Telukawur Journal of Legal Community Empowerment
Vo. 1, No. 2 (2026), pp. 1-11 doi: 10.14710/telukawur.1.2.1-11
E-ISSN 3123-3619

Hypertension Prevention as an Effort to Promote Healthy, Productive, and Independent Elderly Inmates at Correctional Facility Class I Semarang

Pencegahan Hipertensi sebagai Upaya Mewujudkan Warga Binaan Lansia Sehat, Produktif, dan Mandiri di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang

Fitria Anisa Saraswati[1], Wahyu Gusti Saputra[2], Hasna Rufaidah[3], Muhammad Arief Zuliyan[4], Aditya Tri Nugroho[5], Raka Desta Pradana[6], Fransiskus Farel Ardelis[7], Dian Veronika Sakti Kaloeti[8]

[1,3] Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
[2] Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
[4,6] Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
[5] Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
[7] Fakultas Teknik, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
[8] Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

*E-mail: dvs.kaloeti@live.undip.ac.id

Received: 25th February 2026, Revised: 2nd April 2026, Accepted: 10th April, Published: 27th April 2026

Abstract. *Hypertension is a non-communicable disease that is a global health challenge, especially in the elderly, and is a major risk factor for cardiovascular disease, which can reduce an individual's quality of life, productivity, and independence. Elderly correctional inmates have limited access to health services, space for physical activity, and knowledge about hypertension, so this group is very vulnerable to this disease. This research used a quasi-experimental design of one group pretest–posttest with 34 elderly inmates as subjects. The intervention provided is in the form of interactive health education about hypertension, a pretest–posttest to assess changes in knowledge, as well as joint hypertension exercises as an effort to strengthen the implementation of a healthy lifestyle. The research results showed an increase in participants' understanding of risk factors, prevention, and management of hypertension, while hypertension exercises and digital educational media supported independent healthy living habits. These findings confirm that the combination of direct education, physical activity, and digital media is effective in increasing health literacy, building awareness, and encouraging sustainable healthy living behavior in elderly inmates, as well as becoming a model for health promotion programs in correctional institutions.*

Keywords: *hypertension; older inmates; healthy education; physical well-being; Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane.*

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan global, terutama pada lansia, dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang dapat menurunkan kualitas hidup, produktivitas, dan kemandirian individu. Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) lansia memiliki keterbatasan akses layanan kesehatan, ruang aktivitas fisik, dan pengetahuan mengenai hipertensi, sehingga kelompok ini sangat rentan terhadap penyakit tersebut. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen satu kelompok *pretest–posttest* dengan 34 WBP lansia sebagai responden. Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan interaktif mengenai hipertensi, *pretest–posttest* untuk menilai perubahan pengetahuan, serta senam hipertensi bersama sebagai upaya penguatan penerapan gaya hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi, sementara senam hipertensi dan media edukasi digital mendukung kebiasaan hidup sehat secara mandiri. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi edukasi langsung, aktivitas fisik, dan media digital efektif meningkatkan literasi kesehatan, membangun kesadaran, dan mendorong perilaku hidup sehat berkelanjutan pada WBP lansia, sekaligus menjadi model program promosi kesehatan di lembaga pemasyarakatan.

Kata Kunci: Hipertensi; WBP Lansia; Edukasi Kesehatan; Kesejahteraan Fisik; Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane.

Copyright © 2025 by Authors, Published by Telukawur Journal of Legal Community Empowerment. This is an open-access article under the CC BY-SA License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0)

1. Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa hipertensi merupakan faktor utama risiko penyakit jantung yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup, produktivitas, dan kemandirian seseorang (Boonsaad & Chompoopan, 2024). Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena dapat berkembang tanpa gejala yang jelas. Banyak orang tetap tidak menyadari status kesehatan mereka sampai terjadi masalah besar, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan masalah penglihatan (Anshari, 2020; Ariyanti & Lestari, 2020). Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas serta mortalitas pada kelompok usia lanjut (Kementerian Kesehatan, 2023).

Penyebab hipertensi dapat timbul dari berbagai faktor yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang keluarga yang menderita tekanan darah tinggi. Selain itu, ada faktor yang dapat diubah, termasuk merokok, minum alkohol, dan pola makan tinggi kolesterol. (Tumanduk dkk., 2019). Faktor usia menjadi salah satu penyumbang meningkatnya prevalensi hipertensi, yaitu pada orang dengan usia di atas 65 tahun. Pada faktor jenis kelamin, perbedaan hormon, gaya hidup dan kebiasaan merokok menjadi penyebab paling besar laki-laki memiliki kecenderungan hipertensi lebih tinggi (Garwahusada & Wirjatmadi, 2020).

Salah satu populasi yang rentan terkena hipertensi adalah penjara. Timnou dkk., (2019) menyatakan bahwa kondisi penjara yang kelebihan kapasitas, kondisi nutrisi

yang buruk dan kurangnya strategi preventif akan meningkatkan kasus hipertensi di dalam penjara. Pada bulan Februari 2026, Direktorat Jenderal Pemasyarakatan mencatat lembaga pemasyarakatan mengalami kelebihan kapasitas sebesar 86% (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2026). Penelitian Timnou dkk. (2019) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di penjara yang cukup tinggi menyebabkan adanya kebutuhan untuk menerapkan strategi pencegahan hipertensi di dalam penjara. Ramos dkk. (2022) menyebutkan bahwa faktor risiko untuk perkembangan hipertensi di lingkungan penjara hampir mirip dengan populasi umum, di antaranya kurangnya latihan fisik, serta perubahan indeks massa tubuh dan lingkar perut.

Pada populasi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang, ditemukan bahwa faktor internal yang berkontribusi pada kasus hipertensi adalah kebiasaan merokok dan usia lanjut. Sedangkan faktor eksternal seperti kondisi lingkungan, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, ruang untuk aktivitas fisik, dan kurangnya pendidikan tentang kesehatan yang berkelanjutan menjadikan WBP, khususnya yang berusia lanjut, sebagai kelompok yang rentan terhadap hipertensi. Data dari Posyandu Lansia Klinik Pratama Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas I Semarang menunjukkan angka hipertensi yang tinggi di kalangan WBP lansia, yang diperparah oleh rendahnya pemahaman mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi karena keterbatasan akses informasi.

Berbagai studi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan sangat penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan mendorong perubahan perilaku pencegahan (Ramatillah, 2021). Peningkatan wawasan kesehatan menjadi landasan utama dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, terutama hipertensi yang dikenal sebagai *silent killer*. Edukasi tatap muka dianggap paling sesuai untuk konteks dalam penjara sehingga memungkinkan warga binaan pemasyarakatan untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, dan memperoleh penjelasan yang lebih mendalam mengenai kondisi kesehatan warga binaan (Susanti dkk., 2026).

Berdasarkan situasi tersebut, program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Tim 18 Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Diponegoro pada tahun 2026 berorientasi pada peningkatan dan evaluasi pemahaman WBP lansia tentang hipertensi sebagai langkah pencegahan dan penanganan di Lapas Kelas I Semarang. Program ini dirancang untuk memberikan edukasi kesehatan yang terorganisir, melibatkan partisipasi aktif, dan menekankan pentingnya gaya hidup sehat. Melalui kegiatan ini, WBP lansia diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih komprehensif mengenai faktor risiko hipertensi, tanda-tanda awal, serta strategi pengendalian tekanan darah.

Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta praktik berupa aktivitas fisik ringan, seperti senam hipertensi, serta simulasi pola makan sehat yang sesuai dengan kondisi lapas pada WBP Lapas Kelas I Semarang. Pendekatan ini bertujuan agar WBP tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan sehat secara mandiri. Dengan adanya pendampingan berkelanjutan, diharapkan terbentuk perilaku baru yang konsisten dalam menjaga kesehatan serta memiliki dampak jangka panjang

berupa peningkatan kesadaran kesehatan, penurunan risiko hipertensi, serta terbentuknya budaya hidup sehat di lingkungan lapas.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan kuasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest–posttest* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan warga binaan pemasyarakatan (WBP) lanjut usia mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi kesehatan. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti menilai perubahan tingkat pemahaman responden sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok yang sama. Responden penelitian berjumlah 34 WBP lanjut usia yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

Table 1. Rincian Materi Penyuluhan Hipertensi

No	Materi	Pokok Bahasan
1	Pengertian	Definisi hipertensi dan batasan tekanan darah
2	Klasifikasi	Kategori tekanan darah (normal, prahipertensi, hipertensi)
3	Penyebab	Faktor yang memicu peningkatan tekanan darah
4	Faktor Risiko	Usia, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, riwayat keluarga
5	Tanda dan Gejala	Sakit kepala, pusing, leher tegang, atau tanpa gejala
6	Pengobatan	Kepatuhan minum obat dan pemantauan tekanan darah
7	Pencegahan dan Pengendalian	Diet rendah garam, aktivitas fisik, berhenti merokok, kontrol rutin

[a] Materi edukasi disampaikan secara bertahap menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi

Kegiatan dimulai pada pukul 09.30 dengan pemeriksaan tekanan darah guna mengetahui kondisi kesehatan awal responden. Selanjutnya dilakukan pengukuran pengetahuan awal menggunakan pretest tentang hipertensi. Intervensi diberikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, klasifikasi, penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, pengobatan, serta upaya pencegahan dan pengendalian yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Setelah intervensi selesai, responden kembali diberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan. Data yang terkumpul dianalisis dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* guna menentukan efektivitas edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan. Pada sesi akhir penyuluhan dibuka sesi tanya jawab kepada para responden.

Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah diumumkan kepada peserta, khususnya bagi yang termasuk kategori prahipertensi dan hipertensi. Pada tahap ini peneliti juga

melakukan tanya jawab mengenai keluhan harian yang dirasakan, obat yang telah dikonsumsi, serta memberikan motivasi agar WBP lansia berpartisipasi rutin dalam kegiatan posyandu lansia yang dijadwalkan beberapa hari setelah sosialisasi. Untuk memperkuat penerapan perilaku sehat, kegiatan ditutup dengan senam hipertensi bersama yang bertujuan mendorong peserta melakukan aktivitas fisik sederhana secara mandiri.

3. Hasil

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi kesehatan awal responden, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai hipertensi, pengukuran tingkat pengetahuan melalui *pretest* dan *posttest*, serta diakhiri dengan pelaksanaan senam hipertensi sebagai upaya penguatan penerapan perilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah seperti terlihat pada Gambar 1, diketahui bahwa 17 responden (50%) berada pada kategori hipertensi, 7 responden (21%) termasuk dalam kategori prahipertensi, dan 10 responden (29%) berada pada kategori tekanan darah normal. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71%) memiliki tekanan darah di atas batas normal.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Penyuluhan hipertensi dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta seperti yang terlihat pada Gambar 2. Materi yang diberikan mencakup pengertian dan klasifikasi hipertensi, penyebab dan faktor risiko hipertensi, tanda dan gejala, dampak hipertensi terhadap kesehatan, serta upaya pengobatan, pencegahan, dan pengendalian hipertensi melalui perubahan gaya hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang baik yang tercermin dari keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Berbagai pertanyaan yang diajukan peserta antara lain berkaitan dengan strategi pengendalian stres di lingkungan lembaga pemasyarakatan agar tidak meningkatkan risiko hipertensi, pengaruh riwayat penggunaan zat adiktif terhadap peningkatan tekanan darah, peran obat antihipertensi

dalam menurunkan tekanan darah, serta pentingnya konsumsi obat secara rutin dan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan.



Gambar 2. Penyuluhan Hipertensi yang disampaikan oleh Fitria Anisa (FKM)

Hasil *pretest* tingkat pengetahuan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) lansia mengenai hipertensi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki keterbatasan pemahaman, terutama terkait konsep dasar hipertensi, faktor risiko, dampak komplikasi, serta upaya pengendalian hipertensi. Pada tahap ini, 44% peserta berada pada kategori pengetahuan kurang, 32% pada kategori cukup, dan hanya 24% pada kategori baik. Setelah dilaksanakan penyuluhan hipertensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 24% menjadi 59%, sedangkan kategori cukup tercatat 41%, dan tidak ada peserta yang tetap berada pada kategori kurang.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan mengenai Hipertensi

Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	8 (24%)	20 (59%)
Cukup	11 (32%)	14 (41%)
Kurang	15 (44%)	0
Total	**34 (100)**	**34 (100)**

[a] Terjadi peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah penyuluhan hipertensi Januari 2026.

Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan senam hipertensi bersama sebagai upaya penguatan penerapan gaya hidup sehat untuk warga binaan di Lapas Kelas I Semarang. Senam hipertensi dilakukan untuk mendorong peserta agar terbiasa melakukan aktivitas fisik ringan yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah. Seluruh peserta

mengikuti kegiatan senam dengan antusiasme dan menunjukkan respons positif terhadap aktivitas fisik yang dilakukan. Antusiasme ini menunjukkan bahwa warga binaan memiliki motivasi untuk menjaga kesehatan apabila diberikan sarana dan pendampingan yang tepat. Tim 18 KKNT Universitas Diponegoro juga menghasilkan luaran berupa video senam hipertensi sebagai media edukasi tambahan. Video ini dirancang agar mudah diikuti, dengan gerakan sederhana yang sesuai untuk lansia seperti yang terlihat pada gambar berikut.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Hipertensi

4. Diskusi

Hasil pemeriksaan tekanan darah awal menunjukkan bahwa sebagian besar Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) lansia memiliki tekanan darah di atas batas normal, dengan 50% berada pada kategori hipertensi dan 21% pada kategori prahipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok dengan risiko tinggi terhadap hipertensi karena faktor usia, gaya hidup, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dan aktivitas fisik (Aliftitah & Oktavianisya, 2020; Nurhaeni dkk., 2022). Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi promotif dan preventif yang tepat sasaran di lingkungan pemasyarakatan, di mana keterbatasan ruang gerak dan akses informasi menjadi tantangan utama (Suryani, dkk, 2026).

Penyuluhan hipertensi yang dilaksanakan dalam kegiatan ini terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep hipertensi, faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan penyakit. Hal ini terlihat dari peningkatan proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan dari 24% menjadi 59%, serta hilangnya kategori pengetahuan kurang setelah intervensi. Temuan ini konsisten dengan studi Ramatillah (2021) yang menekankan pentingnya edukasi kesehatan dalam menurunkan risiko hipertensi, serta penelitian Fitrianah dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian tekanan darah. Peningkatan pemahaman ini menunjukkan bahwa edukasi langsung dan interaktif,

seperti ceramah dan diskusi, efektif dalam mendorong perubahan kognitif pada peserta, khususnya kelompok dengan keterbatasan akses teknologi (Suryani dkk., 2026).

Pelaksanaan senam hipertensi sebagai bagian dari intervensi juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat. Aktivitas fisik ringan yang rutin terbukti dapat menurunkan kerja jantung dan resistensi pembuluh darah, sehingga membantu mengendalikan tekanan darah (Dewi & Wuryaningsih, 2019). Selain itu, penyediaan video senam hipertensi sebagai media edukasi digital berkelanjutan memungkinkan peserta melakukan aktivitas fisik mandiri di luar sesi penyuluhan. Pendekatan ini sejalan dengan strategi promosi kesehatan modern yang mengombinasikan edukasi langsung dan media digital untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dan keberlanjutan perilaku sehat (Wijaya dkk., 2025).

Aktivitas senam ini bukan sekadar gerakan fisik, tetapi merupakan bagian dari strategi pencegahan hipertensi yang terintegrasi dengan program pembinaan kesehatan warga binaan. Senam hipertensi terbukti mampu meningkatkan kinerja jantung secara optimal. Melakukan aktivitas fisik secara konsisten meningkatkan kebutuhan energi sel, jaringan, dan organ tubuh, sehingga meningkatkan aliran balik vena ke jantung. Akibatnya, terjadi peningkatan volume sekuncup dan curah jantung yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah arteri untuk sementara. Namun demikian, setelah tahap ini, tubuh melakukan penyesuaian dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang disertai dengan penurunan denyut jantung, penurunan volume sekuncup, dan pelebaran arteriol dan vena. Mekanisme biologis ini pada akhirnya menurunkan curah jantung dan resistensi perifer secara keseluruhan, sehingga memungkinkan pengelolaan tekanan darah yang efektif (Sartika & Vebi, 2020).

Selain memberikan manfaat fisiologis, senam hipertensi juga berfungsi sebagai sarana rekreasi sehat yang mampu mengurangi stres psikologis warga binaan. Lingkungan lapas yang penuh keterbatasan sering kali menimbulkan tekanan mental, sehingga aktivitas fisik ringan seperti senam menjadi media pelepas ketegangan. Dengan suasana kebersamaan, senam hipertensi menciptakan interaksi sosial positif antarwarga binaan, memperkuat solidaritas, dan menumbuhkan semangat hidup sehat secara kolektif. Hal ini sejalan dengan tujuan pembinaan di lapas, yaitu membentuk warga binaan yang sehat, produktif, dan mandiri.

Meningkatnya pengetahuan peserta dari kategori kurang dan cukup ke kategori baik menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman WBP lansia mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan penyakit. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang terstruktur dan partisipatif dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan dan pemahaman peserta, yang merupakan langkah awal penting dalam mendorong perilaku hidup sehat secara mandiri di lingkungan Lapas Kelas I Semarang.

Tim KKN Tematik 18 Universitas Diponegoro juga membuat video senam hipertensi yang diharapkan dapat digunakan secara rutin di Posyandu Lansia Lapas Kelas I Semarang sebagai media edukasi berkelanjutan. Dengan adanya media digital, peserta dapat melakukan senam secara mandiri di luar sesi penyuluhan, sehingga kebiasaan

sehat dapat terus dipraktikkan. Pemanfaatan teknologi ini sejalan dengan strategi promosi kesehatan modern yang memanfaatkan media digital untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dan keterlibatan aktif dalam menjaga kesehatan (Wijaya dkk., 2025). Dengan kombinasi edukasi langsung dan media digital, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Lebih jauh, program ini diharapkan menjadi model inovasi pembinaan kesehatan di lapas. Dengan mengintegrasikan edukasi, aktivitas fisik, dan pemanfaatan teknologi, warga binaan tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis untuk menjaga kesehatan secara mandiri. Upaya pencegahan hipertensi ini menjadi langkah nyata dalam mewujudkan warga binaan yang sehat, produktif, dan mandiri, sehingga mereka lebih siap kembali ke masyarakat dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Secara keseluruhan, kombinasi edukasi langsung dan media digital, ditambah dengan aktivitas fisik terstruktur, tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang mendukung gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berbasis KKN Tematik dapat menjadi model efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan pemberdayaan WBP lansia di lingkungan pemasyarakatan

5. Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim 18 KKN Tematik Universitas Diponegoro di Lapas Kelas I Semarang berhasil meningkatkan pemahaman Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) lansia mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan penyakit. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan signifikan, di mana proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 24% menjadi 59% dan kategori kurang berhasil dihilangkan.

Pelaksanaan senam hipertensi bersama dan penyediaan video edukasi digital mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat secara mandiri, memungkinkan peserta melakukan aktivitas fisik di luar sesi penyuluhan. Kombinasi edukasi langsung, aktivitas fisik, dan media digital terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Temuan ini menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi kesehatan berkelanjutan bagi WBP lansia di Lapas dan dapat menjadi model bagi lembaga pemasyarakatan lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat KKN Tematik 18 Universitas Diponegoro mengucapkan terima kasih kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang atas kerja sama yang diberikan selama proses pengabdian berlangsung. Kegiatan KKN Tematik ini dibiayai Selain APBN Universitas Diponegoro tahun Anggaran 2026 (No: 177-19/UN7.D2/PM/III/2026).

Referensi

Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh jalan kaki 30 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok lansia di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, *6*(1).

Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, *2*(2), 54–61.

Ariyanti, A., & Lestari, I. P. (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada masa pandemi covid-19 di dusun Gertas*. Universitas Ngudi Waluyo.

Boonsaad, P., & Chompoopan, W. (2024). Lifestyle modifications among older adults with prehypertension in primary care. *International Journal of Public Health Science*, *13*(3), 1151–1157. https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i3.23630

Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas fisik masyarakat urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, *1*(1), 23–29.

Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2026). *Imigrasi dan pemasyarakatan dalam angka Februari 2026* (Vol. 32, Issue 3).

Fitrianah, F., Setiyowati, T. A., & Pradana, S. A. (2024). Upaya pencegahan hipertensi dengan pemeriksaan tekanan darah dan senam bersama di masyarakat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *3*(2), 25–28.

Garwahusada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan jenis kelamin, perilaku merokok, dan aktivitas fisik dengan hipertensi pada pegawai kantor. *Media Gizi Indonesia*, *15*(1), 60–65.

Kementerian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf

Nurhaeni, A., Nisa, N. A., & Marisa, D. E. (2022). Literature review hubungan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, *9*(2), 46–51.

Ramatillah, D. L. (2021). Evaluation of treatment outcome for pneumonia among pre-vaccinated COVID-19 patients with/without comorbidity in a public hospital in Bengkulu, Indonesia. *Vaccines*, *9*(12), 1411. https://doi.org/10.3390/vaccines9121411

Ramos, A. I., Palombit, M. R., Sinski, K. C., Maciel, R. L., Abrantes de Oliveira Simoneti, R. A., De Brito Pitilin, E., Furlan de Léo, M. M., Santos Araújo, J., & Conceição, V. M. da. (2022). Risk factors associated with hypertension among inmates in southern Brazil. *Avances En Enfermería*, *40*(1), 77–88. https://doi.org/10.15446/av.enferm.v40n1.92305

Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, *15*(1), 1–5.

Susanti, R., Fitrilia, I., Soehardy, J., Habibi, A. R., Irawan, R., & Suryani, S. (2026). Edukasi kesehatan preventif sebagai strategi pencegahan kenakalan remaja di lingkungan pendidikan menengah. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 625–637.

Timnou, A. ., Boombhi, J., Simeni Njonnou, S. R., Jingi, A. M., Nkem Efon, K., Bâ, H., Mfeukeu-Kuate, L., Nganou-Ngnindjo, C. N., Ndongo Amougou, S., Ntsama Essomba, M. J., Kengni Kebiwo, O., Talbit Ndjonya, S., Poka Mayap, V., Menanga, A. P., & Kingue, S. (2019). Prevalence of hypertension and associated risk factors among a group of prisoners in Yaoundé Central Prison: a cross-sectional study. *Journal of Xiangya Medicine*, *4*(May), 1–8. https://doi.org/10.21037/jxym.2019.05.01

Tumanduk, W. M., Nelwan, J. E., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-faktor risiko hipertensi yang berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *E-CliniC*, *7*(2).

Wijaya, M. I., Gunawan, A., Wiputra, R., & Widuri, R. (2025). Harnessing artificial intelligence to optimize decision-making and social value creation in philanthropy. *2025 9th International Symposium on Multidisciplinary Studies and Innovative Technologies (ISMSIT)*, 1–5.