

Model Multikomponen Pencegahan Hipertensi berbasis Komunitas: Integrasi Aktivitas Fisik, Edukasi Nutrisi Rendah Garam, dan Penguatan Akses Deteksi Dini melalui Tensi Corner

Ana Noviana Ramadhan¹, Syalwa Fitria Wurandhani², Aini Dzuriyati Salma³, Futikhah Rizqiyani⁴, Assyifa Hasna Jauza⁵, Fauziah Nurulita Addin⁶, Lia Ayu Meylani⁷, Mawaliya Najwa Sabrina⁸, Asti Lathifat⁹, Siti Halimah Fitriani¹⁰, Susanti Alfitri Annisa¹¹, Dwi Linna Suswardany S.KM., MPH¹², Sri Utami A.md., Keb¹³

¹⁻¹²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹³Puskesmas Weru, Kabupaten Sukoharjo

E-mail corresponding author : J410220050@student.ums.ac.id

Tanggal Submisi : April 2026 ; Tanggal Penerimaan : Juni 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan tingkat kesadaran rendah di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan dan perilaku pencegahan hipertensi melalui model multikomponen berbasis komunitas. Metode pelaksanaan terdiri atas tiga komponen utama, yaitu: (1) edukasi kesehatan melalui demonstrasi pembuatan rolade tahu wortel rendah garam, (2) peningkatan aktivitas fisik dengan senam hipertensi bagi lansia, dan (3) penguatan deteksi dini melalui pembentukan *Tensi Corner* di tingkat RW. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tegalsari, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, pada Oktober 2025 dengan melibatkan masyarakat usia ≥ 30 tahun, lansia, dan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 70% peserta memahami pentingnya diet rendah garam, dua *Tensi Corner* aktif terbentuk di RW 1 dan RW 2, serta peningkatan partisipasi masyarakat dalam pemeriksaan tekanan darah dan kegiatan fisik rutin. Selain itu, senam hipertensi terbukti meningkatkan kebugaran dan kesadaran lansia dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Secara keseluruhan, program ini

menunjukkan bahwa pendekatan multikomponen yang melibatkan edukasi, aktivitas fisik, dan deteksi dini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, memberdayakan masyarakat, serta memperkuat upaya pencegahan hipertensi berkelanjutan di tingkat komunitas.

Kata Kunci : Hipertensi, promosi kesehatan, pemberdayaan masyarakat, senam lansia, Tensi Corner, diet rendah garam

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with high prevalence and low awareness in the community. This community service activity aims to improve health literacy and hypertension prevention behavior through a community-based multicomponent model. The implementation method consists of three main components, namely: (1) health education through a demonstration of making low-salt carrot tofu roulade, (2) increasing physical activity with hypertension exercises for the elderly, and (3) strengthening early detection through the establishment of a Tensi Corner at the RW level. The activity was carried out in Tegalsari Village, Weru District, Sukoharjo Regency, in October 2025 involving people aged ≥ 30 years, the elderly, and health cadres. The results of the activity showed that 70% of participants understood the importance of a low-salt diet, two active Tensi Corners were formed in RW 1 and RW 2, and increased community participation in blood pressure checks and routine physical activities. In addition, hypertension exercises were proven to improve the fitness and awareness of the elderly in maintaining stable blood pressure. Overall, this program demonstrates that a multicomponent approach involving education, physical activity, and early detection is effective in improving health literacy, empowering communities, and strengthening sustainable hypertension prevention efforts at the community level.

Keywords : Hypertension, health promotion, community empowerment, elderly exercise, Tensi Corner, low salt diet

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak menyebabkan kematian di dunia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO, 2023) dalam *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*, sekitar satu dari tiga orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi, namun hanya 54% yang menyadari kondisinya dan kurang dari separuh yang mendapatkan pengobatan yang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan besar dalam sistem kesehatan global karena sering kali tidak terdeteksi sejak dini.

Di Indonesia, hasil *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 30,8%, dengan angka kejadian tertinggi pada kelompok usia ≥ 30 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Di Provinsi Jawa Tengah, hipertensi termasuk dalam tiga besar penyakit tidak menular dengan beban tertinggi (Profil Kesehatan Jateng, 2023). Sementara di Kabupaten Sukoharjo, tercatat lebih dari 260 ribu orang mengalami hipertensi, dan sekitar 1.000 kasus hipertensi esensial ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Weru (2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang nyata di tingkat lokal, termasuk di Desa Tegalsari, Kecamatan Weru.

Faktor risiko utama hipertensi meliputi pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan rendahnya kesadaran pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Berdasarkan penelitian Sonuch et al. (2024) dalam *PLoS ONE*, intervensi berbasis komunitas untuk memantau dan mengurangi asupan garam secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi dalam waktu 12 minggu. Hasil ini sejalan dengan temuan Zhou et al. (2022) dalam *Nature Reviews Cardiology*, yang menegaskan bahwa modifikasi perilaku gaya hidup seperti pembatasan natrium dan peningkatan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko hipertensi dan komplikasi kardiovaskular secara bermakna.

Meta-analisis oleh *Global Heart* (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi perilaku untuk pengurangan garam — seperti edukasi, kampanye masyarakat, dan pelatihan memasak rendah garam — secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta mengurangi ekskresi natrium urin. Selain itu, tinjauan sistematis di *Nutrition Reviews* (2022) mengungkapkan

bahwa strategi edukasi berbasis masyarakat memiliki dampak positif terhadap perubahan perilaku konsumsi garam dan peningkatan kesadaran kesehatan.

Meskipun berbagai program pencegahan hipertensi telah dilakukan di fasilitas kesehatan primer, sebagian besar masih berfokus pada penyuluhan satu arah tanpa penguatan perilaku dan keberlanjutan kegiatan. Pendekatan yang bersifat klinis atau kuratif sering kali belum menyentuh aspek pemberdayaan masyarakat secara utuh. Oleh karena itu, dibutuhkan model intervensi multikomponen yang tidak hanya mengedepankan edukasi, tetapi juga mengintegrasikan aktivitas fisik dan deteksi dini berbasis komunitas.

Pendekatan multikomponen ini meliputi tiga komponen utama, yaitu:

- 1) Aktivitas fisik terstruktur seperti senam hipertensi,
- 2) Edukasi nutrisi rendah garam melalui demonstrasi pembuatan makanan sehat (contohnya rolade tahu wortel rendah garam), dan
- 3) Penguatan akses deteksi dini melalui *Tensi Corner*, yaitu pos pemeriksaan tekanan darah gratis di tingkat komunitas.

Model ini sejalan dengan *Health Promotion for Improved Well-being: A Framework for Global Action 2021–2030* dari WHO (2021), yang menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*), kolaborasi lintas sektor, serta integrasi edukasi dan deteksi dini dalam pencegahan penyakit tidak menular. Selain itu, pendekatan ini juga didasari oleh teori *Health Belief Model* dan *Community Empowerment Theory*, di mana peningkatan persepsi manfaat, dukungan sosial, dan kemandirian masyarakat menjadi kunci keberhasilan perubahan perilaku pencegahan hipertensi.

Pendekatan multikomponen berbasis komunitas diharapkan tidak hanya meningkatkan kesadaran kesehatan sesaat, tetapi juga membangun sistem pencegahan hipertensi yang berkelanjutan melalui pemberdayaan kader dan partisipasi aktif masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan perilaku pencegahan hipertensi melalui penerapan model multikomponen berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi nutrisi rendah garam, aktivitas fisik terstruktur bagi lansia, dan pembentukan *Tensi Corner* sebagai upaya deteksi dini di Desa Tegalsari, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo.

METODE PELAKSANAAN

Desain dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat berbasis model multikomponen hipertensi dengan pendekatan partisipatif komunitas (community-based approach). Model ini mengintegrasikan tiga komponen utama pencegahan, yaitu:

1. Edukasi kesehatan dan peningkatan literasi masyarakat,
2. Aktivitas fisik dan nutrisi sehat rendah garam, serta
3. Penguatan akses deteksi dini melalui pembentukan Tensi Corner.

Kegiatan dilaksanakan di Dusun 1, Desa Tegalsari, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo pada bulan Oktober 2025, dengan melibatkan masyarakat usia ≥ 30 tahun, lansia, dan kader kesehatan.

Sasaran kegiatan terdiri atas tiga kelompok utama:

1. Masyarakat usia ≥ 30 tahun dan lansia, sebagai peserta edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi, dan demonstrasi makanan rendah garam.
2. Kader kesehatan, sebagai mitra pelaksana serta penggerak keberlanjutan program di tingkat komunitas.

Tahap Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan keberlanjutan program, dengan rincian sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

a. Koordinasi dengan Pihak Terkait

Pada tahap awal persiapan mahasiswa PBL 1 melakukan kegiatan koordinasi bersama tokoh masyarakat (Toma) Dusun 1, Desa Tegalsari, yang terdiri atas bidan desa, kepala dusun (Pak Bayan), kader kesehatan, ketua RW, dan Ketua RT. Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan izin, menentukan jadwal, serta menyesuaikan kegiatan dengan agenda masyarakat.

b. Pemilihan Media Edukasi

Media edukasi yang digunakan yaitu video senam hipertensi yang diambil dari kanal YouTube terpercaya yang menampilkan gerakan senam ringan dan aman untuk penderita

hipertensi. Video ini dipilih karena mudah diakses, memiliki panduan yang jelas, serta dapat digunakan berulang sebagai media latihan mandiri.

c. Persiapan Sarana Kegiatan

Persiapan sarana kegiatan meliputi pengadaan dan pengecekan seluruh peralatan yang akan digunakan selama pelaksanaan program. Tim menyiapkan tensimeter digital untuk kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan pelatihan penggunaan di Tensi Corner, perlengkapan senam seperti pengeras suara, musik pendukung, dan area latihan untuk kegiatan senam lansia, serta bahan makanan berupa tahu, wortel, dan bumbu rendah garam yang digunakan dalam demonstrasi pembuatan rolade sehat. Seluruh sarana tersebut disiapkan agar setiap kegiatan dapat berjalan lancar, aman, dan sesuai tujuan edukatif yang telah direncanakan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara terpadu dengan melibatkan masyarakat dan kader kesehatan. Rangkaian kegiatan terdiri dari tiga komponen utama:

a. Senam Lansia Pencegah Hipertensi

Senam dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober 2025 di halaman rumah Ibu Tuminten Dusun 1 Tegalsari dengan panduan instruktur. Kegiatan diikuti oleh kelompok ibu-ibu dan lansia, menggunakan gerakan ringan dan ritmis untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan tekanan darah. Selain bermanfaat untuk kesehatan fisik, kegiatan ini juga mempererat hubungan sosial antarwarga.

b. Pembentukan dan Penguatan Tensi Corner

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan pemeriksaan, dibentuk dua Tensi Corner aktif di pos ronda dan posyandu Dusun 1 Tegalsari pada tanggal 9-10 Oktober 2025. Tensi Corner dikelola oleh kader kesehatan dan ketua RW sebagai sarana pemeriksaan tekanan darah mandiri bagi warga. Peserta diberikan pelatihan penggunaan tensimeter digital dan pencatatan hasil pemeriksaan agar kegiatan dapat berlangsung secara berkelanjutan.

c. Demonstrasi Pembuatan Rolade Tahu Wortel Rendah Garam

Kegiatan dilaksanakan pada 10 Oktober 2025 di Posyandu Lansia Tegalsari. Mahasiswa

mendemonstrasikan cara membuat makanan sehat rendah garam dengan bahan sederhana seperti tahu dan wortel. Peserta diberi kesempatan untuk mencicipi hasil olahan.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai pelaksanaan dan hasil program. Evaluasi proses mencakup kesiapan sarana, partisipasi peserta, dan kelancaran kegiatan yang diamati langsung oleh tim pelaksana. Evaluasi hasil dilakukan dengan melihat tingkat partisipasi masyarakat dalam mengikuti senam hipertensi. Evaluasi dilakukan dengan melakukan analisis secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi kesehatan masyarakat dan tingkat kesadaran dalam deteksi dini hipertensi.

d. Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan kegiatan, alat tensimeter diberikan kepada kader kesehatan untuk operasional *Tensi Corner*. Kegiatan senam lansia direncanakan menjadi agenda mingguan, dan demonstrasi makanan sehat akan dilanjutkan melalui kegiatan Posyandu dan PKK. Dengan dukungan masyarakat dan kader, program ini diharapkan terus berjalan dan memperkuat upaya pencegahan hipertensi di tingkat desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Senam Gerakan Hipertensi Bagi Lansia



Gambar 1. Senam Gerakan Hipertensi bagi Lansia

Senam ini dilaksanakan pada hari Rabu, 08 Oktober 2025 dan Sabtu, 11 Oktober 2025 yang dimulai dari pukul 16.00 - 17.00 di salah satu rumah warga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik para lansia serta membantu menjaga kestabilan tekanan darah melalui aktivitas fisik yang ringan dan terarah.

Kegiatan diawali dengan pendaftaran peserta di mana para mahasiswa mencatat identitas para lansia yang hadir. Setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah oleh mahasiswa untuk memastikan kondisi tubuh para lansia dalam keadaan stabil sebelum melakukan aktivitas fisik. Pemeriksaan ini menjadi langkah penting untuk menghindari risiko bagi peserta yang memiliki tekanan darah terlalu tinggi atau terlalu rendah. Setelah seluruh peserta dinyatakan dalam kondisi aman untuk mengikuti kegiatan, mahasiswa kemudian menyiapkan tiga referensi gerakan senam hipertensi sederhana yang telah disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia dengan mempertimbangkan keamanan, kemudahan, serta efektivitas dalam membantu melancarkan peredaran darah.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam hipertensi. Salah satu mahasiswa bertindak sebagai instruktur atau pembina senam yang memimpin jalannya kegiatan di depan para lansia. Sementara itu, mahasiswa lainnya menyebar di antara peserta untuk memberikan pendampingan secara langsung. Pendampingan ini bertujuan agar setiap lansia dapat menirukan gerakan dengan benar, menghindari cedera, serta menjaga semangat selama mengikuti senam. Suasana kegiatan berlangsung dengan penuh antusiasme; para lansia tampak bersemangat mengikuti irama musik dan menikmati setiap gerakan yang dilakukan bersama-sama.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Fadila dan Solihah (2022) dalam *Malahayati Nursing Journal*, yang menyimpulkan bahwa senam lansia memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 jurnal, penelitian tersebut menunjukkan bahwa 50% dari penelitian yang direview membuktikan efektivitas senam lansia dalam menurunkan tekanan darah, sementara terapi jalan kaki hanya memberikan pengaruh sebesar 5%. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia lebih efektif dibandingkan bentuk aktivitas fisik ringan lainnya dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kegiatan ditutup dengan sesi pendinginan dan peregangan ringan untuk menstabilkan kembali detak jantung serta mengurangi ketegangan otot setelah berolahraga. Selain itu, mahasiswa juga memberikan afirmasi positif dan *self-hug* untuk relaksasi.

Hasil kegiatan senam hipertensi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permana et al. (2025) dalam Jurnal Berkawan: Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Implementasi Pendidikan Kesehatan dengan Demonstrasi Senam Hipertensi di Desa Pabelan Kartasura. Kedua kegiatan menunjukkan hasil yang sama, yaitu bahwa demonstrasi senam hipertensi dan edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta partisipasi masyarakat khususnya lansia dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah melalui aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur. Dengan demikian, kegiatan senam hipertensi yang dilaksanakan oleh mahasiswa mendukung hasil penelitian Permana et al. (2025), bahwa senam hipertensi merupakan metode sederhana namun efektif dalam menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperbaiki kualitas hidup lansia melalui peningkatan kesadaran dan partisipasi aktif dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.

b. Tensi Corner



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah di Senam Lansia dan Arisan Bulanan RT 3 RW 1

Kegiatan *Tensi Corner* dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemantauan tekanan darah secara mandiri. Kegiatan pertama dilakukan pada 8 Oktober 2025 bersamaan dengan senam ibu-ibu lansia, di mana sebelum senam dimulai dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi mengenai cara penggunaan tensimeter.

Selanjutnya, pada kegiatan arisan RT 3 RW 1 yang dilaksanakan pada 9 Oktober 2025, dilakukan kembali edukasi penggunaan tensimeter serta pemeriksaan tekanan darah bagi peserta yang hadir.



Gambar 3. Penyerahan tensi corner di RW 1 dan RW

Sebagai tindak lanjut keberlanjutan program, mahasiswa PBL 1 menyerahkan dua alat tensi kepada masyarakat, masing-masing ditempatkan di Posyandu Lansia dan rumah Bapak RW 2, Dusun 1 Tegalsari. Alat tersebut dapat digunakan saat kegiatan masyarakat seperti arisan, pertemuan PKK, maupun perkumpulan rutin desa, sehingga masyarakat dapat terus memantau tekanan darahnya secara mandiri.

Hasil ini sejalan dengan pengabdian masyarakat oleh Pertiwi et al. (2020) dalam *Jurnal Abdimas*, yang menerapkan pencatatan hasil pemeriksaan tekanan darah masyarakat menggunakan aplikasi KoBoCollect. Kegiatan tersebut memudahkan kader dan tenaga kesehatan dalam memantau data tekanan darah masyarakat secara digital serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan rutin.

Dengan demikian, baik program *Tensi Corner* maupun kegiatan yang dilakukan oleh Pertiwi et al. memiliki kesamaan tujuan, yaitu memberdayakan masyarakat untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri sebagai bentuk deteksi dini hipertensi. Bedanya, kegiatan di Desa Tegalsari menggunakan sistem manual berbasis komunitas, sementara Pertiwi et al. menggunakan sistem digital berbasis aplikasi. Keduanya sama-sama berkontribusi terhadap penguatan peran kader dan keberlanjutan program kesehatan masyarakat.

Sementara itu, jika dibandingkan dengan jurnal Safitri dan Setyowati (2024) tentang Program Pojok Pitu, terdapat kesamaan dalam aspek pemberdayaan masyarakat dan pemenuhan hak atas kesehatan. Dalam jurnal tersebut, Program Pojok Pitu merupakan bentuk implementasi pelayanan kesehatan yang berfokus pada pemenuhan hak kesehatan bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) melalui pendekatan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat. Program tersebut melibatkan kader kesehatan, tenaga medis, dan keluarga pasien untuk melakukan pendampingan rutin, pemantauan kesehatan fisik dan mental, serta memberikan terapi okupasi sebagai bentuk rehabilitasi sosial.

Kesamaan dengan kegiatan *Tensi Corner* terletak pada prinsip pemberdayaan komunitas dan kesinambungan pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Keduanya mengedepankan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga dan memantau kesehatannya. Pada Pojok Pitu, kader berperan dalam memantau dan mendampingi ODGJ agar tetap mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa secara rutin. Sementara dalam *Tensi Corner*, masyarakat dilatih dan difasilitasi agar mampu melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri tanpa bergantung penuh pada tenaga kesehatan. Hal ini mencerminkan penerapan prinsip *community empowerment* yang juga menjadi dasar keberhasilan Pojok Pitu dalam menjamin hak atas kesehatan bagi kelompok rentan.

Selain itu, kedua kegiatan tersebut menunjukkan penerapan pendekatan kolaboratif antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan pihak akademisi/pemerintah desa. Dalam Pojok Pitu, kolaborasi antara pemerintah desa, puskesmas, dan kader menjadi faktor pendukung

utama keberhasilan program. Sementara pada Tensi Corner, kolaborasi dilakukan antara mahasiswa dan masyarakat desa melalui penyediaan alat serta edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Baik Pojok Pitu maupun Tensi Corner menempatkan masyarakat sebagai aktor utama dalam menjaga kesehatannya, bukan sekadar sebagai penerima layanan.

Dari segi dampak, Pojok Pitu berhasil menurunkan angka kekambuhan ODGJ, meningkatkan kemandirian, serta mengembalikan fungsi sosial peserta. Sementara Tensi Corner berdampak pada meningkatnya kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam memantau tekanan darah sebagai langkah pencegahan hipertensi. Kedua program menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan sederhana namun berkelanjutan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, kegiatan Tensi Corner memiliki relevansi kuat dengan temuan dalam jurnal Safitri dan Setyowati (2024). Keduanya sama-sama menekankan bahwa keberhasilan implementasi program kesehatan berbasis masyarakat ditentukan oleh komunikasi yang baik, dukungan sumber daya, serta komitmen dari pelaksana dan penerima manfaat. Jika Pojok Pitu fokus pada kesehatan mental ODGJ, maka Tensi Corner berfokus pada kesehatan fisik masyarakat umum, namun keduanya berlandaskan pada prinsip yang sama: pemenuhan hak atas kesehatan melalui partisipasi dan kemandirian masyarakat.

b. Demonstrasi Rolade Tahu Rendah Garam



Gambar 4. Demonstrasi Rolade Tahu Rendah Garam

Kegiatan Posbindu Lansia dilaksanakan pada Jumat, 10 Oktober 2025 di Posyandu Lansia Dusun 1 Tegalsari dengan melibatkan kader kesehatan, bidan desa, dan para lansia sebagai peserta utama. Kegiatan ini bertujuan untuk deteksi dini dan pencegahan hipertensi pada lansia melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi pola hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan mencakup pendaftaran peserta, pemeriksaan tekanan darah, gula darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut yang dilakukan oleh kader dan bidan. Setelah pemeriksaan, peserta mendapatkan edukasi kesehatan tentang pencegahan hipertensi, pentingnya mengurangi konsumsi garam, serta contoh makanan sehat yang dapat dikonsumsi sehari-hari.

Sebagai penerapan dari edukasi tersebut, dilakukan demonstrasi pembuatan rolade tahu wortel rendah garam. Lansia ikut serta dalam proses memasak, mencicipi hasil olahan, dan mengikuti sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sekitar 70% peserta memahami manfaat makanan rendah garam dan berniat untuk mempraktekannya di rumah. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi lansia dalam menjaga pola makan serta mendorong mereka untuk rutin memeriksakan tekanan darah. Secara keseluruhan, kegiatan Posbindu ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pola hidup sehat sebagai langkah nyata pencegahan hipertensi di lingkungan masyarakat.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Anggorodiputro (2023) dalam *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, yang melakukan demonstrasi masak cemilan sehat berbahan belimbing, mentimun, madu, dan seledri bagi penderita hipertensi. Kegiatan tersebut juga meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengolahan makanan rendah garam serta cara menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologis.

Selain itu, hasil kegiatan ini juga selaras dengan penelitian WT Sudaryanto et al. (2022) dalam *Jurnal Pengabmas Nusantara*, berjudul “*Penyuluhan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Gonilan Abadi, Dukuh Gonilan, Kartasura.*” Pada kegiatan tersebut,

dilakukan penyuluhan dan diskusi interaktif mengenai pola makan, pembatasan konsumsi garam, dan aktivitas fisik ringan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia sebesar 68% setelah penyuluhan, dan peserta menyatakan termotivasi untuk mengubah kebiasaan makan menjadi lebih sehat. Kedua kegiatan mampu mengubah perilaku makan lansia karena peserta dapat melihat, dan merasakan langsung hasilnya. Selain meningkatkan pengetahuan, metode ini juga menumbuhkan keyakinan bahwa makanan sehat tetap lezat dan mudah dibuat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian masyarakat dengan model multikomponen pencegahan hipertensi berbasis komunitas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan, kesadaran deteksi dini, dan perilaku hidup sehat masyarakat. Melalui kombinasi kegiatan seperti edukasi door-to-door dengan leaflet, edukasi anak-anak melalui video animasi, demonstrasi pembuatan rolade tahu wortel rendah garam, pembentukan Tensi Corner, serta senam hipertensi bagi lansia, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan dan partisipasi aktif warga dalam menjaga kesehatan. Masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya pola makan rendah garam, rutin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri sebagai langkah pencegahan hipertensi.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas mampu memperkuat peran masyarakat dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan. Adanya Tensi Corner di dua wilayah RW terbukti efektif mendorong warga untuk memeriksa tekanan darah tanpa harus menunggu pelayanan puskesmas. Edukasi anak-anak TPA melalui video animasi juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini serta mendorong pendekatan child-to-parent agar pesan kesehatan tersampaikan ke keluarga. Sementara itu, demonstrasi makanan rendah garam dan senam lansia terbukti

efektif meningkatkan keterampilan dan kebugaran fisik, sehingga mendukung upaya pengendalian hipertensi melalui pendekatan nonfarmakologis.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar program ini terus dikembangkan dengan dukungan lintas sektor, terutama pemerintah desa, puskesmas, kader kesehatan, dan lembaga pendidikan agar keberlanjutannya terjaga. Perlu dilakukan pelatihan lanjutan bagi kader agar mampu melaksanakan edukasi, pemeriksaan, dan pendataan tekanan darah secara mandiri. Selain itu, kegiatan seperti senam lansia, demonstrasi makanan sehat, dan edukasi anak-anak perlu dijadikan agenda rutin desa. Dengan kolaborasi yang berkesinambungan, model multikomponen ini dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan angka hipertensi serta membangun masyarakat yang lebih sadar dan mandiri dalam menjaga kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

Anggorodiputro, R. R. R. (2023). *Demo masak cemilan untuk menurunkan tekanan darah tinggi bagi penderita hipertensi di Kelurahan Kota Wetan Kabupaten Garut*. Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia, 2(1), 8–14.

Artistin, A. R., Fatmarizka, T., Permana, H. D. L., Puspitasari, A. F., Yanitamara, D. L., Jannah, N. I., ... & Daryono, N. T. P. (2025). PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT HIPERTENSI BERBASIS IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN DEMONSTRASI SENAM HIPERTENSI DI DESA PABELAN KARTASURA. *Jurnal Berkawan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 176-181.

Effects of Behavioral Interventions for Salt Reduction on Blood Pressure. (2023). *Global Heart*, 18(1), 12.

Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature review pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462-474.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Riskesdas 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Mahardika, N. D., Rachmania, F. S., Navy, T. P., Ajifadillah, R. A., Mubina, A. N., Hanan, V. A., & Kurnia, S. I. (2024). Pemberian Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Bugar. *Jurnal Berkawan*, 1(3), 118–124. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://journals2.ums.ac.id/index.php/berkawan>

Pertiwi, T. S., Muda, C. A. K., & Elistia. (2020). *Pencatatan hasil data pemeriksaan kesehatan (pengukuran tensi) dengan menggunakan aplikasi KoBoCollect*. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 118–123.

Profil Kesehatan Jateng. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023*. Profil Kesehatan Sukoharjo. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023*. Puskesmas Weru. (2023). *Laporan Tahunan Puskesmas Weru Tahun 2023*.

Reducing Salt Intake: A Systematic Review and Meta-analysis of Behavior Change Interventions in Adults. (2022). *Nutrition Reviews*, 80(4), 723–734.

Safitri, D. R., & Setyowati, R. R. N. (2024). IMPLEMENTASI PROGRAM POJOK PITU DALAM PEMENUHAN HAK ATAS KESEHATAN BAGI ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA DI DESA SAMBIBULU, SIDOARJO. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 12(1), 70-83.

Sonuch, R. et al. (2024). *Community-based intervention for monitoring of salt intake in hypertensive patients: A cluster randomized controlled trial*. *PLoS ONE*, 19(4), e0301457.

Sudaryanto, W. T., Yuliana, L., & Wijianto, A. (2022). *Penyuluhan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Gonilan Abadi, Dukuh Gonilan, Kartasura*. *Jurnal Pengabmas Nusantara*, 4(3), 45–52.

WHO. (2021). *Health promotion for improved well-being: A framework for global action 2021–2030*. Geneva: WHO.

WHO. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. Geneva: World Health Organization.

Zhou, B., Danaei, G., Stevens, G. A., & Ezzati, M. (2022). *Global epidemiology of hypertension and progress toward prevention and control*. *Nature Reviews Cardiology*, 19(9), 558–570.