

## Penyuluhan Hipertensi dengan CERDIK di Posyandu Lansia Dusun Wonosari Desa Poncol

**\*Avicena Sakufa Marsanti, Silvia Nabilatun Nazhifah, Ayunda Hapsari  
Valentina, Bagas Saputra, Della Febrianti Ardiasari, Eliyan Prasetia, Salsabila  
Fairuz Naqiyyah, Selviar Purwanti, Zahira Itsna Uswatun Hasanah**  
Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Indonesia

### ABSTRAK

Berdasarkan data di posyandu lansia, menunjukkan tekanan darah pada lansia rata rata diatas 120/80mmHg. Hal ini dipengaruhi oleh konsumsi makanan berminyak dan bersantan serta aktivitas berlebihan di ladang oleh kebanyakan lansia di Dusun Wonosari Desa Poncol. Tujuan dari Penyuluhan ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dusun Wonosari, Desa Poncol mengenai hipertensi melalui program CERDIK. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan menyampaikan edukasi kesehatan, praktik senam lansia, dan memberikan resep jus penurun tekanan darah kepada peserta dengan menggunakan media poster. Hasil dari kegiatan ini adalah keaktifan dalam mengikuti serangkaian acara dalam kegiatan untuk mencegah hipertensi yang diikuti oleh 67 peserta posyandu lansia Dusun Wonosari, Desa Poncol. Perlu adanya pelatihan kader untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang kesehatan serta dilakukan pendekatan kepada seluruh lansia agar dapat rutin hadir di posyandu lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, CERDIK.

### Hypertension Counseling with CERDIK at the Elderly Integrated Health Post in Wonosari Hamlet, Poncol Village

### ABSTRACT

Based on data from the elderly health post, it shows that blood pressure in the elderly is on average above 120/80mmHg. This is influenced by the consumption of oily and coconut milk-based foods and excessive activity in the fields by most elderly people in Wonosari Hamlet, Poncol Village. The purpose of this counseling is to increase the understanding and awareness of the Wonosari Hamlet community, Poncol Village regarding hypertension through the CERDIK program. The method used in this activity is to provide health education, elderly exercise practices, and provide blood pressure-lowering juice recipes to participants using poster media. The result of this activity is activeness in participating in a series of events in activities to prevent hypertension which were attended by 67 elderly health post participants in Wonosari Hamlet, Poncol Village. There needs to be training for cadres to improve their skills in the health sector and an approach to all elderly people so that they can routinely attend elderly health posts.

Keyword: Hypertension, Elderly, CERDIK.

### \*Corresponding Author:

Email : [avicena.sm@gmail.com](mailto:avicena.sm@gmail.com)  
Alamat : Taman Praja No.25, Mojorejo, Kec.  
Taman, Kota Madiun, Jawa Timur  
63139

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering dijumpai pada kelompok lanjut usia (lansia) dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di seluruh dunia dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Afriani dkk., 2023).

Menurut data Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Kondisi ini membutuhkan perhatian serius, terutama di tingkat pelayanan kesehatan primer, seperti posyandu lansia, yang memiliki peran penting dalam mendeteksi dini dan memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Menu sehat dapat dilakukan dengan "CERDIK". Semboyan "CERDIK" dipopulerkan oleh Kemenkes RI yang salah satunya dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan yang disarankan adalah cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, serta kelola stress. Metode ini sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku hidup sehat pada lansia. Penyuluhan berbasis CERDIK di posyandu lansia memberikan kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku para lansia terkait pencegahan serta pengelolaan hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong peningkatan kualitas hidup lansia dengan meminimalkan risiko komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan upaya penyuluhan yang sistematis dan berkelanjutan guna mencapai tujuan tersebut.

Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di kalangan lansia mencapai 45,9% pada mereka yang berusia 55-64 tahun, dan 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik, maupun yang tidak dapat diubah, seperti usia dan faktor genetika. Sering kali, penyakit hipertensi tidak menunjukkan gejala, sehingga banyak penderitanya yang tidak menyadari kondisi ini hingga muncul komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, atau gagal ginjal (Yunita dkk., 2022).

Berdasarkan observasi di lapangan serta data dari Puskesmas Poncol, menunjukkan bahwa Desa Poncol memiliki kasus hipertensi yang tinggi dibandingkan dengan desa lainnya di Kecamatan Poncol. Pada saat kita mengikuti posyandu lansia di Desa Poncol juga menunjukkan kebanyakan lansia di Desa Poncol memiliki tekanan darah diatas 120/80 mmHg, sehingga hal ini menjadi perhatian khusus bagi mahasiswa pengabdian Masyarakat.

Di samping itu, Makanan yang dikonsumsi lansia sebaiknya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemak. Jadwal makan dan pola makan yang baik penderita hipertensi adalah 5 sampai 6 kali sehari, yaitu sarapan pagi, snack pagi, makan siang, snack sore, makan malam. Pola makan yang baik bagi penderita hipertensi adalah menghindari makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang di olah dengan menggunakan garam natrium, makanan yang diawetkan, makanan siap saji dan memperbanyak makanan tinggi serat seperti buah dan sayuran yang mengandung kalium, kalsium (Afriani dkk., 2023).

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat mengenai penyuluhan tentang pencegahan hipertensi dengan CERDIK pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Wonosari Desa Poncol Kecamatan Poncol terdiri dari 8 mahasiswa dan dihadiri oleh 67 peserta dari lansia di Desa Poncol. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2024 dan dimulai pada pukul 09.00. Rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut 1) Senam Bersama lansia, yaitu sebelum penyampaian materi, tim pelaksana memimpin senam lansia bersama, dengan tujuan untuk meningkatkan Kesehatan fisik pada lansia dengan memberikan Gerakan senam yang lembut dan peregangan. 2) Penyampaian materi, yaitu pemberian materi tentang hipertensi dan pencegahannya oleh 2 mahasiswa kegiatan pengabdian Masyarakat dengan metode ceramah menggunakan dan menggunakan media poster. 3) Memberikan resep jus penurun tekanan darah kepada peserta, yaitu berisi resep jus timun dan seledri yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, 4) Evaluasi kegiatan penyuluhan dengan melakukan sesi diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan oleh 2 mahasiswa pengabdian Masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian Masyarakat mengenai penyuluhan tentang pencegahan hipertensi dengan CERDIK ini dilakukan di posyandu lansia Dusun Wonosari Desa Poncol pada tanggal 13 Agustus 2024 dengan sasaran lansia di Desa Poncol. Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan cara pencegahannya melalui edukasi Kesehatan. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 67 peserta lansia Dusun Wonosari Desa Poncol.

Berdasarkan hasil cek tekanan darah yang kita lakukan saat mengikuti yasinan dan posyandu lansia, tekanan darah rata rata pada lansia di Desa Poncol menunjukkan gejala tekanan darah tinggi atau hipertensi. Atas dasar kondisi Masyarakat di Desa Poncol ada beberapa hal yang mempengaruhi tekanan darah tinggi pada lansia diantaranya adalah kebiasaan makan gorengan, makanan bersantan, kebiasaan merokok, serta aktivitas di ladang. Kebiasaan merokok dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah, karena pada rokok terdapat zat berbahaya yang akan menumpuk sehingga menyebabkan berbagai penyakit salah satunya penyakit kardiovaskuler yang diakibatkan oleh nikotin yang masuk kedalam aliran darah sehingga dapat merusak dinding pembuluh darah dan mengakibatkan hipertensi (Muslimah dkk., 2023).

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diawali dengan perkenalan dan dilanjut dengan senam Bersama para lansia di posyandu lansia Dusun Wonosari. Senam Bersama ini ditujukan untuk meningkatkan kebugaran dan melemaskan otot-otot pada lansia yang kita ketahui banyak lansia yang merasa pegal-pegal dan kesemutan pada tulang maupun persendiannya. Senam Bersama dilakukan dengan dipimpin oleh 3 mahasiswa dan diikuti secara aktif oleh semua lansia yang hadir pada posyandu pada tanggal 13 Agustus 2024.



**Gambar 1**  
**Foto Senam Bersama di Posyandu Lansia Dusun Wonosari**



**Gambar 2**  
**Pemberian Materi Hipertensi oleh 3 mahasiswa pengabdian Masyarakat**

Setelah dilakukan senam Bersama lansia, dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan tentang hipertensi dan bagaimana pencegahannya pada lansia. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini antara lain 1) Pengertian hipertensi, 2) Gejala hipertensi, 3) Factor resiko atau penyebab hipertensi, 4) Pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan CERDIK. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode caramah dan cukup efektif dilakukan pada lansia. Lansia mendengarkan dan menyimak materi dengan baik serta terjadi tanya jawab selama penyampaian materi berlangsung.

Kegiatan selanjutnya setelah pemberian materi tentang hipertensi adalah pemberian resep jus penurun tekanan darah yang bahan bahannya dapat ditemukan dirumah. Pemberian resep jus penurun tekanan darah ini bertujuan membantu lansia yang memiliki tekanan darah tinggi untuk menurunkan tekanan darahnya dengan bahan bahan yang mudah dicari, sehingga dapat mengurangi konsumsi obat obatan. Resep jus penurun tekanan darah yang diberikan kepada lansia yang hadir pada penyuluhan adalah jus timun dan seledri yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Mengonsumsi mentimun dinilai efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung kalium yang dapat membantu menjaga Kesehatan pembuluh darah serta memberikan ketenangan pada kerja jantung (Khamidah dkk., 2024). Seledri dapat membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung bahan kimia yang dapat menurunkan kadar gormonstres dalam darah dengan memberikan ruang darah menjadi lebih lega, sehingga tekanan darah dapat berkurang. Jus mentimun dan seledri sama sama berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah karena mengandung banyak vitamin, kalium, fosfor, magnesium dan zat besi yang menjadi obat alami untuk hipertensi (Dewi dkk., 2023).

Kegiatan terakhir dari serangkaian acara penyuluhan di posyandu lansia dusun wonosari adalah sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta penyuluhan sangat antusias untuk bertanya lebih detail mengenai hipertensi dan cara pencegahannya. Pertanyaan yang ditanyakan tidak hanya seputar hipertensi, namun juga pertanyaan lain seputar penyakit yang banyak dialami oleh lansia. Indikator keberhasilan pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah antusias Masyarakat yang dilihat dari absensi kehadiran. Para peserta penyuluhan sangat antusias dan banyak bertanya pada saat penyampaian materi. Pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang diadakan di posyandu lansia Dusun Wonosari Desa Poncol ini dihadiri oleh 67 peserta dari target 70 peserta. Diharapkan pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat mengenai pencegahan hipertensi sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di Desa Poncol.



**Gambar 3**  
**Sesi Tanya Jawab Bersama Peserta Penyuluhan**

## SIMPULAN

Berdasarkan Hasil pemeriksaan tekanan darah di posyandu lansia rata rata lansia di posyandu Dusun Wonoasri, Desa Poncol menderita tekanan darah tinggi, dengan adanya kegiatan pengabdian Masyarakat dari mahasiswa dapat membantu lansia untuk mencegah dan menurunkan tekanan darah tinggi dengan menggunakan metode CERDIK, semua lansia ikut serta dalam semua rangkaian acara yang di adakan oleh mahasiswa yaitu senam hipertensi, edukasi tentang hipertensi, dan penyampaian resep jus untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Perlu adanya pelatihan kader untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang kesehatan serta dilakukan pendekatan kepada seluruh lansia agar dapat rutin hadir di posyandu lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R. K., Kusumawati, L. S., Fitriasnani, M. E., & Rif'atul Himmah, F. (2023). Perbedaan Efektifitas Jus Mentimun dan Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 113-118. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i2.546>.
- Khamidah, S., Utari, C. R., Angelin, V., Kaka, A., Mone, A., Aulia, R., Hariani, P., Program, M., Sarjana, S., & Keperawatan, I. (2024). Efikasi Terapi Komplementer Rebusan Herbal terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi : Literatur Review. *Journal Of Bionursing*, 6(2), 191-195.
- Muslimah, K., Tharida, M., Dezreza, N., Studi, P., Keperawatan, I., Abulyatama, U., Besar, A., & Penulis, K. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kuta Alam. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 447-463.
- Yunita, J., Herniwanti, H., Nurlisis, N., Wirdaningsih, W., & Fahmi, M. M. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi dengan "Cerdik" pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 3(6), 971-978. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i6.704>.