

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA: ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH DAN RISIKO HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS MOKOAU

Muhamad Handoyo Sahumena¹
Sunandar Ihsan¹
Nita Trinovitasari¹
Irmasari Irmasari²
Citra Pebriyanti²
Fadilah Septiana Putri²
Islah Rahmawati²
Asmida Hamid²
Cahyati Saputri²
Nurul Aliah Fadhillah²
Wa Uciliana²

^{1,2,3}Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

^{4,5,6,7,8,9,10,11}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 11 November 2025

Revised : 25 November 2025

Accepted : 30 November 2025

Key words:

Obesity, Hypertension, Elderly

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases among older adults and has the potential to cause serious complications such as stroke and heart disease. This community service activity aimed to improve the knowledge, awareness, and healthy behaviors of older adults through health education and routine health screenings at the Elderly Posyandu of UPTD Puskesmas Mokoau. The methods included Body Mass Index (BMI) assessment, blood pressure measurement, health counseling, and educational sessions on hypertension prevention and control. A total of 20 older adults participated in the program. The results showed that 40% of participants were overweight or obese, and 50% were classified as having stage 2 hypertension. These findings indicate a strong relationship between nutritional status and hypertension risk. Health education was found to increase awareness regarding healthy lifestyle practices, the importance of regular blood pressure monitoring, and the management of risk factors. This activity demonstrates that collaboration between the Community Health Center, the Elderly Posyandu, and healthcare workers plays a significant role in promotive and preventive efforts to address hypertension among older adults.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada lansia dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Kegiatan pengabdian

¹ Corresponding author: handoyosahumena@uho.ac.id

masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuana, kesadaran, serta perilaku hidup sehat lansia melalui edukasi kesehatan pemeriksaan kesehatan rutin di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Mokoau. Metode kegiatan meliputi pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT), pengukuran tekanan darah, konseling kesehatan, dan penyuluhan mengenai pencegahan serta pengendalian hipertensi. Sebanyak 20 peserta lansia mengikuti kegiatan ini. Hasil pemeriksaan menunjukkan 40% peserta memiliki status gizi overweight-obesitas dan 50% peserta tergolong hipertensi tingkat 2. Temuan ini menunjukkan hubungan erat antara status gizi dan risiko hipertensi, edukasi kesehatan dinilai mampu meningkatkan kesadaran lansia mengenai pola hidup sehat, pentingnya pemeriksaan tekanan darah, dan pengendalian faktor risiko. Kegiatan ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara Puskesmas, Posyandu Lansia, dan Tenaga kesehatan berperan penting dalam upaya promotif dan preventif hipertensi pada lansia.

PENDAHULUAN

Banyak perubahan yang terjadi baik secara fisiologi maupun patologi pada saat seseorang bertambah usia. Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Sari et al., 2023). Lansia juga merupakan salah satu golongan usia yang akan mengalami perubahan-perubahan tersebut sehingga dapat menyebabkan para lansia memiliki risiko mengalami penyakit degeneratif (Siregar, 2023). Penyakit degeneratif dapat terjadi akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring dengan perkembangan usianya dari waktu ke waktu (Fatihaturahmi et al., 2023). Proses penuaan pada seorang lansia akan berpengaruh pada perubahan dari fisik, psikis/mental, sosial ekonomi, dan fisiologi organ tubuh. Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Rosita & Rabiah, 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang, dengan sekitar 10,5 juta di antaranya berisiko mengalami komplikasi yang menyebabkan kematian. Berdasarkan data kementerian Kesehatan RI tahun 2019, lebih dari 65 juta penduduk di Indonesia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi tersebut meningkat yakni dari tahun 2013 yang hanya 8,4% sampai menjadi 26% pada tahun 2018. Lansia yang berumur >75 tahun memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 69,5%, lansia yang berusia 65-74 tahun dengan prevalensi 63,2%, dan sebanyak 55,2% berumur 55-64 tahun. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%) (Nora et al., 2025).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana orang yang tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami risiko kesakitan (*morbiditas*) bahkan kematian (*mortalitas*) (Unger et al., 2020). Penyakit ini sering dikatakan sebagai *the silent diseases*. Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, obesitas, gaya hidup kurang aktif, dan stres, sedangkan faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, suku bangsa, serta riwayat keluarga (Agustina et al., 2014).

Berbagai faktor yang berperan dalam penyakit hipertensi salah satunya adalah gaya hidup modern seperti terjadinya perubahan pola konsumsi makanan pada lansia dengan kecenderungan untuk memilih makanan yang mempunyai komposisi tinggi kadar garam, tinggi

kalori, tinggi lemak, rendah serat dan sebagainya (Kartika et al., 2021). Makanan cepat saji atau olahan sering menjadi pilihan karena dianggap praktis, memiliki rasa yang lebih enak, dan mudah disajikan kapan saja. Kebiasaan perilaku kurang olahraga atau aktifitas fisik seperti hanya duduk bermalas malasan dirumah, tidak melakukan aktifitas misalnya membersihkan rumah dan tidak rutin berolahraga secara teratur misalnya berjalan kaki setiap pagi hari juga meningkatkan risiko hipertensi (Sembiring et al., 2023).

Puskesmas Mokoau sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama menjalankan program Posyandu Lansia yang memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan bekerja sama dengan UPTD Puskesmas Mokoau untuk memberikan edukasi dan sosialisasi kesehatan kepada lansia. Melalui kegiatan bertema “Cegah dan Kendalikan Hipertensi pada Lansia: Bersama Posyandu Lansia Puskesmas Mokoau, Wujudkan Hidup Sehat di Usia Emas”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya deteksi dini hipertensi serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan, termasuk pengukuran tekanan darah, berat badan, dan parameter kesehatan lainnya, guna mendukung kualitas hidup lansia di usia emas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh tim mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo (PSPA UHO) bekerja sama dengan UPTD Puskesmas Mokoau melalui program Posyandu Lansia pada tanggal 10 November 2025. Subjek kegiatan adalah lansia peserta aktif Posyandu Lansia di wilayah kerja Puskesmas Mokoau, Kota Kendari. Perencanaan kegiatan dilakukan secara kolaboratif antara tim PSPA UHO, petugas puskesmas, dan kader Posyandu untuk menentukan kebutuhan edukasi, jadwal, serta media pendukung. Tim menyiapkan materi dan media edukasi berupa leaflet yang berisi informasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan rutin Posyandu Lansia, yang meliputi pendaftaran, pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkar perut, pemeriksaan tekanan darah, serta sesi penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah secara langsung, diikuti dengan sesi tanya jawab dan konseling sederhana (Gambar 1). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah melalui gaya hidup sehat.

Tahapan kegiatan meliputi perencanaan, persiapan media, pelaksanaan pemeriksaan Kesehatan dan edukasi menggunakan metode ceramah, serta dokumentasi kegiatan.



Gambar 1. Penyampaian materi hipertensi kepada lansia dengan menggunakan media leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Mokoau melibatkan 20 peserta lansia yang mengikuti pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut, dan pemeriksaan tekanan darah (Gambar 2). Pemeriksaan ini juga diikuti sesi edukasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada 20 peserta lansia yang menunjukkan beberapa kategori dalam Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari pengukuran tersebut. Rincian kategori IMT peserta dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Berdasarkan IMT

Kategori	Frekuensi	Presentase %
Normal	10	50%
Underweight	2	10%
Overweight	6	30%
Obesitas tingkat 1	2	10%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari total 20 peserta lansia yang mengikuti pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar perut dan berat badan, peserta dengan IMT Normal sebanyak 10 orang (50%), peserta dengan IMT underweight sebanyak 2 orang (10%), Peserta dengan IMT overweight sebanyak 6 orang (30%) dan peserta dengan IMT obesitas tingkat 1 sebanyak 2 orang (10%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian lansia memiliki risiko kesehatan yang berkaitan dengan status gizi, baik akibat kekurangan maupun kelebihan berat badan.



Gambar 2. Pengukuran TB, BB dan Lingkar Pinggang pada Lansia

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko penting dalam perkembangan hipertensi, karena peningkatan massa lemak tubuh dapat memicu resistensi insulin, meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta menyebabkan retensi natrium yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Dengan frekuensi yang tinggi pada kategori overweight dan obesitas, kondisi ini menjadi perhatian penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada kelompok lansia di wilayah kerja Puskesmas Mokoau.

Obesitas adalah penyakit kronik yang ditandai dengan meningkatnya massa lemak secara berlebihan serta dapat meningkatkan resiko banyak penyakit tidak menular dan dapat menurunkan usia harapan hidup (Arifani & Setiyaningrum, 2021). Diagnosis obesitas

ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) lebih dari 25 kg/m² dan lingkar pinggang (*waist circumference*) > 90 cm untuk laki-laki dan >80 cm untuk perempuan. Berdasarkan komposisi tubuh, secara umum, obesitas memiliki batas massa lemak pada laki-laki dan perempuan adalah lebih dari 25% dan 30% (Kemenkes, 2025).

Pada penderita hipertensi, kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Bertambahnya berat badan akan diikuti oleh meningkatnya jumlah lemak dalam tubuh. Jika kondisi ini berlangsung lama, kebutuhan oksigen serta aliran darah yang mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh juga meningkat, sehingga pembuluh darah harus bekerja lebih keras. Tekanan tambahan inilah yang akhirnya menyebabkan pembesaran pembuluh darah dan berkontribusi pada naiknya tekanan darah (Arifani & Setiyaningrum, 2021). Pengendalian obesitas dilakukan melalui pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, edukasi gaya hidup, pengelolaan stres, serta pemantauan kesehatan rutin. Mengonsumsi makanan seimbang, berolahraga secara konsisten, memahami pilihan hidup sehat, dan mengelola stres dapat membantu menjaga berat badan tetap stabil. Pemantauan berat badan dan perhitungan IMT secara berkala juga penting untuk mendeteksi perubahan sejak dini, sehingga upaya pencegahan dapat dilakukan lebih efektif (Kurniawati et al., 2025).

Sementara itu terdapat pula peserta yang tergolong *underweight* (10%) dan tetap perlu mendapat perhatian, karena kondisi ini dapat berkaitan dengan penurunan massa otot, status nutrisi yang kurang optimal, serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit degeneratif. Status gizi yang tidak seimbang baik lebih maupun kurang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia dan memperberat kondisi kesehatan lainnya.

Kaitan antara status gizi dan tekanan darah semakin terlihat saat dibandingkan dengan hasil pemeriksaan tekanan darah (Gambar 3). Berdasarkan tabel 2, dari 20 peserta yang diperiksa, 30% berada dalam kategori normal, 15% pra-hipertensi, 5% hipertensi tingkat 1, dan 50% hipertensi tingkat 2. Dengan proporsi hipertensi tingkat 2 yang paling tinggi, hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa status gizi, terutama *overweight* dan obesitas, kemungkinan memberikan kontribusi terhadap tingginya angka hipertensi pada lansia.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Peserta Berdasarkan Kategori Hipertensi

Kategori	Frekuensi	Presentase%
Normal	6	30%
Pra-Hipertensi	3	15%
Hipertensi Tingkat 1	1	5%
Hipertensi Tingkat 2	10	50%
Total	20	100%



Gambar 3. Pemeriksaan kesehatan (pengecekan tekanan darah) pada lansia

Menurut *American Heart Association* (2025), tekanan darah diklasifikasikan menjadi beberapa kategori yakni, normal ($<120/<80$ mmHg), pra-hipertensi atau elevated ($120-129/<80$ mmHg), hipertensi tahap 1 ($130-139/80-89$ mmHg), dan hipertensi tahap 2 ($\geq 140/\geq 90$ mmHg) (W et al., 2025). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg, penderita hipertensi merupakan pasien dengan resiko tertinggi terjadinya penyakit stroke dan penyakit kardiovaskular lainnya. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi terkait cara pencegahan hipertensi dengan menerapkan beberapa hal yaitu batasi garam dan lemak, upayakan pola hidup sehat, giat untuk olahraga, awasi tekanan darah, serta rileks dan hindari stress yang berlebihan.

Penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan meliputi konsumsi obat sesuai resep dokter seperti amlodipin, candesartan, atau antihipertensi lainnya dan disertai penerapan gaya hidup sehat, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta konsultasi berkala dengan tenaga kesehatan. Upaya promotif, preventif, dan pengendalian yang mencakup edukasi kesehatan, deteksi dini, kemitraan, dan pemberdayaan masyarakat perlu terus diperkuat agar mampu menjangkau lebih banyak individu, sekaligus mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam pencegahan mandiri (Rambu Kuba et al., 2021).

Kaitan antara IMT dan peningkatan tekanan darah juga sejalan dengan hasil penelitian Badriyah & Pratiwi (2024) yang menemukan bahwa obesitas berhubungan signifikan dengan kejadian hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan nilai $p=0,001$, yang berarti obesitas benar-benar memiliki hubungan kuat dengan tekanan darah tinggi. Selain itu, nilai OR sebesar 2,73 menunjukkan bahwa orang dengan obesitas memiliki risiko sekitar 2,7 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang memiliki berat badan normal.

Secara sederhana, ketika seseorang mengalami obesitas, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah karena tubuh membutuhkan lebih banyak oksigen dan nutrisi. Akibatnya, tekanan pada pembuluh darah meningkat dan memicu naiknya tekanan darah. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron (RAAS), yang menyebabkan tubuh menahan lebih banyak garam dan air. Penumpukan volume darah tersebut, ditambah menurunnya elastisitas pembuluh darah seiring bertambahnya usia, membuat seseorang semakin rentan mengalami hipertensi (Utami & Balumbi, 2019).

Sehingga secara keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai pola makan seimbang, pengelolaan berat badan, dan pemeriksaan kesehatan rutin sebagai bagian

dari upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi. Melalui kolaborasi dengan Posyandu Lansia Puskesmas Mokoau, kegiatan monitoring dan pendampingan kesehatan diharapkan mampu membantu lansia menjaga kondisi fisik, mengurangi faktor risiko, serta meningkatkan derajat kesehatan secara menyeluruh.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Puskesmas Mokoau berhasil memberikan gambaran kondisi kesehatan lansia dan meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan hipertensi. Sebagian besar peserta memiliki risiko hipertensi tinggi, dengan 50% berada pada kategori hipertensi tingkat 2 dan 40% mengalami *overweight*-obesitas. Edukasi kesehatan dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, serta pemantauan tekanan darah. Kolaborasi antara Puskesmas, mahasiswa PSPPA UHO, dan Posyandu Lansia terbukti menjadi strategi yang tepat dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Halu Oleo atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada Puskesmas Mokoau dan Posyandu Lansia sebagai mitra pelaksanaan PKM Internal UHO tahun 2025

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S., Mayang Sari, S., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2, 180. <https://doi.org/10.25311/jkk.Vol2.Iss4.70>
- Arifani, S., & Setyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160–168. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>
- Badriyah, L., & Pratiwi, R. I. R. (2024). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi dan Hiperglikemia di Indonesia. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 33–38. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1021>
- Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Literature Riview : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan dan Penanggulangan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 3(1).
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 5(1).
- Kemendes. (2025). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/509/2025 tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa*. Kemendes RI.
- Kurniawati, E., Mulasari, S. A., & Sunarti. (2025). Strategi dan Inovasi Media Promosi Kesehatan untuk Pencegahan dan Penanganan Obesitas: Literatur Review. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(4).
- Nora, R., Adelia, I., Novandra, H., & Riana, L. (2025). Penyuluhan dan Sosialisasi Hipertensi Pada Lansia di Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5(2). <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

- Rambu Kuba, S., Weynand Nusawakan, A., Pambuka Putra, K., Keperawatan, I., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., Kristen Satya Wacana, U., Kartini No, J., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2021). Upaya Promotif Preventif dan Pengendalian Hipertensi oleh Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 208–222.
- Rosita, & Rabiah. (2024). Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Batua Kota Makasar. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(4).
- Sari, N. R., Yulianto, K. R., Agustina, R., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Vol. 20). Badan Pusat Statistik.
- Sembiring, T., Ratu Sepeh, Y., & Riani Adu, D. (2023). Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara dilihat dari Gaya Hidup. *Jurnal Kesehatan Komunitas Santa Elisabeth*, 0.
- Siregar, R. R. (2023). Edukasi Proses Penuaan dan Perubahan Pada Lansia. *Health Community Service*, 1(1), 18–21. <https://doi.org/10.47709/hcs.v1i1.3137>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Utami, T. P., & Balumbi, M. (2019). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Hipertensi yang Diinduksi Obesitas Archives Pharmacia Volume 1 Nomor 2*.
- W, J. D., C, F. K., J, T. S., M, J. H., Daichi, S., Marwah, A., Martine, A. M., Nisha, B., A, B. N., P, B. A., Jocelyn, C., B, C. J., J, C. K., Yvonne, C.-M., L, D. L., Brent, E., S, K. S., M, L.-J. D., Mazurek, M. B., ... C, Z. W. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/PCNA/SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *JACC*, 86(18), 1567–1678. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2025.05.007>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan



Mahasiswa PSPPA UHO melakukan pemeriksaan tekanan darah pada Lansia.



Penyampaian materi hipertensi kepada lansia



Penyerahan dan Menjelaskan Leaflet Hipertensi kepada Lansia




Foto bersama petugas UPTD Puskesmas Mokoau




Foto bersama Petugas Posyandu Puskesmas Mokoau


Lampiran 2

Leaflet Hipertensi




Hipertensi





Tahukah Kamu ??

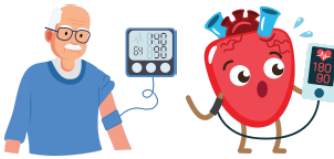
Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana, tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg atau tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg



PSPA UHO ANGKATAN XIV
KELOMPOK 7

Klasifikasi Penyakit Hipertensi

Kategori	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)
Normal	<120 mmHg	<80 mmHg
Pra-Hipertensi	120-129 mmHg	<80 mmHg
Hipertensi Tingkat 1	130-139 mmHg	80-89 mmHg
Hipertensi Tingkat 2	≥ 140 mmHg	≥ 90 mmHg



Gejala Hipertensi

- Penglihatan kabur
- Telinga Berdenging
- Mual & muntah
- Jantung berdebar-debar
- Mudah Lelah & Pusing
- Sakit kepala (Vertigo)
- Sesak napas
- Gelisah atau susah tidur

Faktor Resiko

- Umur
- Riwayat keluarga
- Menderita obesitas
- Konsumsi garam berlebih
- Merokok & minum alkohol
- Kurang Aktivitas fisik
- Kurang makan buah & sayur
- Stress

