



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Melalui Gerakan Program PATUH di Desa Bomba Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi

*Prevention of Hypertension in the Elderly Through the PATUH Program Movement in Bomba Village, Marawola District, Sigi Regency*

Sri Yulianti<sup>1\*</sup>, Nur Febrianti<sup>2</sup>, Maryam<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Justitia

\*Corresponding Author: E-mail: [yuliantisri8930@gmail.com](mailto:yuliantisri8930@gmail.com)

### Artikel Pengabdian

#### Article History:

Received: 09 Jun, 2025

Revised: 27 Jul, 2025

Accepted: 24 Aug, 2025

#### Kata Kunci:

Hipertensi; Lansia; Program PATUH

#### Keywords:

Hypertension;

Elderly;

Program PATUH

DOI: [10.56338/jks.v8i8.8486](https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8486)

### ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang paling rentan disebabkan tidak lagi produktif secara ekonomi, masalah kesehatan dan memerlukan pendampingan (caregiver). Kerentanan pada lansia akibat penurunan fungsi imun dan penyakit degeneratif diantaranya hipertensi. Tujuan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan untuk pencegahan terjadinya hipertensi. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan cara sosialisasi dengan dilakukan penyuluhan kesehatan dengan media flip chart dan leaflet. Hasil Di dapatkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan terkait materi Hipertensi. Didapatkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan terkait materi Hipertensi, sebagian besar Masyarakat Desa Bomba belum memahami penyebab terjadinya Hipertensi dan Bagaimana cara pencegahan penyakit Hipertensi. Pada saat setelah diberikan penyuluhan tentang penyakit Hipertensi sebagian Masyarakat banyak bertanya terkait Hipertensi, setelah itu diberikan penjelasan dan masyarakat dapat memahami terkait penyakit Hipertensi.

### ABSTRACT

The quality of health services is closely related to patient satisfaction. This study The elderly are the most vulnerable group due to their inability to be economically productive, health problems, and the need for caregivers. Vulnerability in the elderly is due to decreased immune function and degenerative diseases, including hypertension. The purpose of community service is to increase knowledge for the prevention of hypertension. The community service method is carried out through socialization by conducting health education using flip charts and leaflets. The results showed that before being given education related to hypertension material, most of the Bomba Village community did not understand the causes of hypertension and how to prevent hypertension. After being given education about hypertension, some of the community asked many questions about hypertension, after which an explanation was given and the community was able to understand about hypertension.

## PENDAHULUAN

Lanjut Usia atau dikatakan sebagai Lansia dimana kondisi seseorang mengalami pertambahan umur dengan disertai dengan penurunan fungsi fisik dengan disertai adanya penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. (Carolina et al., 2019). Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) hampir di setiap negara di dunia sangat pesat. Jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas secara global pada tahun 2020 adalah 727 juta jiwa. Lansia merupakan kelompok yang paling rentan disebabkan tidak lagi produktif secara ekonomi, masalah kesehatan dan memerlukan pendampingan (caregiver). Kerentanan

pada lansia akibat penurunan fungsi imun dan penyakit degenerative diantaranya hipertensi (Poerwanti Dewi Sari et al., 2025).

Menurut *World Health Organizations* (WHO, 2023), 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia antara 30-79 tahun diperkirakan menderita hipertensi sebagian besar dari mereka dua pertiga tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi bervariasi antar wilayah dan kelompok pendapatan negara, wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 27%, sedangkan wilayah Amerika Serikat memiliki prevalensi terendah yaitu 18%. Jumlah penduduk 1.500.000 juta jiwa, 29,2% penduduk Asia yang menderita hipertensi. Angka kematian akibat hipertensi di Asia sebesar 7,5 juta jiwa (12,8%). Prevalensi hipertensi sebesar 354.174 (23,6%) di Thailand, 322.508 (21,5%) di Myanmar, 31.512 (21,0%) di Vietnam, dan 27.903 (18,6%) di Filipina (WHO, 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) prevalensi angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 602.982 juta jiwa (8,6%), pada Sulawesi tengah mencapai 6.430 juta jiwa (9,0%), pada anak muda umur 25-34 tahun sebanyak (1,8%) sedangkan pada lansia umur 65-74 sebanyak (23,8%) dan banyak mengalami hipertensi yaitu perempuan sebanyak (10,5%) angka kejadian. Semakin bertambahnya usia maka semakin tinggi pula risiko untuk terjadinya penyakit hipertensi. Berdasarkan data dari Puskesmas Kabupaten Sigi tahun 2023 di Desa Bomba terdapat 27 orang penderita hipertensi.

Hipertensi terjadi akibat peningkatan denyut jantung dan volume sekuncup akibat sistem saraf simpatis yang mengakibatkan peningkatan kontraktilitas serabut otot jantung dengan cara vasokonstriksi selektif pada organ perifer. Bila hal ini terjadi secara terus-menerus, otot jantung akan menebal (hipertrofi) dan mengakibatkan fungsi jantung sebagai pompa menjadi terganggu. Oleh karena itu, bila seseorang menderita hipertensi, maka dapat berisiko mengalami berbagai macam penyakit dan bila tidak terkontrol dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, aterosklerosis, aneurisma, sindrom metabolik, dan penyakit ginjal (Sembiring Friska et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), penyakit hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, seperti usia lanjut, genetika, kelebihan berat badan (obesitas), tidak aktif secara fisik, diet tinggi garam, minum terlalu banyak alkohol. Orang dengan tekanan darah sangat tinggi dapat mengalami gejala, seperti sakit kepala, nyeri dada, pusing, kesulitan bernapas, mual, muntah, penglihatan kabur, kecemasan, kebingungan, mimisan, irama jantung abnormal dan sulit tidur (WHO, 2023).

Gangguan tidur banyak dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah dan risiko terjadinya hipertensi dalam beberapa penelitian observasional epidemiologis. Hubungan antara tidur dan hipertensi disebabkan oleh aktivitas saraf simpatis di pembuluh darah sehingga akan mengalami perubahan curah jantung pada malam hari (Ratri Barliana Anggrita et al., 2022).

Melihat hal tersebut, maka penting bagi kita untuk mengetahui berbagai langkah pengendalian yang mampu mencegah kita dan orang di sekitar kita dari berbagai risiko akibat hipertensi (*Manajemen Program Hipertensi 2018 Subdit PJPD Ditjen P2PTM.Pdf*, 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (RI) telah memiliki program untuk pengendalian hipertensi. Salah satunya adalah dilakukannya edukasi kesehatan secara rutin dan secara periodik yang dapat dilakukan dengan salah satu program yaitu program PATUH. Program PATUH diperuntukkan bagi penderita hipertensi untuk dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh penderita hipertensi khususnya para lansia dengan hipertensi sehingga para lansia dapat selalu kontrol dan berobat secara teratur. Program PATUH merupakan singkatan dari P yang berarti periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, A yang berarti Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, T yang berarti tetap diet sehat dengan gizi seimbang, U yang berarti upayakan beraktivitas fisik dengan nyaman, dan H yang berarti hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya (Subdit Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2018). Program PATUH tidak hanya terbatas pada pasien hipertensi tetapi diperuntukkan untuk pasien penyandang Penyakit Tidak Menular (PTM), sehingga penyakit tidak menimbulkan komplikasi dan terkontrol kesehatannya. Gerakan PATUH

adalah sebuah gerakan yang sangat berguna untuk para penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah. Mari disiplin dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan memakan makanan yang bergizi seimbang dan rutin olahraga, serta bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami gejala hipertensi seperti kehilangan keseimbangan, sakit kepala, rasa sakit di dada dan mudah lelah, agar bisa segera mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat (Manajemen Program Hipertensi 2018 Subdit PJPD Ditjen P2PTM.Pdf, 2019).

## **METODE**

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode sosialisasi dengan dilakukan penyuluhan kesehatan di Desa Bomba Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi. Partisipan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 20 orang responden. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan responden dan juga observasi. Pengabdian Masyarakat ini diharapkan mampu menyajikan gambaran tentang pelaksanaan program PATUH untuk pencegahan penyakit Hipertensi pada Lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengumpulan data dilakukan bersama kader lansia Desa Bomba Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi pada tanggal 16 Februari 2024 pada pukul 14.00-17.00 Wita. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang program PATUH maka kami melakukan kontrak waktu kepada kepala desa dan kader untuk melakukan penyuluhan yang akan dilakukan, sehingga kader dan masyarakat dapat meluangkan waktunya untuk dapat hadir mengikuti penyuluhan pencegahan hipertensi dengan melaksanakan program PATUH. Para kader dan Masyarakat sangat antusias dengan diadakan kegiatan ini, Masyarakat telah berkumpul di rumah warga yang telah disepakati sebelum pukul 14.00, sehingga kegiatan ini akan dimulai sesuai dengan waktu yang direncanakan pada saat kegiatan tersebut dimulai. Dimana materi terlampir pada saat sesi penyampaian materi, diketahui bahwa banyak masyarakat yang belum mengetahui atau pun paham tentang pencegahan hipertensi dengan program menerapkan program PATUH. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang diadakan di Desa Bomba Kecamatan Marawola, ini sangat bermanfaat melihat adanya permasalahan terkait dengan penyakit degeneratif hipertensi. Sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul pencegahan penyakit hipertensi pada lansia melalui gerakan program PATUH di Desa Bomba Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi. Telah dilaksanakan hari Kamis, Tanggal 16 Februari 2024. Penyuluhan pencegahan penyakit hipertensi pada lansia melalui gerakan program PATUH di Desa Bomba Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi yang dipaparkan oleh pemateri dan dihadiri 20 orang peserta. Peserta sangat antusias menyimak materi yang telah disampaikan oleh pemateri dengan berbagai masalah komplikasi yang akan terjadi pada pasien hipertensi jika tidak dilakukan pencegahan.



Gambar 1 dan 2 Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Bomba, Kecamatan Marwola, Kab.Sigi

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan judul “Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Melalui Gerakan Program PATUH di Desa Bomba Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi” telah terlaksana pada hari Kamis, 16 Februari 2024 pada pukul 14.00-17.00 Wita. Penyuluhan penyakit Hipertensi dihadiri oleh 20 orang. Dimana 10 orang ada anggota keluarga yang mengalami penyakit Hipertensi. Didapatkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan terkait materi Hipertensi. Didapatkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan terkait materi Hipertensi, sebagian besar Masyarakat Desa Bomba belum memahami penyebab terjadinya Hipertensi dan Bagaimana cara pencegahan penyakit Hipertensi. Pada saat setelah diberikan penyuluhan tentang penyakit Hipertensi sebagian Masyarakat banyak bertanya terkait Hipertensi, setelah itu diberikan penjelasan dan masyarakat dapat memahami terkait penyakit Hipertensi

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami Team Dosen Pengabdian Kepada masyarakat Akademi Keperawatan Justitia Palu mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kabupaten Sigi yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat, di Desa Bomba Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi, kepada tim Team Dosen yang telah Menyusun dan membuat laporan Pengabdian kepada Masyarakat, serta ucapan terima kasih kepada Direktur dan Ketua UPPM Akademi Keperawatan Justitia Palu yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada kami untuk melakukan pengabdian kepada Masyarakat di Desa Bomba, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., Mendi, M., & Afiana, M. (2019). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 4(2), 88–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v4i2.609>
- Manajemen Program Hipertensi 2018 subdit PJPD Ditjen P2PTM.pdf. (2019). 34. <https://www.scribd.com/document/406098529/Manajemen-Program-Hipertensi-2018-Subdit-PJPD-Ditjen-P2PTM-pdf>
- Poerwanti Dewi Sari, Paramitha Adi Nurina, Kusumaningrum Dwi Nurcahyaning, & Sukron Makmun. (2025). Pemanfaatan teknologi digital dalam mendukung Kesehatan Mental lansia: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Intervensi Sosial (JINS)*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.32734/intervensisosial.v4i1.21243>
- Ratri Barliana Anggrita, KHusnul Zauhani, & Sumirat Widhi. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.53599>
- Sembiring Friska, Ginting Yanti Anda Amnita, Tumanggor Suryani Lili, Rupang Rante Ernita, Barus Mardiaty, & Sitanggang Beatry Yohana. (2025). Penerapan Swedih Massage Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Graha Residen Senior Karya Kasih Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 7(2), 2715–6524. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v7i2.5672>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka data akurat kebijakan tepat 2023. In SKI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- WHO. (2023). World Health Organization2023.pdf. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>