

Pengaruh Edukasi Media Visual Perilaku Cerdik terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Desa Bades Kecamatan Pasirian

The Effect of Visual Media Education on Smart Behavior to Improve the Quality of Life of Elderly People with Hypertension in Bades Village, Pasirian District

Uswatun Hasanah^{1*}, Alwin Widhiyanto¹, R. Endro Sulistyono², Iin Aini Isnawati¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

²Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Lumajang, Indonesia

Kata Kunci :

Edukasi, Media Visual, Kualitas Hidup, Lansia Hipertensi.

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan berdampak pada penurunan kualitas hidup. Upaya edukasi berbasis media visual seperti perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) menjadi strategi yang relevan dan aplikatif dalam meningkatkan pemahaman serta kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi media visual perilaku CERDIK terhadap peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi di Desa Bades, Kecamatan Pasirian. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia hipertensi sebanyak 65 orang, dan sebanyak 46 responden dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang dilakukan pada bulan Juni 2025. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner WHOQOL-BREF, dengan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki kualitas hidup kategori sedang (67,4%), dan setelah intervensi meningkat menjadi 91,3%. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -4,359 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan: Edukasi media visual perilaku CERDIK efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi, sejalan dengan teori bahwa pendekatan edukatif yang sesuai dengan karakteristik lansia dapat meningkatkan kesadaran dan pengelolaan penyakit secara mandiri.

Keyword:

Education, Visual Media, Quality of Life, Elderly with Hypertension.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is one of the chronic diseases commonly experienced by the elderly and has an impact on their quality of life. Visual media-based educational efforts such as CERDIK behavior (Check your health regularly, Avoid cigarette smoke, Be physically active, Eat a balanced diet, Get enough rest, and Manage stress) are relevant and applicable strategies for improving the understanding and quality of life of the elderly. This study aims to determine the effect of visual media education on CERDIK behavior on improving the quality of life of elderly people with hypertension in Bades Village, Pasirian District. Method: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population included all 65 elderly people with hypertension, and 46 respondents were selected using purposive sampling based on inclusion criteria in June 2025. The instrument used was the WHOQOL-BREF questionnaire, with data analysis using the Wilcoxon test. The results show that before the intervention, most respondents had a moderate quality of life (67.4%), and after the intervention, this increased to 91.3%. The Wilcoxon test results show a Z value of -4.359 with a p-

value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a very significant effect before and after the intervention. Conclusion: Visual media education on CERDIK behavior is effective in improving the quality of life of elderly people with hypertension, in line with the theory that an educational approach tailored to the characteristics of the elderly can increase awareness and independent disease management.

Copyright © 2026 JKBD

All rights reserved

Corresponding Author:

Uswatun Hasanah

Email: uswatun.lmj15@gmail.com

Article history

Received date : 10 November 2025

Revised date : 12 Desember 2025

Accepted date : 13 Januari 2026

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berdampak besar terhadap kualitas hidup penduduk sebagai sumber daya manusia (SDM) (Pradono et al., 2020). Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena sering tidak menimbulkan gejala yang khas, sehingga penderitanya kerap tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi (Kemenkes, 2024).

Kondisi tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti nyeri dada yang semakin berat, serangan jantung, gagal ginjal, stroke, hingga gangguan irama jantung yang bisa berujung pada kematian mendadak. Lansia termasuk kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami perubahan fisiologis, termasuk pada sistem pembuluh darah yang kehilangan elastisitasnya. Hal ini menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku dan sempit, sehingga tekanan darah cenderung meningkat (Ekasari et al., 2021).

Hipertensi memiliki keterkaitan yang erat dengan gaya hidup dan pola makan seseorang. Pola hidup yang tidak sehat dapat memengaruhi kebiasaan yang berdampak negatif terhadap kesehatan. Penyakit ini tidak hanya menurunkan harapan hidup, tetapi juga menjadi pemicu berbagai penyakit degeneratif yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Selain itu, hipertensi menimbulkan beban ekonomi akibat tingginya biaya pengobatan dan perawatan, serta menurunkan kualitas hidup penderitanya. Apabila tekanan darah tinggi tidak dikelola secara rutin melalui pengobatan dan

kontrol berkala, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan yang lebih berat. Kurangnya pengetahuan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan pasien dalam mencegah kekambuhan atau komplikasi hipertensi. Lansia dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pemahaman yang terbatas tentang penyakit ini, yang berdampak pada kebiasaan tidak sehat seperti mengonsumsi garam berlebihan atau rutin meminum kopi (Harahap et al., 2021).

Sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, Kementerian Kesehatan meluncurkan program perilaku CERDIK, yang bertujuan meningkatkan kesadaran dan pencegahan pada masyarakat, terutama lansia. CERDIK merupakan akronim dari *Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres*. Gerakan ini terbukti efektif dalam membantu penderita hipertensi mengontrol tekanan darah (Ernawati et al., 2023). Namun, metode edukasi yang selama ini digunakan oleh tenaga kesehatan masih bersifat verbal tanpa dukungan media visual, sehingga kurang menarik bagi lansia dan membuat mereka cepat merasa bosan.

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi adalah melalui edukasi perilaku CERDIK menggunakan media visual. Pendidikan kesehatan berbasis media visual terbukti mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap penyakit hipertensi (Hanisah et al., 2024).

Dengan pendekatan perilaku CERDIK, lansia diharapkan lebih mudah memahami cara mengelola tekanan darah dan menerapkan perilaku sehat yang mendukung kesehatan jantung serta pembuluh darah. Selain itu, integrasi layanan kesehatan primer yang diperkuat dengan inovasi dan pemanfaatan teknologi juga dapat mendukung peningkatan upaya promotif dan preventif di masyarakat (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, dengan proporsi tertinggi terjadi pada kelompok lanjut usia (Puspitasari et al., 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi (Zubaidah et al., 2024).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun dibandingkan hasil Riskesdas 2018, dengan angka sebesar 30,8%. Namun, kelompok usia 60 tahun ke atas masih menunjukkan kesenjangan antara jumlah penderita hipertensi dengan mereka yang rutin menjalani pengobatan atau kontrol ke fasilitas kesehatan (Kemenkes, 2023).

Di Kabupaten Lumajang, pada tahun 2023 tercatat sebanyak 73,3% masyarakat menderita hipertensi, dengan jumlah pasien yang mendapatkan layanan kesehatan standar mencapai 208.961 orang. Di wilayah kerja Puskesmas Bades Kecamatan Pasirian, prevalensi hipertensi mencapai 3.213 kasus atau sekitar 36,8% (Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang, 2023). Berdasarkan laporan program tahunan Puskesmas tahun 2024, di Desa Bades terdapat 65 lansia dengan hipertensi yang aktif datang ke posyandu.

Hasil studi pendahuluan pada Januari 2025 menunjukkan bahwa dari 10 responden, sebanyak 7 orang (70%) memiliki pengetahuan terbatas tentang perilaku CERDIK dan sering mengalami keluhan seperti pusing atau mudah lelah, sedangkan 3 responden (30%) dengan pengetahuan yang cukup tentang CERDIK memahami pentingnya pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta cara menurunkan gejala hipertensi seperti pusing.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one

group pretest-posttest, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi media visual perilaku CERDIK terhadap peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Desa Bades, Kecamatan Pasirian, Kabupaten Lumajang, wilayah kerja UPT Puskesmas Bades. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi sebanyak 65 orang, dengan 46 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi.

Prosedur penelitian meliputi pengukuran awal kualitas hidup (pretest), pemberian edukasi perilaku CERDIK menggunakan media visual berupa video dan poster, serta pengukuran ulang (posttest) menggunakan instrumen kuesioner WHOQOL-BREF yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor kualitas hidup sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
1	Usia		
	60-74 tahun	40	87.0
	75-90 tahun	6	13.0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	11	23.9
	Perempuan	35	76.1
3	Pendidikan		
	SD	26	56.5
	SMP	19	41.3
	SMA	1	2.2
	Jumlah	46	100

Berdasarkan distribusi karakteristik responden diatas menunjukkan mayoritas responden berada pada rentang usia 60-74 tahun (Usia Awal (Elderly / Younger Old)) sebanyak 40 responden (87%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (76,1%). Berdasarkan pendidikan responden, sebagian besar pasien memiliki latar belakang pendidikan sekolah dasar (SD) 26 responden (56,5%).

Tabel 2. Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Sebelum Diberikan Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK.

Kualitas hidup pre	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	0	0
Sedang	31	67,4
Rendah	15	32,6
Total	46	100,0

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan bahwa sebagian besar responden di Era Integrasi Layanan Primer di Desa Bades Kecamatan Pasirian memiliki kualitas hidup kategori sedang sebanyak 31 responden (67,4%) sebelum diberikan Edukasi Media Visual Perilaku Cerdik di Desa Bades Kecamatan Pasirian.

Tabel 3. Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Sesudah Diberikan Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK.

Kualitas hidup post	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	4	8,7
Sedang	42	91,3
Rendah	0	0
Total	46	100,0

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan bahwa hampir seluruh responden di Era Integrasi Layanan Primer di Desa Bades Kecamatan Pasirian memiliki kualitas hidup kategori sedang sebanyak 42 responden (91,3%) setelah diberikan Edukasi Media Visual Perilaku Cerdik di Desa Bades Kecamatan Pasirian.

Tabel 4. Uji *Independent Sample T-Test* Skala Edema Kelompok Kontrol Dan Eksperimen

Test Statistics ^a	
Z	Kualitas hidup post – kualitas hidup pre -4,359 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai Z sebesar -4,359 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara kualitas hidup lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi media visual perilaku CERDIK. Nilai Z yang negatif menandakan adanya peningkatan skor kualitas hidup setelah intervensi.

PEMBAHASAN

1. Kualitas hidup lansia hipertensi sebelum di berikan Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK di Desa Bades Kecamatan Pasirian.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa edukasi media visual perilaku CERDIK, sebagian besar lansia hipertensi pada era Integrasi Layanan Primer di Desa Bades Kecamatan Pasirian memiliki kualitas hidup pada kategori sedang sebanyak 31 responden (67,4%), sedangkan 15 responden (32,6%) berada pada kategori rendah.

Kualitas hidup menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas pelayanan kesehatan, terutama bagi lansia yang rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi (Ekasari et al., 2018). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada kelompok usia lanjut dan dapat berdampak negatif pada kondisi fisik, psikologis, sosial, hingga spiritual.

Dalam konteks Integrasi Layanan Primer, peningkatan mutu layanan kesehatan dilakukan secara menyeluruh dan berkesinambungan, termasuk dalam pengelolaan hipertensi pada lansia (Ruhmadi & Budi, 2021). Oleh sebab itu, evaluasi terhadap kualitas hidup lansia hipertensi penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap kesejahteraan mereka secara holistik (Pradono et al., 2020).

Lansia memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi karena adanya perubahan fisiologis akibat penuaan, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah (Ekasari et al., 2021). Selain faktor usia, keterbatasan pengetahuan, ketidakpatuhan dalam pengobatan, kurangnya aktivitas fisik, dan minimnya dukungan sosial juga menjadi penyebab rendahnya kualitas hidup (Puspitasari et al., 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa lansia hipertensi cenderung mengalami penurunan fungsi sosial dan kemandirian, serta kondisi ekonomi dan akses kesehatan yang berpengaruh terhadap persepsi mereka

terhadap kualitas hidup (Sari & Puspitasari, 2020; Ruhmadi & Budi, 2021).

Dukungan keluarga juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, karena kurangnya dukungan emosional dan fisik dapat memperburuk kondisi mereka (Haryanto et al., 2019). Dengan demikian, hipertensi tidak hanya berdampak secara medis, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial lansia, sehingga perhatian terhadap peningkatan kualitas hidup menjadi bagian penting dari pelayanan kesehatan lansia (Kiling & Bunga, 2019).

Saat ini, Posyandu tidak hanya berfokus pada balita, tetapi juga telah berkembang menjadi pusat pelayanan kesehatan masyarakat di era Integrasi Layanan Primer yang mencakup semua kelompok usia, termasuk lansia.

Posyandu menjadi wadah strategis untuk edukasi dan promosi kesehatan berkelanjutan, khususnya dalam pencegahan penyakit kronis seperti hipertensi. Sebelum diberikan edukasi, kualitas hidup lansia hipertensi masih menunjukkan keterbatasan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, motivasi, serta dukungan fasilitas kesehatan. Lansia dengan kualitas hidup rendah umumnya mengalami komplikasi hipertensi, ketidakpatuhan minum obat, keterbatasan fisik, dan dukungan sosial yang minim.

Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi edukatif, kualitas hidup lansia hipertensi belum optimal, sehingga diperlukan pendekatan edukasi yang efektif seperti media visual perilaku CERDIK untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku sehat dalam upaya memperbaiki kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

2. Kualitas Hidup Lansia Hipertensi setelah di Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK di Desa Bades Kecamatan Pasirian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa edukasi media visual perilaku CERDIK, hampir seluruh lansia hipertensi di era Integrasi Layanan Primer Desa Bades Kecamatan Pasirian mengalami peningkatan kualitas hidup. Terjadi peningkatan kualitas hidup, sebanyak 42 responden (91,3%) berada pada kategori kualitas hidup sedang, dan 4 responden (8,7%) telah mencapai kategori tinggi.

Kualitas hidup menjadi salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan

intervensi kesehatan, khususnya pada era Integrasi Layanan Primer yang berfokus pada pendekatan promotif dan preventif (Kiling & Bunga, 2019). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan lansia, baik fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual. Oleh karena itu, dibutuhkan metode edukasi yang efektif untuk membantu lansia memahami dan mengelola penyakitnya secara mandiri (Resmiya & Misbach, 2019).

Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK menjadi salah satu inovasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku sehat pada lansia hipertensi (Sakti & Luhung, 2022). Program CERDIK yang digagas oleh Kementerian Kesehatan terdiri dari enam komponen utama: *Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres*, yang berperan penting dalam pengendalian hipertensi (Ernawati et al., 2023).

Sebelumnya, edukasi kesehatan biasanya diberikan secara verbal tanpa media pendukung, sehingga kurang menarik dan kurang efektif untuk lansia (Sakti & Luhung, 2022). Penggunaan media visual dalam edukasi terbukti memberikan manfaat lebih besar, karena membantu lansia yang memiliki keterbatasan kognitif atau literasi kesehatan untuk lebih mudah memahami dan mengingat informasi. Tampilan visual yang sederhana dan menarik mampu meningkatkan motivasi, memperkuat kepatuhan terhadap pengobatan, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Ekasari et al., 2021; Ulumy et al., 2022).

Hasil ini sejalan dengan temuan Wulandari et al. (2020) yang menjelaskan bahwa edukasi visual berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, terutama dalam aspek fisik dan psikologis. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dan cara pengelolaannya juga terbukti berkorelasi dengan peningkatan kualitas hidup (Utami & Kurniawati, 2019).

Lansia yang memiliki pengetahuan dan dukungan sosial yang baik cenderung lebih percaya diri, mampu mengontrol tekanan darah, serta aktif dalam aktivitas sehari-hari. Responden yang mencapai kategori kualitas hidup tinggi setelah

intervensi diduga memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, tingkat pendidikan lebih tinggi, serta dukungan keluarga dan sosial yang kuat. Sebaliknya, lansia dalam kategori sedang menunjukkan respon positif terhadap edukasi, namun masih menghadapi kendala fisik dan psikososial yang menghambat penerapan perilaku sehat secara optimal. Tidak ditemukannya responden dalam kategori kualitas hidup rendah setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi media visual perilaku CERDIK efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan praktik hidup sehat pada lansia hipertensi. Dengan demikian, hasil ini membuktikan bahwa penggunaan media visual sebagai sarana edukasi dapat mendorong perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup lansia secara signifikan di wilayah tersebut.

3. Pengaruh Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Era Integrasi Layanan Primer di Desa Bades Kecamatan Pasirian.

Berdasarkan hasil uji analisis Wilcoxon, diperoleh nilai Z sebesar -4,359 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara kualitas hidup lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi media visual perilaku CERDIK. Nilai Z yang negatif menandakan adanya peningkatan skor kualitas hidup setelah intervensi Berdasarkan hasil tabel silang 5.5 mengenai kualitas hidup lansia hipertensi di Era Integrasi Layanan Primer sebelum dan sesudah diberikan edukasi media visual perilaku CERDIK di Desa Bades Kecamatan Pasirian, menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kualitas hidup sedang dan rendah. Tercatat sebanyak 31 responden (67,4%) memiliki kualitas hidup sedang, dan 15 responden (32,6%) berada pada kualitas hidup rendah. Setelah diberikan edukasi media visual CERDIK, terjadi perbaikan yang cukup nyata, dimana 4 responden (8,7%) meningkat ke kategori kualitas hidup tinggi, dan 27 responden (58,7%) tetap berada pada kualitas hidup sedang, namun dalam konteks peningkatan proporsi total, keseluruhan kualitas hidup mengalami perbaikan. Tidak terdapat lagi lansia

dengan kualitas hidup rendah setelah intervensi, karena seluruh 15 responden yang sebelumnya berkategori rendah berpindah ke kategori sedang. Secara keseluruhan, 91,3% lansia (42 responden) mencapai kualitas hidup minimal sedang atau tinggi setelah diberikan edukasi.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh lansia dan berdampak langsung terhadap kualitas hidup mereka. Tidak hanya menimbulkan risiko komplikasi fisik, hipertensi juga dapat mempengaruhi aspek psikologis, sosial, dan spiritual lansia (Ekasari et al., 2021). Di Era Integrasi Layanan Primer, peran promosi kesehatan semakin ditekankan, salah satunya melalui pendekatan edukasi yang inovatif dan efektif. Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) hadir sebagai salah satu alternatif intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, motivasi, dan perilaku lansia dalam pengelolaan hipertensi (Asari et al., 2023).

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media visual dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi (Hanisah et al., 2024). Melalui penggunaan media ini, diharapkan lansia dapat lebih memahami cara mengelola hipertensi mereka, serta perubahan perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah mereka. Selain itu, integrasi layanan kesehatan primer juga dapat mendorong peningkatan upaya promotif dan preventif, didukung inovasi dan pemanfaatan teknologi (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Media visual memiliki keunggulan dalam penyampaian materi edukasi, khususnya pada lansia yang cenderung mengalami penurunan daya ingat, fungsi kognitif, atau kesulitan memahami informasi verbal yang kompleks (Harahap et al., 2021). Dengan visualisasi yang menarik, sederhana, dan mudah diingat, pesan-pesan kunci dari Perilaku CERDIK lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, interaksi langsung selama sesi edukasi memungkinkan lansia bertanya, berdiskusi, dan memperdalam pemahamannya, sehingga meningkatkan motivasi mereka untuk melakukan perubahan

perilaku yang positif dalam pengelolaan hipertensi

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Fitriana dan Nurlaeli (2021) yang menyatakan bahwa intervensi edukatif yang terstruktur dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi. Edukasi yang dikemas secara visual terbukti lebih mudah dipahami oleh lansia dan mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan penyakit serta perubahan gaya hidup (Ernawati et al., 2023)

Selain itu, Lestari et al. (2019) juga melaporkan bahwa peningkatan skor kualitas hidup lansia dapat dicapai melalui penyampaian informasi kesehatan yang komunikatif, konsisten, dan melibatkan partisipasi aktif lansia. Hasil signifikan dalam uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,05$ dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan sekadar kebetulan, melainkan benar-benar mencerminkan efek positif dari edukasi yang diberikan. Pergeseran distribusi dari kategori rendah ke sedang, bahkan munculnya kategori tinggi, menunjukkan bahwa lansia mampu beradaptasi terhadap informasi yang disampaikan bila metode edukasinya tepat sasaran (Ekasari et al., 2021). Tidak adanya responden dalam kategori kualitas hidup rendah setelah intervensi juga mencerminkan bahwa edukasi visual CERDIK berhasil meningkatkan persepsi positif lansia terhadap kondisi kesehatannya sendiri (Pradono et al., 2020).

Peneliti berasumsi bahwa Penerapan edukasi Media Visual Perilaku CERDIK sejalan dengan konsep Integrasi Layanan Primer, yang menekankan pelayanan kesehatan berbasis komunitas secara kolaboratif, preventif, dan berkesinambungan. Edukasi ini dapat menjadi bagian integral dari program promotif dan preventif di Puskesmas maupun Posbindu, dengan melibatkan tenaga keperawatan, kader kesehatan, serta keluarga dalam proses pendampingan lansia. Dengan pendekatan edukasi visual yang efektif, upaya pengendalian hipertensi menjadi lebih terstruktur, sehingga dapat menekan angka morbiditas dan meningkatkan kesejahteraan lansia secara menyeluruh. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penggunaan Edukasi Media Visual Perilaku CERDIK terus diintegrasikan dalam program-program kesehatan lansia di layanan primer. Peningkatan kapasitas tenaga kesehatan dalam menyusun dan menyampaikan

media edukasi visual juga menjadi penting agar penyuluhan yang dilakukan lebih menarik, efektif, dan sesuai dengan karakteristik sasaran. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model edukasi visual yang lebih interaktif, misalnya melalui media digital atau video berbasis teknologi, serta mengkaji dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap pengendalian tekanan darah, tingkat kepatuhan pengobatan, dan aspek psikososial lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji analisis Wilcoxon, diperoleh nilai Z sebesar -4,359 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara kualitas hidup lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi media visual perilaku CERDIK. Nilai Z yang negatif menandakan adanya peningkatan skor kualitas hidup setelah intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., & Ramdany, A. F. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Anggraini, R. D. (2018). *Hubungan Status Bekerja dengan Kualitas Hidup Lansia Sebagai Kepala Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Sembayat Gresik*.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi penelitian Kesehatan* (Eka Diah Kartiningrum, Ed.).
- Asari, A., Wijayanto, P. A., & Waworuntu, A. (2023). *Media Pembelajaran Era Digital*.
<https://www.researchgate.net/publication/371854025>
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Pedoman dan Standar Etik*

- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional.
- BPJS Kesehatan. (2017). Panduan Praktis Edukasi Kesehatan.
- Chendra, R., Misnaniarti, & Zulkarnain, M. (2020). Kualitas Hidup Lansia Peserta Prolanis Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kenten Laut. 5(2).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang. (2023). Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Menurut Jenis Kelamin, Kecamatan, dan Puskesmas Kabupaten Lumajang.
- Duarsa, A. B. S., Arjita, I. P. D., Ma'ruf, F., Hanafi, F., Mardiah, A., Budiarto, J., & Utami, S. (2021). Buku Ajar Penelitian Kesehatan. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi:Kenali Penyebab, Tanda Gejala dan Penanganannya.
- Ernawati, Aprilia, A. D., & Rispawati, B. H. (2023). Hubungan antara Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(3), 722–733.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9970>
- Handani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. A. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Hanisah, Khairunnisa, Betriza, Yolanda, R., Murti, B., & Aqsyari, R. (2024). Edukasi Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Dusun Jati Desa Malanggaten Kecamatan Kebakkramat. 03.
- Harahap, R. A., Nabila, F., Lestari, R., Tanjung, S. R., Fitri, Z., & Sipahutar, D. R. (2021). Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi pada Lansia.
- Kathiravellu, S. C. K. (2015). Hubungan Status Depresi terhadap Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Petang II Kabupaten Badung Bali Tahun 2015. 6(1), 92–101.
<http://intisarisainsmedis.weebly.com/>
- Kemenkes. (2023). Prevalensi, Dampak, Serta Upaya Pengendalian Hipertensi dan Diabetes di Indonesia.
- Kemenkes. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024.
- Kiling, I. Y., & Bunga, B. N. K. (2019). Pengukuran dan Faktor Kualitas Hidup pada Orang Usia Lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(3), 149–165.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. <https://www.researchgate.net/publication/346019144>
- Manurung, M. E. M., Utami, R. A., Tandilangi, A. A., Maria, D., Kusumaningsih, I., Siregar, N. S. N., Saragih, D., Kurwiyah, N., & Padaunan, E. (2023). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik (Matias Julyus Fika Sirait, Ed.).
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer (HK.01.07/MENKES/2015/2023).
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi Pembunuh Terselubung Di Indonesia.
- Puspitasari, F., Suyanto, & Khadijah, S. (2023). Menurunkan Hipertensi pada Lansia Menggunakan Latihan Brisk Walking.
- Resmiya, L., & Misbach, I. H. (2019). Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Indonesia. 3.

- Ruhmadi, E., & Budi, A. (2021). *Monograf Quality Of Life Pada Pasien Terminal Illness* (Kajian Empiris di Salah Satu Rumah Sakit di Cirebon).
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2022). *Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi*. www.penerbitlitnus.co.id
- Sembiring, T., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)*.
- Syapitri, H., Amalia, Aritonang, J., & Kesehatan, P. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. www.ahlimediapress.com
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap (Reni Agustina Harahap, Ed.)*.
- Ulumy, L. M., Agus, T. J., & Ramlan, D. (2022). *edukasi kesehatan pasien dengan Hemodialisa*.
- Yuliana, V. (2018). *Penentuan Validitas Kuesioner WHOQOL-BREF Untuk Menilai Kualitas Hidup Penderita Skizofrenia Rawat Jalan*.
- Yulistanti, Y., Anggraini, Y., Pranatha, A., Kurwiyah, N., Karyatin, Maria, D., Sudarta, I. M., Utami, R. A., Ninuk, D. P., Tendean, A. F., & Nasution, R. A. (2023). *Keperawatan Gerontik (Abdul Karim, Ed.)*.
- Zubaidah, S., Kusumajaya, H., Agustiani, S., Keperawatan, I., & Kep Bangka Belitung, P. (2024). *Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Meningkatnya Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gerunggang Tahun 2023*. 5(1).