

EDUKASI HIPERTENSI MELALUI LEAFLET “TAAT DAN CERMAT” TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN LANSIA DALAM PENGELOLAAN HIPERTENSI

Hypertension Education Through the “Taat and Cermat” Leaflet on Changes In Elderly Knowledge In Hypertension Management

Wisnu Cahyo Prabowo^{1*}, Zufiha Citra Utami Masdar², Yusuf Isro' Ridhotulloh², Nur Viva Favorit²

¹Diploma Tiga Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, ²Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman

Jl. Kuaro, Samarinda 75119

*Alamat Korespondensi: wisnu@farmasi.unmul.ac.id

(Tanggal Submission: 30 Juni 2025, Tanggal Accepted : 20 Maret 2026)



Kata Kunci :

*Pengabdian;
Hipertensi;
Lansia; TAAT;
dan CERMAT*

Abstrak :

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang sering terjadi pada kelompok lanjut usia. Penyakit ini dapat berisiko menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya lansia, menjadi langkah strategis dalam upaya promotif dan preventif pengendalian hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan hipertensi melalui penyuluhan dengan media leaflet berbasis perilaku “TAAT dan CERMAT”. Metode: meliputi pretest terhadap 20 responden di Puskesmas Temindung Samarinda. Penyampaian materi penyakit hipertensi menggunakan leaflet meliputi faktor risiko, penyebab, gejala, akibat dan modifikasi gaya hidup melalui perilaku “TAAT dan CERMAT”. Kemudian posttest untuk menilai keberhasilan edukasi yang diberikan. Hasil: menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan responden dari 10% menjadi 75% pada kategori baik. Edukasi melalui media leaflet terbukti efektif menyampaikan informasi kesehatan yang mudah dipahami dan dapat meningkatkan kesadaran lansia dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan. secara ringkas dan mudah dipahami oleh lansia untuk mendorong perubahan.

Key word :

*Devotion;
Hypertension;
Elderly; TAAT
and CERMAT*

Abstract :

Hypertension is a non-communicable disease (NCD) that often occurs in the elderly. This disease can lead to serious complications if not properly managed. Increasing public knowledge, especially among the elderly, is a strategic step in promotive and preventive efforts to control hypertension. This community



service activity aims to increase the elderly's knowledge regarding hypertension management through education using leaflets based on the behavior of "OBEYING and BEING CERMAT." Method: A pretest was conducted on 20 respondents at the Temindung Community Health Center in Samarinda. The leaflets provided information on hypertension, covering risk factors, causes, symptoms, consequences, and lifestyle modifications through the behavior of "OBEYING and BEING CERMAT." A posttest was then conducted to assess the effectiveness of the education provided. Results: A significant increase in respondents' knowledge level, from 10% to 75%, was observed in the good category. Education through leaflets has proven effective in delivering easily understood health information and can increase elderly awareness of independent and sustainable hypertension management. This information is concise and easily understood by the elderly to encourage change.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Prabowo, W. C., Masdar, Z. C. U., Ridhotulloh, Y. I., & Favorit, N. V. (2026). Edukasi Hipertensi melalui Leaflet "Taati dan Cermat" terhadap Perubahan Pengetahuan Lansia dalam Pengelolaan Hipertensi. *Jurnal Abdi Insani*, 13(3), 1774-1782. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i3.2695>

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan dalam dunia kesehatan. Berdasarkan pernyataan Komite Nasional, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah seseorang melebihi 140 mmHg untuk sistolik dan/atau di atas 90 mmHg untuk diastolik. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menunjukkan gejala apa pun selama 10 hingga 20 tahun, dan umumnya baru terdeteksi setelah timbulnya komplikasi pada organ tubuh lainnya. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan mengalami peningkatan sekitar 60%. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi memengaruhi sekitar 22% populasi global, dan menyumbang sekitar 36% dari total prevalensi hipertensi di kawasan Asia Tenggara. Berdasarkan data riskesdas pada tahun 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, kelompok usia 65-74 sebesar 63,2%, dan kelompok usia <75 sebesar 69,5%. Semakin bertambahnya usia, maka risiko peningkatan tekanan darah sistolik semakin meningkat dan tekanan darah diastolik (Hamzah *et al.*, 2021)

Hipertensi berpotensi menimbulkan komplikasi yang memengaruhi berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, serta pembuluh darah perifer. Tingkat kerusakan pada organ-organ tersebut sangat bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan lamanya kondisi hipertensi tidak terkontrol maupun tidak mendapatkan pengobatan (Putra & Susilawati, 2022). Kondisi ini kerap tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun tekanan darah yang terus meningkat dalam waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Peningkatan risiko hipertensi berjalan seiring dengan bertambahnya usia, di mana individu lansia lebih cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia muda. Lansia juga lebih rentan terhadap komplikasi hipertensi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, terutama jika tekanan darah tidak terkontrol dengan baik (Viandy *et al.*, 2023). Salah satu langkah penting dalam menurunkan angka kematian akibat hipertensi adalah dengan mengendalikan tekanan darah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Berdasarkan pedoman dari Joint National Committee 8, pengendalian tekanan darah dapat dimulai melalui perubahan gaya hidup, seperti perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, dan penurunan berat badan. Apabila intervensi non-farmakologis ini tidak memberikan hasil optimal, maka terapi farmakologis berupa pemberian obat anti hipertensi menjadi langkah selanjutnya (Maringga & Sari, 2021).



Penanggulangan penyakit hipertensi berdasarkan teori menyebutkan bahwa terdapat empat pendekatan dalam pelayanan kesehatan masyarakat, yaitu promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Saat ini, pembangunan sektor kesehatan lebih menitikberatkan pada pendekatan promotif dan preventif, karena kedua strategi ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit, dengan harapan agar individu yang sehat tetap berada dalam kondisi sehat. Namun demikian, pendekatan promotif dan preventif sering kali terabaikan, sebab masyarakat cenderung lebih mengutamakan tindakan kuratif atau pengobatan, yang hasilnya dapat dirasakan secara cepat dan terlihat secara nyata (Sofiana *et al.*, 2018).

Pendekatan promotif dan preventif terhadap hipertensi dapat diwujudkan melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Edukasi kesehatan ini berperan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, termasuk faktor-faktor risikonya, tanda-tanda awal, serta langkah-langkah pencegahannya (Arfan *et al.*, 2022). Dalam pelaksanaan penyuluhan, penggunaan media edukatif seperti leaflet terbukti efektif untuk menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami, terutama bagi kelompok lansia yang mungkin mengalami keterbatasan dalam menerima informasi secara verbal. Leaflet memungkinkan lansia untuk mengulang kembali informasi yang telah diberikan kapan saja dan di mana saja. Seiring bertambahnya pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi yang tepat diharapkan masyarakat khususnya pada kelompok lansia menjadi lebih aktif dalam menjaga kesehatannya dan mampu melakukan upaya pencegahan secara tepat.

Berdasarkan latar belakang diatas, kegiatan penyuluhan hipertensi pada usia senja dengan media leaflet ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya deteksi dini, pengelolaan, serta pencegahan hipertensi dengan modifikasi pola hidup sehat dengan menerapkan perilaku "TAAT dan CERMAT" sehingga dapat membantu mereka menjalani hidup yang lebih sehat dan berkualitas. Sehingga tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi melalui penyuluhan menggunakan media leaflet sebagai sarana edukasi yang efektif dan mudah dipahami.

METODE KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan tentang hipertensi, yang terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan tanggal 10 Juni 2025 selama 1 hari di Aula Puskesmas Temindung, Sungai Pinang, Samarinda, Kalimantan Timur.

Persiapan

Tahapan persiapan penyuluhan kesehatan ini dimulai dengan koordinasi dengan pihak Puskesmas Temindung, Sungai Pinang, Samarinda, Kalimantan Timur. Kemudian mempersiapkan materi serta kebutuhan lain yang akan digunakan pada saat pengabdian kepada masyarakat termasuk leaflet yang menjadi media dalam penyuluhan hipertensi.

Pelaksanaan

Sasaran dari penyuluhan kesehatan ini adalah masyarakat Samarinda khususnya pada kelompok usia senja sebanyak 20 orang. Sebelum pelaksanaan penyuluhan hipertensi, masyarakat diberikan dulu pre-test melalui pembagian kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan untuk mengetahui pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Sebelum penyampaian materi, masyarakat akan diberikan leaflet mengenai faktor risiko, penyebab, gejala, akibat dan modifikasi gaya hidup melalui perilaku "TAAT dan CERMAT" dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Selanjutnya penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, pada akhir kegiatan dilakukan kuesioner berupa post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan sasaran terkait dengan hipertensi.

Metode Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengolah data hasil kuesioner pre-test dan post-test.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan bertema “TAAT dan Cermat Untuk Lansia Sehat” yang dilaksanakan pada Selasa jam 09.00-11.00 WITA. Penyuluhan dilakukan di Puskesmas Temindung, Sungai Pinang, Samarinda, Kalimantan Timur dengan melibatkan masyarakat setempat. Penyuluhan ini adalah bagian dari pengabdian masyarakat bersama mahasiswa Profesi Apoteker Universitas Mulawarman dalam pelaksanaan promosi kesehatan. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan lalu dilanjutkan pengenalan kepada responden sekaligus menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan promosi kesehatan, yang dapat dilihat pada Gambar 1. Promosi kesehatan dilaksanakan dengan membagikan leaflet terkait hipertensi kepada para responden yang hadir, materi yang diberikan pada promosi kesehatan meliputi definisi hipertensi, gejala atau tanda hipertensi, faktor resiko hipertensi, komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi, modifikasi pola hidup sehat dan pengelolaan hipertensi dengan menerapkan perilaku “CERMAT” serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat hipertensi dengan menerapkan perilaku “TAAT”. Evaluasi pada penyuluhan kesehatan ini menggunakan kuesioner berupa pre tes dan pos tes yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman pada awal masyarakat tentang hipertensi yang dibahas sebelum penyuluhan kesehatan, serta mengukur perubahan pengetahuan dan efektivitas penyuluhan hipertensi setelah kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Media edukasi yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan ini adalah leaflet dengan pendekatan TAAT dan CERMAT. Informasi yang tertera pada leaflet didesain secara menarik serta penyajian kalimat yang singkat sehingga mudah dimengerti yang ditunjukkan pada Gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Tampilan halaman pertama leaflet

Berdasarkan Gambar 2, menunjukkan halaman pertama leaflet yang berisi informasi mengenai komplikasi hipertensi dan kepatuhan dalam mengonsumsi obat hipertensi dengan perilaku “TAAT”.

Tepat ambil obat (T), Ambil sesuai dosis (A), Akhiri sampai tuntas (A) dan Teruskan sesuai anjuran dokter (T).



Gambar 3. Tampilan halaman kedua leaflet

Berdasarkan Gambar 3 menunjukkan halaman kedua leaflet memiliki bagian yang menampilkan informasi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, gejala atau tanda hipertensi dan pencegahan serta pengendalian hipertensi dengan menerapkan perilaku “CERMAT”. Cek tekanan secara rutin (C), Elakkan garam berlebih (E), Rutin minum obat (R), Menjaga berat badan (M), Aktif bergerak dan olah raga (A), dan Terapkan pola hidup sehat (T)

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Data evaluasi yang diperoleh dari kuesioner penyuluhan kesehatan terkait hipertensi meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan responden terhadap penyuluhan kesehatan disajikan pada Tabel 2-4 dan Gambar 4-5.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	7	35%
2	Perempuan	13	65%
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 2, yang mengacu pada jenis kelamin diperoleh bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan 65% perempuan (13 orang) dan 35% laki-laki (7 orang). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian tekanan darah tinggi. Hasil penelitian oleh Everet dan Zajacova dalam Falah (2019), menyatakan bahwa laki-laki cenderung mempunyai prevalensi hipertensi lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun tingkat kewaspadaan laki-laki terhadap penyakit ini cenderung lebih rendah dibandingkan perempuan (Falah, 2019). Sementara itu, pada perempuan kejadian hipertensi dipengaruhi oleh kadar hormon estrogen (Kusumawaty *et al.*, 2018). Perempuan yang belum mengalami menopause masih mendapatkan perlindungan dari hormon estrogen yang berfungsi meningkatkan kadar kolesterol baik (*High Density Lipoprotein*) (Sari & Susanti, 2016). Namun seiring bertambahnya usia dan memasuki masa menopause kadar hormon estrogen menurun, sehingga meningkatkan kerentanan perempuan terhadap hipertensi (Kusumawaty *et al.*, 2018).

Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-30 tahun	1	5%
2	31-40 tahun	2	20%
3	41-50 tahun	3	15%
4	51-60 tahun	6	30%
5	>60 tahun	6	30%
Total		20	100%

Data evaluasi berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 3, diperoleh bahwa keseluruhan responden berasal dari berbagai rentang usia dan sebagian besar berusia 51-60 tahun sebanyak 30% (6 orang) dan >60 tahun sebanyak 30% (6 orang). Kelompok lansia awal berada pada rentang usia 46-55 tahun, sedangkan usia >65 tahun termasuk kategori manula. Pada kelompok usia ini, risiko hipertensi meningkat karena elastisitas pembuluh darah mulai menurun dan begitu pula pada organ-organ tubuh juga mengalami penurunan akibat proses penuaan. Selain itu sistem kekebalan tubuh juga tidak sekuat saat masih muda, sehingga individu usia lebih lanjut rentan terhadap berbagai penyakit (Muhammad Yunus, I Wayan Chandra Aditya, 2021). Penuaan menyebabkan penurunan fungsi sistem vaskular, termasuk penurunan elastisitas arteri dan peningkatan resisten vaskular perifer yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah seiring bertambahnya usia (Oliveros *et al.*, 2020).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dan pengetahuan

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan

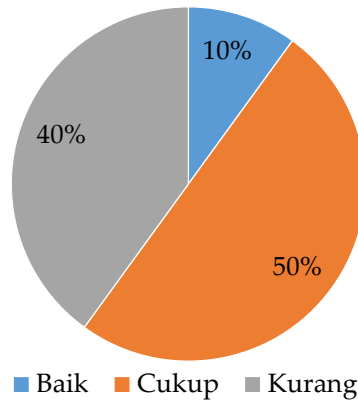
No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lulusan SD	8	40%
2	Lulusan SMP	6	30%
3	Lulusan SMA	4	20%
4	Lulusan Perguruan Tinggi	2	10%
Total		20	100%

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan terakhir lulusan SD, yaitu sebanyak 8 orang atau 40% dari total responden. Selanjutnya, sebanyak 6 responden (30%) merupakan lulusan SMP. Sementara itu, 4 orang responden (20%) adalah lulusan SMA, dan hanya 2 responden (10%) yang merupakan lulusan perguruan tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar hingga menengah pertama (SD dan SMP), yang secara kumulatif mencapai 70%. Hal ini dapat memberikan gambaran mengenai latar belakang pendidikan responden, yang mungkin turut memengaruhi pemahaman atau sikap mereka terhadap topik yang diteliti.

Tingkat pengetahuan masyarakat

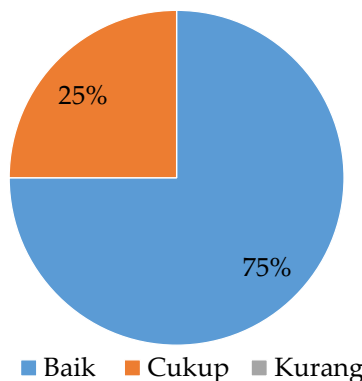
Tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebelum intervensi penyuluhan dan pembagian leaflet tergolong masih rendah. Berdasarkan hasil analisis kuesioner pre-test, diperoleh bahwa 40% responden memiliki tingkat pengetahuan rendah, 50% memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 10% yang memiliki pengetahuan baik (Gambar 4). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memahami secara optimal faktor risiko, gejala, dan tata laksana hipertensi. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini adalah tingkat pendidikan responden.





Gambar 4. Diagram hasil analisis kuesioner pre tes

Sebagian besar responden berpendidikan rendah, dengan 40% merupakan lulusan SD, 30% lulusan SMP, 20% lulusan SMA, dan hanya 10% lulusan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan berperan besar dalam menentukan kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan. Pendidikan rendah berkaitan erat dengan rendahnya literasi kesehatan, yaitu kemampuan untuk mengakses, memahami, dan menerapkan informasi yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan. Responden yang hanya menamatkan pendidikan dasar cenderung memiliki keterbatasan dalam memahami istilah medis atau konsep pencegahan yang kompleks, sehingga berdampak langsung pada hasil pre-test yang rendah. (Adiputra *et al.*, 2021)(Ummah, 2019)(Pratama *et al.*, 2020)



Gambar 5. Diagram hasil analisis kuesioner pos tes

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan disertai media edukatif berupa leaflet, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan masyarakat. Berdasarkan hasil post-test (Gambar 5), tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 75%, sementara kategori cukup menurun menjadi 25%, dan tidak ada lagi yang berada pada kategori kurang. Peningkatan diperkuat dari hasil perhitungan selisih pengetahuan antara posttest dibanding pretest yang ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5. Analisis peningkatan pengetahuan menggunakan leaflet

No	Tingkat Pengetahuan	Pre test (1)		Post test (2)		Peningkatan	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	selisih $\pm(2-1)$	Persentase
1	Kurang	8	40%	0	0%	8	41%
2	Cukup	10	50%	5	25%	5	19%
3	Baik	2	10%	15	75%	13	50%
	Total	20	100%	20	100%	26	100%

Pada tabel 5 diperlihatkan peningkatan kategori baik mencapai 50%, hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang disertai dengan leaflet efektif dalam mentransfer pengetahuan kepada masyarakat, bahkan pada kelompok dengan tingkat pendidikan rendah. Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena penyuluhan kesehatan disampaikan secara langsung melalui komunikasi dua arah yang memungkinkan klarifikasi dan tanya-jawab, serta penggunaan leaflet sebagai media bantu visual. Leaflet “TAAT” dan “CERMAT” dirancang khusus untuk kelompok lansia dengan mempertimbangkan keterbatasan literasi. Desainnya yang menarik, penggunaan bahasa sederhana, kalimat singkat, dan gambar pendukung membuat informasi lebih mudah dicerna. Dengan pendekatan yang edukatif namun tidak memberatkan, leaflet berperan sebagai alat bantu belajar mandiri yang mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan akibat rendahnya pendidikan formal. Leaflet juga memungkinkan pengulangan informasi di luar sesi penyuluhan, karena dapat dibaca ulang kapan saja, sehingga memperkuat pemahaman.

Pendekatan “TAAT” (Tepat waktu, Ambil sesuai dosis, Akhiri sampai tuntas, Teruskan sesuai anjuran dokter) menekankan pentingnya kepatuhan dalam terapi hipertensi, sedangkan “CERMAT” (Cek tekanan darah, Elakkan garam, Rutin konsumsi obat, Menjaga berat badan ideal, Aktif bergerak, dan Terapkan gaya hidup sehat) berfokus pada gaya hidup sehat. Kedua pendekatan ini saling melengkapi dan mampu menjelaskan langkah-langkah konkret dalam pengendalian hipertensi dengan cara yang relevan dan aplikatif, khususnya bagi kelompok lansia. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media edukasi seperti leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat. Studi oleh Adiputra *et al.* (2021), Ummah (2019), dan Pratama *et al.* (2020) menyatakan bahwa pemberian informasi yang dikemas dalam bentuk media cetak edukatif dapat memperbaiki tingkat pemahaman, terutama bagi individu dengan keterbatasan akses terhadap informasi digital atau literasi rendah. Selain itu, penyuluhan yang melibatkan komunikasi interpersonal terbukti lebih efektif dibanding hanya memberikan informasi secara pasif, karena mampu mengaktifkan keterlibatan emosional dan sosial peserta.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya strategi komunikasi kesehatan yang adaptif terhadap karakteristik sasaran, seperti usia dan tingkat pendidikan. Penggunaan leaflet sebagai media edukatif tidak hanya membantu meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu membentuk sikap positif terhadap pengelolaan hipertensi, sehingga berpotensi menurunkan angka komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Temindung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dengan media leaflet “TAAT” dan “CERMAT” untuk lansia sehat efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Pengetahuan meningkat dengan penilaian baik sebesar 75%. Penyampaian materi melalui leaflet terbukti membantu lansia memahami informasi dengan lebih mudah, mendorong kesadaran akan pentingnya deteksi dini, pengelolaan hipertensi dan memotivasi lansia untuk memulai gaya hidup sehat.

Pengabdian disarankan agar dapat dilanjutkan dan diperluas ke wilayah lain, serta dikembangkan dengan media edukatif lain yang lebih interaktif dan ramah lansia. Kegiatan ini juga dapat melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan setempat untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan edukasi. Namun, beberapa hambatan yang perlu diperhatikan meliputi rendahnya tingkat literasi, keterbatasan fisik atau kognitif lansia, kurangnya dukungan keluarga, serta kendala logistik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada pihak Puskesmas Temindung atas dukungan dan fasilitasi selama kegiatan pengabdian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Profesi Apoteker yang telah memberikan kesempatan, arahan, dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Tak lupa, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada masyarakat Kecamatan Sungai Pinang, Samarinda, khususnya para lansia



yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan kontribusi nyata dalam peningkatan pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kita Menulis.
- Arfan, I., Darmawan, Ambriadi, D., Nengsih, E., Basilius, Yulizal, R., & Saputro, H. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi untuk Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Sungai Pelang Kabupaten Ketapang Kalbar. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 2(2), 99–105. <https://doi.org/10.33379/icom.v2i2.1342>
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 85–94. <https://doi.org/10.54440/jmk.v3i1.67>
- Hamzah, B., Akbar, H., Langingi, A. R. C., & Hamzah, S. R. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal of Health and Science Community*, 5(1), 194–201. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v5i1.10039>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakkok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey terhadap Peningkatan Produksi ASI bagi Ibu Pekerja yang Menggunakan Metode Pompa ASI (MPA). *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwifery.v>
- Muhammad Yunus, I., Aditya, I. W. C., & D. R. E. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 35(3), 229–239.
- Oliveros, E., Patel, H., Kyung, S., Fugar, S., Goldberg, A., Madan, N., & Williams, K. A. (2020). Hypertension in Older Adults: Assessment, Management, and Challenges. *Clinical Cardiology*, 43(2), 99–107. <https://doi.org/10.1002/clc.23303>
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408–413.
- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia: A Systematic Review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 15794–15798.
- Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglekok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265>
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., S, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 2(1), 171–176. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v3i2.234>
- Ummah, M. S. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Media Sains Indonesia.
- Viandy, A. D., Zakiya, R. D. B., Cendani, T. R., Ethica, S. N., Aprianti, N. F., Hikmah, A. N., & Afriansyah, M. A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Ibu PKK Perumahan Batusari Asri Demak. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1–4. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.119>