

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Disusun untuk memenuhi salah satu tugas mata Kuliah Promosi Kesehatan

Dosen Pengampu: Ibu Cecilya Kustanti, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Disusun Oleh :

Ade Wulandari 3520244186	Kurniawan Budi S 3520244223
Annisa Nur Azizah 3520244195	Ni Kadek Widia S 3520244235
Audrey Rahma 3520244197	Nandyta Zalfa M 3520244235
Aulia Maharani A 3520244198	Rafa Aulia R 3520244239
Devyana Tri U 3520244202	Salsa Bella R 3520244243
Erika Putri Nurmala 3520244208	Suria Ariyani 3520244245
Irma Desty W 3520244220	

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO

YOGYAKARTA

2025/2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Atas berkat rahmat dan hidayah-Nya serta sebagai upaya, tugas dan makalah mata kuliah Promosi Kesehatan di semester tiga ini yang membahas tentang “Hipertensi Pada Lansia” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Tidak lupa juga kami mengucapkan terima kasih kepada ibu dosen pembimbing Ibu Cecilya Kustanti, S.Kep.,Ns.,M.Kes dan semua pihak yang telah turut memberikan kontribusi dalam penyusunan makalah ini. Tentunya, tidak akan bisa maksimal jika tidak mendapat dukungan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, kami mengharap kritik, saran, dan usulan dari pembaca untuk memperbaiki makalah yang kami buat dimasa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun. Semoga makalah ini dapat berguna untuk menambah wawasan bagi pembaca. Kami mohon maaf apabila dalam penulisan makalah terdapat kata-kata yang kurang berkenan.

Yogyakarta, 1 Desember 2025

Kelompok 5

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Hipertensi Pada Lansia
Sub Pokok	: Pengertian, factor resiko, tanda gejala, komplikasi dan pencegahan hipertensi
Bahasan Sasaran	: Lansia di Desa Bener
Hari/Tanggal	: Selasa, 2 Desember 2025
Waktu	: 40 menit / 10.00 – 10.40 WIB
Tempat	: Posyandu Bener, Tegalrejo, Yogyakarta
Penyuluhan/Petugas	: Perawat utama : Auliya Maharani A Perawat kedua : Erika Putri Nurmala Perawat Ketiga : Ade Wulandari Dokumentasi : Widia dan Audrey

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat secara signifikan pada kelompok lanjut usia (lansia). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg sesuai pedoman Perhimpunan Kardiologi Indonesia (PERKI, 2021). Menurut WHO (2021), terdapat lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di dunia yang mengalami hipertensi dan sebagian besar berada pada kelompok usia lanjut. Lansia berisiko tinggi mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, serta gangguan fungsi endotel yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar dan menduduki peringkat pertama penyebab morbiditas pada lansia. Hasil survei Riskesdas menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 34,1%, dan lebih dari 60% kasus terjadi pada kelompok lansia (Kemenkes RI, 2020). Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah lansia di Indonesia juga terus bertambah, sehingga beban penyakit hipertensi diperkirakan akan semakin meningkat (Kemenkes RI, 2023).

Hipertensi pada lansia sering tidak bergejala (silent disease), sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya sampai terjadi komplikasi seperti stroke, gagal jantung, atau penyakit ginjal kronis. Studi oleh Sabri et al. (2020) menunjukkan bahwa 40% lansia dengan hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap hipertensi, sehingga tidak mendapatkan pengobatan yang memadai. WHO (2021) juga melaporkan bahwa hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko stroke hingga empat kali lipat, dan risiko penyakit jantung meningkat dua kali lipat pada kelompok lansia.

Faktor risiko seperti pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, serta komorbid seperti diabetes melitus turut berkontribusi pada tingginya prevalensi hipertensi. Penelitian oleh Rahmawati & Darmawan (2021) menyebutkan bahwa konsumsi garam berlebih dan pola makan tidak sehat merupakan faktor risiko utama hipertensi pada lansia di Indonesia. Selain itu, tingkat kepatuhan minum obat antihipertensi pada lansia juga masih rendah akibat kurangnya pengetahuan, efek samping obat, serta anggapan bahwa obat diminum hanya ketika merasa sakit (PERKI, 2021).

Edukasi kesehatan kepada lansia terbukti efektif meningkatkan kontrol tekanan darah, kepatuhan terapi, dan penerapan gaya hidup sehat. Kemenkes RI (2022) menekankan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi untuk mengurangi komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

B. Tujuan Intruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 x 40 menit, peserta diharapkan mampu memahami hipertensi dan pentingnya pengendalian tekanan darah.

C. Tujuan Instruksional Khusus

1. Menjelaskan pengertian hipertensi.
2. Mengidentifikasi faktor resiko hipertensi pada lansia.
3. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi.
4. Menjelaskan komplikasi hipertensi yang dapat terjadi.
5. Menjelaskan cara pencegahan dan pengendalian hipertensi.

D. Sasaran

Lansia usia ≥ 60 tahun di Desa Bener, Tegalrejo, Yogyakarta yang hadir di Posyandu dan berisiko atau memiliki riwayat hipertensi.

E. Materi

1. Pengertian hipertensi : kondisi Ketika tekanan darah >140/90 mmHg.
2. Faktor risiko : usia lanjut, konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas, stress.
3. Tanda dan gejala : sakit kepala, pusing, mudah.
4. Komplikasi : stroke, gagal ginjal, penyakit jantung.
5. Pencegahan : diet rendah garam, olahraga rutin, minum obat teratur, dan berhenti merokok.

F. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

G. Media

1. Leaflet
2. Slide ppt

H. Kegiatan

No.	Waktu	Kegiatan	Respon Peserta
1	5 menit	Pembukaan: ➤ Mengucapkan salam ➤ Memperkenalkan diri ➤ Menjelaskan tujuan penyuluhan ➤ Menyampaikan pokok bahasan ➤ Mengajak lansia duduk nyaman	Menjawab salam, memperhatikan
2	20 menit	Pelaksanaan : ➤ Menjelaskan pengertian hipertensi ➤ Faktor risiko dengan gambar ➤ Gejala umum ➤ Komplikasi utama ➤ Pencegahan (kurangi garam, olahraga, obat rutin)	Mendengarkan, aktif bertanya

		➤ Interaksi dan contoh sehari-hari	
3	10 menit	Evaluasi: tanya jawab, umpan balik	Menjawab pertanyaan
4	5 menit	Penutup: ➤ Menyimpulkan inti materi ➤ Memberikan pesan kunci ➤ Membagikan leaflet ➤ Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan, menerima leaflet, menjawab salam.

I. Setting Tempat

Penyuluhan dilakukan di ruang pertemuan Posyandu Bener, Tegalgrejo, Yogyakarta, dengan pencahayaan dan ventilasi yang baik. Kursi ditata rapi agar lansia nyaman dan dapat melihat media yang ditempatkan di depan ruangan. Suasana tenang sehingga kegiatan berlangsung fokus. Pemateri berada di depan, moderator di samping pemateri, dan petugas dokumentasi berada di belakang/samping ruangan.

J. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

Digunakan untuk menilai kesiapan sarana, media, dan pelaksana sebelum penyuluhan dilakukan.

a. Tenaga/ Pelaksana:

- 1) Penyuluhan dilakukan oleh petugas/mahasiswa keperawatan yang kompeten dan memahami materi hipertensi.
- 2) Semua petugas hadir tepat waktu dan memiliki pembagian tugas yang jelas.

b. Sarana dan Prasarana:

- 1) Ruang Posyandu Bener dalam kondisi bersih, pencahayaan cukup, dan ventilasi baik.
- 2) Kursi tersedia untuk seluruh peserta lansia dan ditata dengan rapi.
- 3) Media penyuluhan tersedia: leaflet, slide ppt, dan alat peraga.

c. Peserta:

- 1) Lansia hadir sesuai sasaran kegiatan.
- 2) Peserta berada dalam kondisi fisik yang siap menerima materi.

2. Evaluasi Proses

Menilai jalannya kegiatan selama penyuluhan berlangsung.

a. Pembukaan:

- 1) Petugas menyampaikan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan kegiatan, dan memastikan peserta duduk nyaman.
- 2) Peserta merespon dengan baik dan memperhatikan.

b. Penyampaian Materi:

1. Petugas menjelaskan: pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta pencegahan.
2. Penyampaian materi jelas, menggunakan bahasa sederhana dan disertai contoh.
3. Media leaflet dan ppt digunakan secara optimal.
4. Interaksi berjalan baik: peserta aktif bertanya dan memberi tanggapan.

c. Manajemen Waktu:

1. Penyuluhan berlangsung sesuai waktu 1×40 menit.
2. Setiap tahapan (pembukaan – inti – evaluasi – penutup) sesuai alokasi.

d. Partisipasi Peserta:

- 1) Peserta mendengarkan dengan baik, beberapa mengajukan pertanyaan terkait tekanan darah dan konsumsi obat.
- 2) Lansia antusias mengikuti diskusi.

3. Evaluasi Hasil

Untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan.

a. Evaluasi Lisan (tanya jawab):

Peserta mampu menjawab pertanyaan berikut:

- 1) “Apa pengertian hipertensi?” → Mayoritas menjawab: tekanan darah tinggi $\geq 140/90$ mmHg.
- 2) “Sebutkan faktor risiko hipertensi!” → Peserta menyebutkan: garam tinggi, kurang olahraga.
- 3) “Apa tanda dan gejalanya?” → Peserta menyebut: pusing, mudah lelah, jantung berdebar.
- 4) “Bagaimana pencegahannya?” → Peserta menjawab: kurangi garam, olahraga, minum obat teratur.

b. Indikator Keberhasilan:

- 1) 80–90% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar.
- 2) Peserta mampu menyebutkan minimal 3 cara pencegahan hipertensi.

- 3) Peserta menunjukkan pemahaman dan antusias mengikuti kegiatan.
- 4) Peserta bersedia membawa pulang leaflet dan memahami pesan kunci.

K. Referensi

- Has, E., Jayanti, T. N., Sulaeman, A., Rokayah, C., & Nurinda, J. (2024). GAMBARAN ASUPAN NATRIUM LEMAK JENUH DAN KEJADIAN HIPERTENSI PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(4), 21–30. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Jayanti, T. N., Sulaeman, A., Rokayah, C., & Nurinda, J. (2022). Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia di Kampung Kb Desa Cibiru Wetan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 793–798. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Kep, K. U. S., Kep, M., Kep, R. Z. S., & Ked, N. M. (2023). *PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI PADA LANSIA DI DUSUN DESA BANJARSARI KECAMATAN CERME KABUPATEN GRESIK*.
- Putri, Elki, S. (2020). Strategis Untuk Mengoptimalkan Manajemen Diri Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11, 22–29.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(Desember), 60–61.

L. Lampiran Materi Lengkap

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara menetap, yang secara klinis didefinisikan sebagai tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan beberapa kali pengukuran. Peningkatan tekanan darah ini terjadi akibat perubahan pada sistem kardiovaskular, seperti peningkatan tahanan perifer atau gangguan regulasi tekanan darah (World Health Organization, 2021).

2. Faktor Resiko

a. Faktor risiko yang tidak dapat diubah

- 1) Usia, semakin bertambah usia, pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya menurun. Hal ini meningkatkan tekanan darah karena jantung harus memompa dengan lebih kuat.

- 2) Riwayat keluarga, lansia yang memiliki orang tua atau saudara kandung dengan hipertensi memiliki risiko lebih tinggi.
- 3) Jenis kelamin, pada usia lanjut, terutama setelah menopause, wanita memiliki risiko lebih tinggi karena penurunan hormon estrogen yang sebelumnya melindungi pembuluh darah.
- b. Faktor risiko yang dapat diubah
 - 1) Konsumsi garam berlebih, terlalu banyak garam menyebabkan tubuh menahan cairan sehingga volume darah meningkat dan tekanan darah naik.
 - 2) Pola makan tidak sehat, makanan berlemak tinggi, gorengan, makanan cepat saji, dan makanan olahan dapat mempercepat penumpukan lemak dan pengerasan pembuluh darah.
 - 3) Kurang aktivitas fisik, gaya hidup sedentari (kurang gerak) menyebabkan peningkatan berat badan, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan gangguan regulasi tekanan darah.
 - 4) Obesitas (berat badan berlebih), hal ini membuat jantung bekerja lebih keras dan meningkatkan resistensi pembuluh darah.
 - 5) Merokok, nikotin menyebabkan pembuluh darah menyempit dan meningkatkan tekanan darah. Merokok juga merusak dinding pembuluh darah.
 - 6) Stress dan kurang tidur, stress yang berkepanjangan meningkatkan hormon stress (kortisol, adrenaline) yang menyebabkan tekanan darah naik.

3. Tanda dan Gejala

- a. Mudah Lelah
Lansia dengan hipertensi sering cepat lelah karena jantung harus bekerja lebih keras memompa darah akibat tekanan darah yang tinggi. Kondisi ini membuat tubuh cepat kehabisan energi meskipun aktivitas ringan.
- b. Jantung Berdebar
Tekanan darah yang meningkat dapat memengaruhi irama jantung sehingga timbul sensasi jantung berdebar atau berdetak lebih cepat. Gejala ini muncul karena sistem kardiovaskuler berada dalam tekanan yang tinggi.
- c. Gangguan Tidur
Hipertensi menyebabkan ketegangan fisik dan ketidaknyamanan, membuat lansia sulit tidur nyenyak. Mereka cenderung mengalami tidur terputus-putus atau susah memulai tidur.
- d. Sakit Kepala

Peningkatan tekanan pada pembuluh darah kepala akibat tekanan darah yang tidak stabil atau terlalu tinggi. Tekanan darah yang meningkat menyebabkan aliran darah ke otak berubah, sehingga menimbulkan sensasi nyeri yang seringkali dirasakan lebih kuat pada pagi hari atau setelah aktivitas fisik.

4. Komplikasi

a. Stroke

Hipertensi merusak pembuluh darah otak sehingga mudah terjadi sumbatan atau pecahnya pembuluh darah. Akibatnya lansia dapat mengalami kelumpuhan mendadak, bicara pelo, hingga penurunan kesadaran. Ini merupakan komplikasi paling sering dan berbahaya.

b. Gagal Jantung

Tekanan darah tinggi membuat jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung menebal dan lama-kelamaan melemah. Kondisi ini menyebabkan sesak napas, cepat lelah, detak jantung tidak teratur, dan bengkak pada kaki.

c. Serangan Jantung (Infark Miokard)

Hipertensi mempercepat penyempitan pembuluh darah jantung. Ketika aliran darah terhambat, bagian otot jantung kekurangan oksigen dan menimbulkan nyeri dada hebat, keringat dingin, bahkan risiko kematian mendadak.

d. Gagal Ginjal Kronis

Tekanan darah tinggi merusak pembuluh darah kecil di ginjal sehingga fungsi penyaringan menurun. Lansia dapat mengalami pembengkakan tubuh, produksi urin menurun, dan akhirnya membutuhkan terapi seperti cuci darah.

e. Kerusakan Retina Mata (Retinopati Hipertensi)

Pembuluh darah di retina mata menjadi rapuh dan mudah mengalami perdarahan. Hal ini menyebabkan penglihatan kabur, muncul bayangan titik hitam, dan pada kondisi berat dapat menyebabkan kebutaan.

5. Pencegahan

a) Edukasi Kesehatan

- 1) Memberikan pemahaman kepada lansia dan keluarga tentang proses penyakit, tanda dan gejala hipertensi.
- 2) Penilaian awal meliputi pengetahuan, efikasi diri, dan perilaku perawatan diri.
- 3) Edukasi berdasarkan Health Belief Model dapat meningkatkan keyakinan dan kepatuhan lansia dalam mengelola hipertensi.

- b) Aktivitas Fisik Teratur
 - 1) Aktivitas menyesuaikan kemampuan lansia, tidak berat (contoh: jalan pagi, senam jantung sehat).
 - 2) Aktivitas fisik rutin membantu memperlancar aliran darah dan menurunkan risiko hipertensi.
 - 3) Membutuhkan dukungan keluarga.
- c) Berhenti Merokok dan Kurangi Alkohol
 - 1) Rokok mengandung nikotin yang menyebabkan vasokonstriksi, meningkatkan denyut jantung, dan tekanan darah.
 - 2) Alkohol merangsang pelepasan adrenalin meningkatkan volume darah dan tekanan darah.
 - 3) Keluarga berperan dalam mendukung perubahan perilaku.
- d) Manajemen Stres & Istirahat Cukup
 - 1) Lansia dianjurkan melakukan relaksasi (napas dalam, kompres hangat), konseling, dan tidur cukup.
 - 2) Stres meningkatkan sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron (RAA) pembuluh darah menyempit dan tekanan darah naik.
 - 3) Tidur berkualitas membantu menjaga fungsi jantung dan sistem fisiologis.
- e) Pengaturan Diet & Penurunan Berat Badan
 - 1) Diet rendah garam, rendah lemak, kurangi makanan berkalori tinggi dan kafein.
 - 2) Kontrol porsi makan serta hindari makanan tinggi alkohol (misal durian, tape).
 - 3) Penumpukan natrium dan air meningkatkan volume darah tekanan darah naik.
 - 4) Penurunan berat badan membantu mencapai tekanan darah normal

M. Lampiran Media

- 1. Leaflet
- 2. Ppt

APA ITU HIPERTENSI

HIPERTENSI ADALAH KONDISI KETIKA
TEKANAN DARAH BERADA PADA
 $\geq 140/90$ MMHG SECARA MENETAP.

PADA LANSIA, HIPERTENSI SERING
TIDAK MENIMBULKAN GEJALA
SEHINGGA DISEBUT "SILENT KILLER".



HIPERTENSI PADA LANSIA



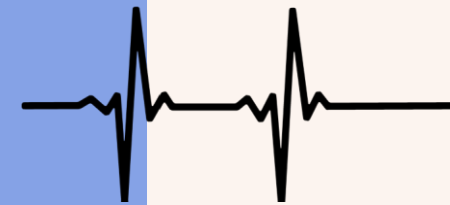
FAKTOR RISIKO

Tidak dapat diubah :

1. Usia lanjut (pembuluh darah makin kaku)
1. Riwayat keluarga hipertensi
2. Jenis kelamin (wanita pasca-menopause berisiko lebih tinggi)

Dapat diubah :

1. Konsumsi garam berlebih
2. Pola makan tinggi lemak
3. Kurang aktivitas fisik
4. Obesitas
5. Merokok
6. Stres dan kurang tidur
7. Konsumsi alkohol





TANDA & GEJALA HIPERTENSI ✨

1. Sakit kepala
2. Mudah lelah
3. Jantung berdebar
4. Pusing
5. Gangguan tidur
6. Penglihatan kabur



KOMPLIKASI AKIBAT HIPERTENSI

Stroke
Gagal jantung
Serangan jantung
Gagal ginjal kronis
Kerusakan retina mata
(retinopati hipertensi)



Periksa tekanan darah secara rutin !
Datang ke Posyandu / Puskesmas terdekat
Tenaga kesehatan siap membantu anda



PENCEGAHAN & PENGENDALIAN HIPERTENSI

1. Pola Hidup Sehat
 - Kurangi konsumsi garam (<1 sdt/hari)
 - Hindari makanan berlemak, gorengan, dan makanan cepat saji ✨
 - Tingkatkan konsumsi buah & sayur
 - Minum air putih cukup
2. Aktivitas Fisik
 - Jalan pagi 20–30 menit
 - Senam lansia/jantung sehat
 - Aktivitas disesuaikan kemampuan
3. Kebiasaan Sehat
 - Berhenti merokok
 - Batasi alkohol
 - Istirahat cukup 6–8 jam
 - Kelola stres: napas dalam, relaksasi, ibadah, hobi
4. Kontrol Rutin
 - Cek tekanan darah minimal 1x per bulan
 - Minum obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan
 - Jangan menghentikan obat tanpa konsultasi ✨

