimizing Quality of Life for the Elderly: Addressing Hypertension and Stroke Symptoms through Healthy Living" was held at the Anggrek 4 Posyandu in Braja Asri on September 12, 2025. The activity aimed to enhance the elderly's understanding of the importance of preventing hypertension and stroke as part of maintaining overall health and physical fitness. Key issues addressed included the elderly's limited understanding of the subject, as well as a lack of facilities and varied educational media regarding hypertension and stroke prevention. The implementation methods comprised health education sessions, practical training, presentations, discussions, and evaluations. The results demonstrated an increase in the elderly's knowledge and awareness regarding hypertension and stroke prevention, alongside active participation from village midwives, Posyandu volunteers, and the elderly participants. Evaluation results showed an improvement in participants'

knowledge scores following the education session; the average pre-test score was 54.3%, while the post-test score rose to 89%, representing a 34.7% increase. Interactive health education, hands-on practice, and an engaging approach proved effective in fostering healthy lifestyle habits. This activity is expected to serve as the starting point for sustained educational efforts to optimally support elderly health—specifically regarding the circulatory system to prevent hypertension and stroke, as well as general physical fitness.

**Corresponding Author: yettianggraini@poltekkes-tjk.ac.id*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan pada masyarakat dan menjadi faktor risiko penting terjadinya penyakit kardiovaskular, termasuk stroke. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular [1]. Hipertensi merupakan faktor risiko dominan untuk stroke, terutama stroke iskemik dan hemoragik. Tekanan darah tinggi mempercepat kerusakan pada dinding pembuluh darah, menimbulkan plak (aterosklerosis), melemahkan pembuluh darah, dan meningkatkan kemungkinan terjadinya pecahnya pembuluh darah. Banyak studi menunjukkan prevalensi hipertensi sangat tinggi pada pasien stroke. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai dimasyarakat. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg[2]. Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas sehingga pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan penerapan gaya hidup sehat menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan komplikasi [2]. Stroke merupakan salah satu komplikasi yang berkaitan erat dengan faktor risiko kardiovaskular, terutama hipertensi. Pengendalian tekanan darah, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik secara teratur, pengelolaan stres, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala merupakan beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko terjadinya stroke [3].

Di Provinsi Lampung, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung menunjukkan bahwa hipertensi ditemukan pada kelompok penduduk dewasa dan memerlukan upaya pengendalian melalui deteksi dini serta penerapan perilaku hidup sehat [4]. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan edukasi kesehatan, khususnya pada kelompok lansia yang membutuhkan pendekatan komunikasi yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Lansia memerlukan dukungan dalam mempertahankan aktivitas fisik, pola makan sehat, pengendalian tekanan darah, serta pemantauan faktor risiko penyakit tidak menular. Edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi aktivitas fisik dapat membantu peserta memahami materi sekaligus memperoleh pengalaman praktik yang dapat diterapkan secara mandiri.

Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari total kematian pada semua umur di Indonesia. Gejala-gejala hipertensi sangat bervariasi, mulai dari tanpa gejala, sakit kepala ringan, hingga gejala lain yang hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, muntah (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Oleh karena itu, untuk menegakkan diagnosis hipertensi adalah dengan menggunakan sphygmomanometer [5].

Diperkirakan sekitar 1 miliar orang di dunia menderita hipertensi, mayoritas di negara berpenghasilan rendah-menengah. Sekitar 25,8% pada penduduk dewasa, menurut Riskesdas 2013. Provinsi tertinggi 30,9% (Bangka Belitung), terendah 16,8% (Papua). Banyak penderita hipertensi belum terdiagnosis atau belum berobat. Bahkan kelompok usia muda (di bawah 40 tahun) mulai banyak yang menderita hipertensi. Survei Kesehatan Indonesia 2023 melaporkan bahwa 8,3 per 1.000 penduduk memiliki stroke. Stroke menjadi penyebab utama kecacatan dan kematian. Studi di Sulawesi Tenggara menemukan bahwa sekitar 88,3% pasien stroke memiliki riwayat hipertensi. Kementerian Kesehatan menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, pengendalian hipertensi, diabetes,

dislipidemia, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres sebagai upaya menekan risiko stroke [6,7].

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, pada tahun 2023, persentase kejadian hipertensi dari hasil pengukuran adalah **29,2%** pada usia ≥ 15 tahun, dan **33,4%** pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung adalah **29,94%**, yang menempatkannya di peringkat ke-16 provinsi dengan prevalensi hipertensi tinggi di Indonesia. Data dari artikel "Media Husada Journal of Nursing Science" menyebutkan bahwa pada 2021, di Provinsi Lampung terdapat **1.825.525 orang penderita hipertensi** (data untuk seluruh usia) menurut laporan di Lampung. Di Provinsi Lampung, prevalensi stroke berdasarkan diagnosis petugas kesehatan tercatat sebesar **7,7%** (42.851 orang) dan berdasarkan gejala sebesar **12,3%** (68.393 orang) [3,4,5]. Data dari Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jenderal Ahmad Yani Kota Metro menyatakan bahwa stroke adalah salah satu penyakit utama di ruang saraf. Dalam catatan tahun 2022, jumlah pasien stroke mencapai **761 pasien**, dan jenis stroke non-hemoragik mendominasi (618 kasus atau 81,2%). Menurut riset di Metro, prevalensi penyakit stroke di Kota Metro pada suatu periode (data medical record) mencapai **52,77%** menurut sumber dari skripsi yang mengutip data rumah sakit di Metro. Di Provinsi Lampung, tren stroke juga menunjukkan peningkatan: tahun 2013 prevalensi stroke di Lampung adalah sekitar **4 per mil**, meningkat menjadi **8 per mil** tahun 2018 [8].

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Anggrek 4 Braja Asri dengan melibatkan lansia, bidan desa, dan kader posyandu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah hipertensi dan stroke melalui edukasi gaya hidup sehat serta demonstrasi aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Rangkaian kegiatan diawali dengan survei lokasi dan pengurusan perizinan, dilanjutkan dengan penyusunan materi, perencanaan teknis dan jadwal, serta pelaksanaan kegiatan edukatif di lokasi mitra. Setelah kegiatan berlangsung, tim menyusun laporan sebagai bentuk dokumentasi dan evaluasi kegiatan. Media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan ini berupa poster visual edukatif, alat peraga senam, serta lembar evaluasi. Bidan desa dan kader posyandu sebagai mitra berperan aktif dalam menyiapkan fasilitas, mendampingi lansia selama kegiatan, dan membantu menciptakan suasana belajar yang kondusif. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga membentuk kebiasaan menjaga gaya hidup sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 12 September 2025 di Posyandu Anggrek 4 Braja Asri. Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengikuti kegiatan di Posyandu Anggrek 4 Braja Asri. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang. Pelaksanaan kegiatan melibatkan bidan desa dan kader posyandu sebagai mitra aktif dalam persiapan, pendampingan peserta, serta pelaksanaan kegiatan. Peserta kegiatan dipilih berdasarkan kehadiran dan kesediaan mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian. Kriteria peserta adalah lansia yang hadir pada saat pelaksanaan kegiatan dan bersedia mengikuti kegiatan edukasi sampai selesai.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, penyuluhan, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi survei lokasi, pengurusan perizinan, koordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu, penyusunan materi, serta persiapan media dan peralatan kegiatan. Tahap penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi mengenai pengertian hipertensi dan stroke, faktor risiko, upaya pencegahan, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penyampaian materi dilakukan menggunakan bahasa yang sederhana dan media visual agar mudah dipahami oleh peserta lansia. Tahap demonstrasi dilakukan dengan memperagakan aktivitas fisik atau senam yang dapat dilakukan oleh lansia. Peserta kemudian diberikan kesempatan untuk mengikuti dan mempraktikkan gerakan secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana.

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan **pretest dan posttest**. Pretest diberikan sebelum penyuluhan, sedangkan posttest diberikan setelah seluruh rangkaian edukasi dan demonstrasi selesai. Instrumen evaluasi terdiri atas 10 soal pertanyaan yang mencakup pengetahuan mengenai hipertensi, stroke, faktor risiko, pencegahan, gaya hidup sehat, dan aktivitas fisik. Setiap jawaban benar diberikan skor 1 dan jawaban salah diberikan skor 0. Skor kemudian dihitung untuk memperoleh nilai

pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain evaluasi pengetahuan, keterlibatan peserta selama kegiatan diamati melalui keaktifan dalam diskusi, tanya jawab, dan praktik aktivitas fisik. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Optimalisasi Kualitas Hidup Lansia: Mencegah Hipertensi dan Stroke Melalui Gaya Hidup Sehat” dilaksanakan pada 12 September 2025 di Posyandu Anggrek 4 Braja Asri. Kegiatan diikuti oleh 20 orang lansia dengan melibatkan bidan desa dan kader posyandu. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berlangsung sesuai dengan rangkaian kegiatan yang telah direncanakan.

a. Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi mengenai hipertensi dan stroke. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, upaya pencegahan, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pentingnya menjaga tekanan darah. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dengan menggunakan media visual dan bahasa yang mudah dipahami oleh lansia. Peserta menunjukkan keterlibatan aktif selama penyampaian materi. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti diskusi dan mengajukan pertanyaan terkait cara mencegah hipertensi dan stroke dalam kehidupan sehari-hari.

b. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Lansia

Evaluasi	Rata-rata Skor	Persentase (%)
Pre Test	54-56	54,3
Post test	80-89	89
Peningkatan	90	34,7

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor pengetahuan peserta mengalami perubahan dari 54,3% pada pretest menjadi 89% pada posttest. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebesar 34,7% setelah pemberian edukasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai hipertensi dan stroke yang disertai dengan media visual, diskusi, serta demonstrasi aktivitas fisik dapat membantu peserta memahami materi yang diberikan. Penyampaian informasi secara sederhana dan interaktif juga memberikan kesempatan kepada lansia untuk menghubungkan materi dengan pengalaman mereka dalam menjaga kesehatan sehari-hari.

c. Demonstrasi Aktivitas Fisi

Demonstrasi aktivitas fisik menjadi salah satu bagian penting dalam kegiatan karena peserta tidak hanya memperoleh informasi secara verbal, tetapi juga mendapatkan pengalaman melakukan gerakan secara langsung. Peserta diberikan contoh gerakan yang dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan lansia dan kemudian mengikuti gerakan tersebut dengan pendampingan tim pelaksana. Selama demonstrasi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dan mengikuti gerakan yang diberikan. Kegiatan praktik secara langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

d. Partisipasi Mitra

Bidan desa dan kader posyandu berperan aktif dalam mempersiapkan tempat, membantu mengarahkan peserta, serta mendampingi kegiatan. Keterlibatan mitra mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan dan menciptakan suasana edukasi yang lebih kondusif.

e. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai pencegahan hipertensi dan stroke. Edukasi kesehatan pada lansia perlu disampaikan dengan pendekatan yang sederhana, komunikatif, dan melibatkan peserta secara aktif. Penggunaan media visual dan demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memberikan contoh penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam penerapan gaya hidup sehat pada lansia. Dalam kegiatan ini, demonstrasi aktivitas fisik memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan secara langsung gerakan yang dapat dilakukan sesuai kemampuan. Pendekatan praktik tersebut juga memungkinkan tim pelaksana memberikan koreksi dan pendampingan selama peserta melakukan gerakan.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan kebutuhan penguatan edukasi kesehatan pada masyarakat dalam upaya mengendalikan faktor risiko hipertensi dan stroke. Pengendalian tekanan darah, aktivitas fisik, pola makan sehat, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala merupakan bagian penting dari upaya pencegahan komplikasi kardiovaskular [3,4]. Meskipun peserta menunjukkan respons positif dan terjadi perubahan pengetahuan setelah kegiatan, hasil ini perlu dipahami dalam konteks kegiatan pengabdian dengan jumlah peserta yang terbatas dan pelaksanaan pada satu lokasi. Evaluasi dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menunjukkan apakah perubahan pengetahuan tersebut diikuti perubahan perilaku dalam jangka panjang.

f. Keterbatasan

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta hanya 20 orang dan kegiatan dilaksanakan pada satu posyandu, sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi lansia secara lebih luas. Selain itu, evaluasi dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum dapat menilai keberlanjutan perubahan perilaku peserta. Kegiatan selanjutnya dapat dilengkapi dengan pemantauan berkala terhadap aktivitas fisik, pola makan, tekanan darah, serta penerapan perilaku hidup sehat.



Gambar 1. Kegiatan Senam Hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Anggrek 4 Braja Asri, pada tanggal 12 September 2025 telah berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang direncanakan. Melalui penyuluhan yang komunikatif dan interaktif, lansia berhasil memahami pentingnya mencegah hipertensi dan stroke melalui gaya hidup sehat. Peningkatan pemahaman ini tercermin dari hasil post-test dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini juga menunjukkan adanya kolaborasi yang baik antara tim pelaksana dan pihak posyandu serta puskesmas, terutama kader-kader yang turut berpartisipasi aktif dalam mendukung keberhasilan kegiatan. Demonstrasi praktik langsung serta pengenalan pencegahan hipertensi menjadi poin penting yang memperkuat pemahaman lansia dalam mencegah hipertensi dan stroke melalui gaya hidup sehat.

Kegiatan edukasi mengenai pencegahan hipertensi dan stroke perlu dilakukan secara berkala di tingkat posyandu dengan melibatkan bidan desa, kader, keluarga, dan lansia. Kegiatan selanjutnya disarankan dilengkapi dengan pemantauan berkala terhadap tekanan darah, aktivitas fisik, pola makan, dan penerapan perilaku hidup sehat untuk mengetahui keberlanjutan dampak edukasi. Penggunaan media edukasi yang sederhana, visual, dan mudah dipraktikkan juga perlu dipertahankan agar materi dapat diterima dengan baik oleh lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Lurah Braja Asri yang telah memberikan kesempatan dan waktunya untuk kegiatan pengabmas, bidan desa dan kader posyandu yang sudah membantu dalam persiapan pelaksanaan kegiatan pengabmas, lansia posyandu Anggrek 4 yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rahayu, R. (2023). *Gambaran Karakteristik Pasien Stroke Non-Hemoragik di Ruang Rawat Inap Neurologi RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro Tahun 2022*. Jurnal Wacana Cendekia, 11(2). Diakses dari: <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id>
- [2] Saifullah, Y. Y., Mochammad Erwin Rachman, Ramlian, Lilian Triana Limoa, & Nurussyariah Hamado. (2024). Literature Review: Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(10), 695-708. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i10.477>

- [3] Fitriana, L., dkk. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Provinsi Lampung. Jurnal Kesehatan Malahayati*. Diakses dari: <https://ejurnalmalahayati.ac.id>
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2024). *On-the-Job Training Penyakit Hipertensi dan Komplikasi di Puskesmas Tahun 2024*. Diakses dari: <https://dinkes.lampungprov.go.id>
- [5] Media Husada Journal of Nursing Science. (2022). *Analisis Faktor Risiko Hipertensi di Provinsi Lampung*. Diakses dari: <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
- [6] Poltekkes Tanjung Karang. (2021). *Hubungan Pola Hidup dengan Kejadian Stroke di Kota Metro*. Skripsi, Poltekkes Tanjung Karang. Diakses dari: <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id>
- [7] Poltekkes Tanjung Karang. (2021). *Faktor Risiko Hipertensi dan Stroke di Provinsi Lampung*. Diakses dari: <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id>
- [8] Yayuk Ajeng Kusuma. (2022). *Gambaran Faktor Risiko Terjadinya Stroke di Lampung*. Naskah Publikasi, STIKES Bethesda. Diakses dari: <https://repo.stikesbethesda.ac.id>