

SEHAT DAN BAHAGIA DI USIA SENJA MELALUI GERAKAN SENAM, JALAN SEHAT, DAN PEMERIKSAAN JANTUNG DI DESA SUMBER PORONG KEC. LAWANG

Budiono^{1*}, Tri Nataliswati², Tutik Herawati³,

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Malang

*Correspondence author's email: budionoskp@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRACT

The Healthy and Happy in Old Age Community Service Program thru the Exercise Movement, Healthy Walk, and Heart Check aims to improve the physical health and knowledge of the elderly thru education, exercise, healthy walks, and health checks. The activity will be held from May 29th to 31st, 2025, and will be attended by 40 elderly participants aged 50-80 years. The results of the demographic characteristics identification show that the majority of participants were aged 60–69 years (50%), female (65%), had a junior high school education (42.5%), and were retired (37.5%). The level of knowledge before education was dominated by the poor category (45%), but after the intervention, there was a significant increase, with 32.5% of participants in the good category. The blood pressure examination results showed that 67.5% of the participants had hypertension, both grade I and II. The electrocardiogram (ECG) examination found that 20% of the participants had mild arrhythmia and 12.5% had ischemia, while 67.5% were in normal condition. This finding indicates a high prevalence of often unrecognized cardiovascular risk factors among the elderly. This activity has proven effective as a promotional and preventive medium for raising health awareness and early detection of heart disease and hypertension. The recommendation for further activities is to strengthen continuous education and regular checkups so that the quality of life for the elderly can be maintained optimally.

Keywords: Healthy, Happy, Elderly, Exercise, Healthy Walk, Heart Checkup

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat Sehat dan Bahagia di Usia Senja melalui Gerakan Senam, Jalan Sehat, dan Pemeriksaan Jantung bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan pengetahuan lansia melalui edukasi, senam, jalan sehat, serta pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 s/d 31 Mei 2025, diikuti oleh 40 peserta lansia dengan rentang usia 50–80 tahun. Hasil identifikasi karakteristik demografi menunjukkan sebagian besar peserta berusia 60–69 tahun (50%), berjenis kelamin perempuan (65%), berpendidikan SMP (42,5%), dan berstatus pensiunan (37,5%). Tingkat pengetahuan sebelum edukasi didominasi kategori kurang (45%), namun setelah intervensi terjadi peningkatan signifikan, dengan 32,5% peserta berada pada kategori baik. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan 67,5% peserta mengalami hipertensi, baik derajat I maupun II. Pemeriksaan elektrokardiogram (ECG) menemukan 20% peserta mengalami aritmia ringan dan 12,5% iskemia, sementara 67,5% dalam kondisi normal. Temuan ini mengindikasikan tingginya faktor risiko kardiovaskular pada lansia yang seringkali tidak disadari. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai media promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan serta mendeteksi dini penyakit jantung dan hipertensi. Rekomendasi kegiatan lanjutan adalah memperkuat edukasi berkesinambungan serta pemeriksaan rutin agar kualitas hidup lansia dapat terjaga optimal.

Kata Kunci: Sehat, Bahagia, Lansia, Senam, Jalan Sehat, Pemeriksaan Jantung

PENDAHULUAN

Usia lanjut (lansia), sebagai salah satu fase kehidupan manusia, membawa berbagai perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang dapat menurunkan kualitas hidup bila tidak diantisipasi dengan baik. Perubahan seperti menurunnya kapasitas kardiorespirasi, meningkatnya risiko hipertensi dan penyakit jantung, hingga gangguan mobilitas sering dialami oleh lansia. Di banyak daerah, kegiatan fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin masih kurang dijalankan di kalangan lansia, sehingga deteksi dini penyakit kardiovaskular sering terlambat. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan intervensi promotif dan preventif yang melibatkan aktivitas fisik dan monitoring kesehatan jantung sebagai bagian dari strategi menjaga kesehatan lansia.

Data demografi menunjukkan bahwa proporsi lansia di Kabupaten Malang terus meningkat, menandai bahwa wilayah ini sudah memasuki fase demografi "penduduk menua". Proporsi lansia di Kabupaten Malang berdasarkan Sensus Penduduk 2020 adalah 14,20% dari total penduduk. (BPS Prop Jatim,2020). Selain itu, dari studi pendahuluan di Desa Sumberporong dilaporkan bahwa desa ini memiliki "jumlah lansia cukup banyak," serta bahwa banyak lansia belum optimal dalam memperoleh informasi yang memadai tentang penyakit degeneratif. Kondisi tersebut diperparah oleh rendahnya pemanfaatan pelayanan kesehatan preventif dan aktivitas fisik yang masih terbatas di kalangan lansia.

Kronologi situasi di Desa Sumberporong menunjukkan adanya beberapa kesenjangan. Pertama, dari observasi dan wawancara dengan kader posyandu serta perangkat desa, lansia banyak yang sehari-harinya kurang bergerak, aktivitas fisik rutin seperti jalan kaki, senam atau olahraga ringan jarang dilakukan. Kedua, pemeriksaan kesehatan, khususnya tekanan darah dan jantung, belum menjadi kebiasaan; pemeriksaan hanya dilakukan jika sudah ada keluhan. Ketiga, edukasi tentang penyakit jantung dan hipertensi serta pola hidup sehat belum merata, sehingga kesadaran lansia terhadap risiko penyakit tersebut masih rendah. Keempat, fasilitas atau kegiatan yang memfokuskan lansia secara rutin, seperti senam lansia atau jalan sehat terpadu, belum terselenggara atau jika ada masih sporadis dan tidak menyeluruh.

Sebagai solusi atas masalah-masalah tersebut, program "Sehat dan Bahagia di Usia Senja: Gerakan Lansia Aktif dengan Senam, Jalan Sehat, dan Pemeriksaan Jantung di Desa Sumberporong" diusulkan. Kegiatan ini akan menggabungkan aktivitas fisik terstruktur (senam lansia), jalan sehat bersama-sama yang bersifat mudah diakses oleh lansia, serta pemeriksaan tekanan darah dan ECG (rekam jantung) untuk mendeteksi dini gangguan kardiovaskular. Disamping itu, pendidikan kesehatan akan diberikan agar lansia dan keluarga memahami pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit jantung, memperbaiki pola makan, istirahat, dan manajemen stres. Dengan pendekatan holistik ini diharapkan lansia di Sumberporong dapat hidup lebih sehat, lebih aktif dan merasa bahagia di usia senja.

Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian ini sangat relevan untuk dilaksanakan sekarang, mengingat meningkatnya jumlah lansia, tingginya risiko penyakit jantung yang belum terdeteksi, dan kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya promotif dan preventif. Keterlibatan pihak desa, tenaga kesehatan, kader posyandu, serta masyarakat luas akan menjadi kunci keberhasilan program ini agar manfaatnya tidak hanya dirasakan sesaat, tetapi berkelanjutan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang berfokus pada pemberdayaan masyarakat lansia secara aktif. Pendekatan partisipatif mendorong keterlibatan langsung para peserta (lansia) dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Pendekatan edukatif diterapkan melalui pemberian materi kesehatan, demonstrasi senam, serta penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan deteksi dini gangguan kardiovaskular. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat secara berkelanjutan pada kelompok sasaran.

1. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sumberporong, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang, yang merupakan wilayah dengan jumlah lansia yang cukup tinggi dan telah memiliki kelompok aktif lansia serta kader kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama tiga hari dimulai pada tanggal 29 s/d 31 bulan Mei 2025, dengan rincian jadwal yang telah disepakati bersama perangkat desa dan tokoh masyarakat setempat.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah lansia berusia ≥ 50 tahun yang tergabung dalam kelompok lansia dan kelompok senam di Desa Sumberporong. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 40 orang, yang dipilih berdasarkan kesediaan, kondisi fisik yang memadai untuk mengikuti aktivitas fisik, serta direkomendasikan oleh kader kesehatan desa.

3. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas lima tahap, yaitu:

a. Persiapan

- Koordinasi dengan kepala desa, kader posyandu lansia, dan tokoh masyarakat.
- Survei lokasi kegiatan dan identifikasi peserta.
- Penyusunan modul penyuluhan dan panduan senam lansia.
- Persiapan alat dan logistik pemeriksaan kesehatan (tensimeter digital, alat ECG portable, form skrining).

- b. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan
 - Pemberian materi tentang pentingnya aktivitas fisik, gaya hidup sehat, dan deteksi dini penyakit jantung dan hipertensi.
 - Diskusi interaktif mengenai kebiasaan sehat dan praktik mandiri yang dapat dilakukan di rumah.
- c. Pelaksanaan Senam dan Jalan Sehat Terpadu
 - Demonstrasi dan praktik senam lansia oleh instruktur dengan panduan tenaga kesehatan.
 - Kegiatan jalan sehat di sekitar lingkungan desa yang dirancang sesuai kondisi fisik lansia.
 - Pendampingan selama aktivitas fisik untuk memantau kondisi peserta.
- d. Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah dan ECG)
 - Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah aktivitas fisik.
 - Pemeriksaan ECG menggunakan alat portable, dengan interpretasi hasil oleh tenaga kesehatan.
 - Konseling singkat berdasarkan hasil pemeriksaan.
- e. Monitoring dan Dokumentasi
 - Pengumpulan data hasil pemeriksaan dan partisipasi kegiatan.
 - Dokumentasi kegiatan dalam bentuk foto, video, dan laporan naratif.
 - Penyusunan laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat.

4. Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif, dengan metode sebagai berikut:

- a. Evaluasi proses, untuk menilai keterlibatan peserta, kelancaran pelaksanaan kegiatan, dan efektivitas penyuluhan. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan lembar kehadiran.
- b. Evaluasi hasil, untuk mengukur dampak langsung kegiatan terhadap pengetahuan, kesadaran, serta kondisi kesehatan peserta. Parameter yang dievaluasi meliputi:
 - Peningkatan tekanan darah yang terkontrol setelah aktivitas fisik.
 - Hasil pemeriksaan ECG sebagai deteksi dini kelainan jantung.
 - Respon peserta terhadap kegiatan (melalui kuesioner singkat dan wawancara).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabmas yang dilakukan selama 3 hari, mulai tanggal, 29 s/d 31 Mei 2025. yang diikuti sebanyak 40 peserta dari waraga masyarakat Desa Sumber Porong Kecamatan Lawang, dengan hasil kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Kegiatan Senam pagi



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan cek Berat badan,, Tinggi badan, Tekanan darah, gula darah, kolesterol, asam urat dan EKG

1. Karakteristik Demografi Peserta

a. Berdasarkan Kelompok Umur Peserta

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok Umur (tahun)	Jumlah	Persentase
50-59	12	30%
60-69	20	50%
70-79	8	20%
Total	40	100%

Mayoritas peserta berusia 60-69 tahun (50%), menandakan kelompok lansia madya adalah yang paling banyak mengikuti kegiatan. Kelompok usia 70-79 tahun relatif sedikit (20%), kemungkinan karena keterbatasan mobilitas. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan senam dan jalan sehat lebih diminati oleh lansia dengan kondisi fisik masih cukup aktif.

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	14	35%
Perempuan	26	65%
Total	40	100%

Peserta didominasi perempuan (65%). Lansia perempuan lebih aktif dalam kegiatan komunitas dan kesehatan, sementara laki-laki cenderung kurang terlibat. Hal ini perlu strategi khusus agar keterlibatan lansia laki-laki lebih meningkat, misalnya melalui pendekatan tokoh masyarakat.

c. Berdasarkan Tingkat Penidikan

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Percentase
SD/sederajat	4	10%
SMP/sederajat	17	42.5%
SMA/sederajat	10	25%
Perguruan Tinggi	9	22.5%
Total	40	100 %

Sebagian besar peserta berpendidikan rendah (SMP/sederajat 42,5%). Rendahnya tingkat pendidikan memengaruhi pemahaman terhadap informasi kesehatan, sehingga edukasi harus disampaikan dengan bahasa sederhana, metode visual, dan praktik langsung agar mudah dipahami.

d. Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Jumlah	Percentase
Petani	5	12.5%
Ibu Rumah Tangga	12	30%
Pedagang	8	20%
Pensiunan	15	37.5%
Total	40	100%

Mayoritas peserta adalah pensiunan (37,5%) dan ibu rumah tangga (30%). Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia memiliki aktivitas harian yang tidak terlalu terstruktur, sehingga program senam dan jalan sehat sangat relevan sebagai sarana aktivitas fisik terarah.

2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah di Berikan Edukasi Kesehatan

Tabel 5. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi	%	Setelah Edukasi	%
Baik	7	17,5%	13	32,5%
Cukup	15	37,5%	17	42,5%
Kurang	18	45%	10	25%
Total	40	100%	40	100%

Setelah edukasi, pengetahuan kategori "baik" meningkat signifikan dari 17,5% menjadi 32,5%. Sebaliknya, kategori "kurang" menurun dari 45% menjadi hanya 25%. Hal ini menunjukkan efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai aktivitas fisik dan pencegahan penyakit jantung.

3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta Pengabmas

Tabel 6. Distribusi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Kategori Tekanan Darah	Jumlah	Percentase
Normal	8	20%
Pre-hipertensi	15	37.5%
Hipertensi Derajat I	12	30%
Hipertensi Derajat II	5	12.5%
Total	40	100%

Sebanyak 67.5% peserta mengalami hipertensi (derajat I dan II). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama pada lansia di Desa Sumberporong. Kegiatan senam, jalan sehat, dan monitoring tekanan darah merupakan strategi preventif yang sangat tepat.

4. Hasil Pemeriksaan Elektrokardiogram (ECG) Peserta Pengabmas

Tabel 7. Distribusi Hasil Pemeriksaan Elektrokardiogram (ECG)

Hasil Pemeriksaan	Jumlah	Percentase
Normal	27	67.5%
Aritmia Ringan	8	20%
Iskemia	5	12.5%
Total	40	100%

Mayoritas hasil ECG normal (67.5%), namun terdapat 32.5% peserta dengan temuan kelainan (aritmia dan iskemia). Hal ini membuktikan bahwa pemeriksaan ECG sangat penting sebagai deteksi dini penyakit jantung, sehingga peserta dengan hasil abnormal dapat segera dirujuk untuk pemeriksaan lebih lanjut.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Demografi Peserta

a. Berdasarkan Kelompok Umur

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 40 peserta, sebagian besar berada pada kelompok usia 60–69 tahun (50%), diikuti kelompok 70–79 tahun relatif sedikit (20%). Distribusi ini menggambarkan bahwa lansia madya lebih dominan dalam mengikuti kegiatan, sedangkan lansia tua berjumlah lebih sedikit karena keterbatasan fisik dan kesehatan.

Menurut Kemenkes RI (2021), kelompok usia 60–69 tahun masih memiliki kapasitas fisik yang relatif baik sehingga mampu mengikuti aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti senam lansia dan jalan sehat. Sebaliknya, lansia usia ≥80 tahun mengalami penurunan fungsi tubuh secara signifikan, termasuk kardiovaskular, muskuloskeletal, dan pernapasan, yang membuat mereka lebih rentan kelelahan.

Berdasarkan hasil ini, kegiatan pengabmas sangat tepat sasaran bagi kelompok usia madya dan awal, tetapi tetap perlu menyediakan program

adaptif, seperti gerakan ringan dan pendampingan keluarga, agar lansia tua juga merasa dilibatkan. Dengan demikian, kebermanfaatan kegiatan bisa dirasakan lebih inklusif oleh semua rentang usia.

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih dominan (26 orang; 65%) dibandingkan laki-laki (14 orang; 35%). Hal ini memperlihatkan bahwa lansia perempuan lebih antusias mengikuti kegiatan kesehatan di tingkat komunitas.

Penelitian Susilowati (2020) menjelaskan bahwa lansia perempuan lebih rutin mengikuti posyandu lansia dan program promotif kesehatan. Hal ini disebabkan oleh faktor peran domestik, ketersediaan waktu, serta kesadaran yang lebih tinggi untuk menjaga kesehatan diri. Sebaliknya, lansia laki-laki seringkali masih bekerja atau memiliki hambatan budaya untuk memeriksakan kesehatan secara rutin.

Dominasi perempuan dalam kegiatan ini memberikan gambaran bahwa program pengabdian masyarakat lebih diterima oleh mereka. Namun, perlu ada strategi khusus untuk meningkatkan partisipasi laki-laki, misalnya dengan mengintegrasikan kegiatan ke kelompok sosial laki-laki (tahlilan, perkumpulan tani), sehingga partisipasi keduanya lebih seimbang.

c. Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas peserta berpendidikan SMP/sederajat (17 orang; 42.5%), SMA /sederajat (10 orang ; 25%). Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Sumberporong memiliki pendidikan menengah, yaitu berpendidikan SMP dan SMA.

Menurut Notoatmodjo (2014), pendidikan merupakan faktor penting dalam pemahaman informasi kesehatan. Lansia dengan pendidikan rendah cenderung kesulitan memahami istilah medis, sehingga perlu pendekatan komunikasi sederhana, penggunaan media visual, dan edukasi berulang agar pesan kesehatan lebih mudah diterima.

Hasil ini menegaskan pentingnya strategi edukasi yang disesuaikan dengan kemampuan kognitif peserta. Tim pengabmas sebaiknya menggunakan bahasa lokal, metode demonstrasi, serta simulasi senam agar seluruh peserta dapat memahami dan mempraktikkan materi dengan baik, meskipun memiliki keterbatasan pendidikan formal.

d. Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah pensiunan (37.5%) dan ibu rumah tangga (30%). Menurut WHO (2015), aktivitas harian seperti bertani atau pekerjaan rumah tangga memang memberikan gerakan fisik, namun tidak selalu mencukupi kebutuhan olahraga untuk menjaga kesehatan jantung. Lansia tetap membutuhkan

aktivitas fisik terstruktur seperti senam untuk melatih fleksibilitas, kekuatan otot, dan fungsi kardiovaskular.

Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian lansia masih bekerja, aktivitas fisik mereka perlu dilengkapi dengan olahraga terarah. Oleh karena itu, kehadiran program senam lansia dan jalan sehat sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan mereka secara lebih komprehensif.

2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Setelah Edukasi

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang (18 orang; 45%) dan cukup (15 orang; 37,5%), sementara hanya 7 orang (17.5%) yang berpengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan: pengetahuan baik meningkat menjadi 13 orang (32,5%), cukup 17 orang (42.5%), dan kurang tinggal 10 orang (32.5%).

Menurut Fitriani (2020), edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan, terutama jika metode yang digunakan partisipatif dan sesuai dengan tingkat pemahaman peserta. Edukasi tentang hipertensi, jantung, dan gaya hidup sehat terbukti meningkatkan motivasi lansia untuk menjaga kesehatan.

Peningkatan pengetahuan peserta dalam kegiatan ini menunjukkan efektivitas metode edukasi yang dipakai. Hal ini menjadi dasar bahwa keberlanjutan program sejenis perlu dilakukan, sehingga lansia tidak hanya lebih tahu, tetapi juga mampu mengubah perilaku sehari-hari menjadi lebih sehat.

3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan menunjukkan bahwa dari 40 peserta, 8 orang (20%) normal, 15 orang (37.5%) pre-hipertensi, 12 orang (30%) hipertensi derajat I, dan 5 orang (12.5%) hipertensi derajat II. Artinya, lebih dari 67.5% peserta mengalami hipertensi.

Menurut PERKI (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia cukup tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke. Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala (silent killer), sehingga pemeriksaan rutin menjadi penting untuk deteksi dini.

Dengan temuan ini, kegiatan pengabmas tidak hanya berfungsi sebagai edukasi, tetapi juga sebagai upaya skrining kesehatan. Hasil pemeriksaan tekanan darah dapat digunakan sebagai dasar untuk rujukan medis lebih lanjut, terutama bagi peserta dengan hipertensi derajat II.

4. Hasil Pemeriksaan Elektrokardiogram (ECG)

Hasil pemeriksaan ECG menunjukkan bahwa dari 40 peserta, 27 peserta (67.5%) normal, 8 orang (20%) aritmia ringan, 5 orang (12.5%) iskemia. Temuan ini memperlihatkan adanya sejumlah lansia dengan masalah jantung yang sebelumnya tidak diketahui.

Menurut AHA (2019), aritmia dan iskemia sering muncul pada lansia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius bila tidak segera ditangani. Pemeriksaan ECG rutin merupakan metode efektif untuk mendeteksi dini gangguan jantung yang sering kali tidak bergejala.

Hasil ini memperkuat pentingnya pemeriksaan kesehatan komprehensif pada lansia, tidak hanya tekanan darah, tetapi juga fungsi jantung. Dengan demikian, peserta yang terdeteksi memiliki kelainan dapat segera dirujuk untuk mendapatkan penanganan medis lebih lanjut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan dan menurunkan risiko hipertensi serta penyakit jantung. Kelompok dengan pengetahuan baik menunjukkan risiko yang paling rendah. Intervensi berkelanjutan diperlukan, terutama pada kelompok dengan pengetahuan rendah, melalui pendekatan berbasis komunitas dan teknologi untuk memaksimalkan perubahan perilaku kesehatan.

Daftar Pustaka

- American Heart Association (AHA). (2019). *Guidelines for the Management of Arrhythmias and Ischemic Heart Disease*.
- Fitriani, R. (2020). Efektivitas Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 45–53.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Lansia Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2018). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta: PERKI.
- Susilowati, D. (2020). Partisipasi Lansia dalam Kegiatan Kesehatan Komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 12–20.
- World Health Organization (WHO). (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO.