

EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DUKUH MOJO

Fatihah Wari Nurjanah, Dewi Setyoningsih, Triwahyuniastuti

Institut Teknologi Bisnis AAS Indonesia

E-mail: fatihahwn@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia dewasa di Indonesia mencapai angka 34,1%, meningkat dari tahun sebelumnya. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko, gejala, serta pencegahan hipertensi berkontribusi terhadap tingginya angka kasus. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat melalui edukasi kesehatan secara langsung. Peserta pengabdian masyarakat merupakan warga. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan meningkatnya kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu menurunkan risiko kejadian hipertensi secara berkelanjutan di masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi, Pengetahuan, Masyarakat

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that is a public health problem. According to the 2018 Basic Health Research (Risksdas), the prevalence of hypertension in adults in Indonesia reached 34.1%, an increase from the previous year. Lack of public knowledge about the risk factors, symptoms, and prevention of hypertension contributes to the high number of cases. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness through direct health education. Participants in the community outreach program are residents. The methods used are counseling, interactive discussions, and regular blood pressure checks. The results of the activity show an increase in public knowledge about hypertension and an increased awareness of adopting a healthy lifestyle. This activity is expected to be able to reduce the risk of hypertension incidents sustainably in the community.

Keywords: Hypertension, Education, Knowledge, Society

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum dan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berkembang. Penyakit ini dijuluki sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas di awal perkembangannya, namun dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak segera ditangani. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia dewasa di Indonesia mencapai angka 34,1%, meningkat dari tahun sebelumnya. (Balitbangkes, 2018)

Hipertensi yang tidak terkontrol berisiko tinggi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal kronis, gangguan penglihatan, dan bahkan kematian dini. Selain dampak kesehatan, hipertensi juga menjadi beban ekonomi karena biaya pengobatan dan

perawatan komplikasinya yang tinggi.(WHO, 2021) Penyebab utama hipertensi berkaitan erat dengan gaya hidup, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, stres berlebih, merokok, dan konsumsi alkohol. Selain itu, faktor genetik dan usia juga turut berperan. Meskipun demikian, banyak kasus hipertensi sebenarnya dapat dicegah atau dikendalikan dengan pendekatan promotif dan preventif yang tepat. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi kesehatan masyarakat memiliki urgensi tinggi dalam memutus mata rantai peningkatan kasus hipertensi.(Transyah et al., 2025)

Tanda dan gejala hipertensi sering kali diabaikan oleh masyarakat karena dianggap sebagai keluhan ringan. Gejala umum yang biasanya dirasakan oleh penderita hipertensi antara lain sakit kepala hebat, pusing berulang, leher terasa kaku, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, telinga berdenging (tinnitus), jantung berdebar, serta mimisan.(Violita et al., 2024) Namun, sebagian besar kasus hipertensi ditemukan melalui pemeriksaan rutin karena penderita sering kali tidak mengalami gejala yang nyata hingga tekanan darah mencapai angka yang sangat tinggi.(Kemenkes, 2024)

Penanggulangan hipertensi secara efektif memerlukan kombinasi antara perubahan gaya hidup dan pengobatan medis. Perubahan gaya hidup yang disarankan antara lain menjaga pola makan rendah garam, menghindari makanan tinggi kolesterol dan lemak jenuh, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, rutin berolahraga minimal 30 menit sehari, menghentikan kebiasaan merokok, membatasi konsumsi alkohol, mengelola stres secara baik, serta rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Di sisi lain, pengobatan medis dengan rutin minum obat antihipertensi juga sangat penting, terutama pada penderita yang tekanan darahnya sulit dikendalikan hanya dengan perubahan gaya hidup.(Harun, 2019; Soares et al., 2023)

Minimnya akses terhadap informasi kesehatan dan rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini penyakit menyebabkan hipertensi sering tidak terdiagnosis dan ditangani dengan tepat. Edukasi kesehatan tidak hanya penting sebagai bentuk penyuluhan semata, tetapi juga sebagai strategi membangun kesadaran kolektif dalam masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatannya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Melalui pemahaman yang baik, masyarakat dapat mulai menerapkan perilaku hidup sehat dan menjaga kualitas hidup secara berkelanjutan.

Perguruan tinggi sebagai bagian dari elemen tridharma memiliki kewajiban moral dan sosial untuk berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan masyarakat, salah satunya melalui pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian ini menjadi wadah kolaboratif antara akademisi, tenaga medis, dan masyarakat dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan di lingkungan lokal. Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi berbasis komunitas dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk menekan prevalensi hipertensi secara nyata.

Kegiatan pengabdian ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Gayam terhadap pencegahan dan penanganan hipertensi melalui metode edukasi interaktif. Materi yang diberikan mencakup pengenalan hipertensi, faktor risiko, deteksi dini, pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta pengelolaan stres. Selain itu, dilakukan pula pemeriksaan tekanan darah secara gratis dan konsultasi kesehatan individu untuk memberikan gambaran nyata kondisi kesehatan masyarakat saat ini.

Dengan adanya edukasi ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mengetahui tentang hipertensi secara teori, tetapi juga mampu menginternalisasikan pengetahuan tersebut ke dalam praktik kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku menjadi target jangka panjang yang dapat diwujudkan melalui pendekatan partisipatif dan edukatif yang konsisten. Peningkatan kesadaran kolektif di tingkat komunitas akan mempercepat terbentuknya lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini bertujuan untuk mendukung program pemerintah dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, di tingkat akar rumput. Desa

Gayam dipilih sebagai lokasi karena memiliki potensi besar untuk dikembangkan menjadi desa sadar hipertensi melalui pembinaan berkelanjutan. Diharapkan, model edukasi dan pemberdayaan yang diterapkan di desa ini dapat direplikasi di wilayah lain sebagai upaya membangun masyarakat yang lebih sehat dan mandiri dalam mengelola kesehatannya.

2. METODE PELAKSANAAN

Tempat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini di Mojo RT 01/ RW 08, Kelurahan Gayam, Sukoharjo, Jawa Tengah. Sasaran dari kegiatan ini adalah Ibu PKK Mojo RT 01/ RW 08, Kelurahan Gayam, Sukoharjo, Jawa Tengah. Waktu pelaksanaan 15 Mei 2025. Tim pelaksana kegiatan ini meliputi Dosen Kebidanan ITB AAS Indonesia. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

a. Pendaftaran

Pada tahap ini dilakukan persiapan tempat pendaftaran, formulir daftar hadir peserta kegiatan pemeriksaan kesehatan. Indikator tercapainya tahap ini adalah adanya tempat pendaftaran serta tersedianya formulir daftar hadir.

b. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan memaparkan mengenai hipertensi seperti pengertian, tanda gejala, komplikasi serta penangannya.

c. Pemeriksaan Awal

Pada tahap ini disiapkan sarana dan prasarana untuk pemeriksaan. Indikator tercapainya tahap ini yaitu tersedianya alat tensimeter dan GCU Meter (Glucose, Cholesterol, Uric Acid)

d. Pemeriksaan Kesehatan

Tahap ini Dosen Kebidanan melakukan pemeriksaan kepada pasien, memberikan catatan hasil pemeriksaan serta rekomendasi tindakan lanjutan. Indikator tercapainya tahap ini yaitu pasien menerima hasil pemeriksaan dan memahami rekomendasi yang harus dilakukan.

e. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui kuisioner post-test dan diskusi kelompok untuk melihat peningkatan pemahaman peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh tim dosen ITB AAS Indonesia yang tergabung dalam program pengabdian dosen. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu hari, pada tanggal 15 Mei 2025, bertempat di Balai Pertemuan. Kegiatan diikuti oleh kurang lebih 60 peserta yang terdiri dari warga Desa Gayam, khususnya kelompok usia dewasa dan lansia yang memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, dilakukan tahap koordinasi awal dengan Bapak RT dan Ibu RT setempat untuk menyampaikan maksud dan tujuan program, serta menentukan lokasi, waktu, dan sasaran kegiatan. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan survei pendahuluan berupa pengisian kuisioner singkat terkait pengetahuan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah kepada sejumlah warga sebagai bahan pemetaan awal.

Pelaksanaan kegiatan edukasi dibagi ke dalam beberapa tahapan berikut:

a. Pembukaan dan Sosialisasi Program

Acara dibuka oleh ibu RT dan perwakilan tim dosen dari kampus. Dilanjutkan dengan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan, serta ajakan partisipatif kepada masyarakat untuk mengikuti kegiatan secara aktif.

b. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan dilakukan secara interaktif oleh perwakilan dosen dengan menggunakan media visual seperti leaflet. Materi edukasi yang disampaikan meliputi: pengertian dan gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, batas tekanan darah normal, upaya pencegahan dan pengendalian dan pentingnya kontrol rutin dan kepatuhan minum obat.



c. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Konseling

Peserta diberi kesempatan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah gratis oleh tim medis. Setelah pemeriksaan, dilakukan konseling individu bagi peserta yang menunjukkan hasil tekanan darah di atas normal.

d. Simulasi dan Praktik Mandiri

Peserta diajak mempraktikkan cara mengukur tekanan darah menggunakan alat digital, mengenali gejala awal hipertensi, serta membuat jadwal pola makan sehat harian

berdasarkan prinsip diet rendah garam. Beberapa peserta juga mempraktikkan senam ringan sebagai bagian dari edukasi olahraga ringan yang dianjurkan.

e. Pembagian Leaflet

Untuk membantu masyarakat mengingat materi yang telah disampaikan, tim membagikan leaflet berisi ringkasan materi hipertensi.

f. Evaluasi dan Refleksi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang diisi oleh peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat terhadap hipertensi. Selain itu, dilakukan sesi diskusi terbuka untuk menerima saran dan tanggapan dari peserta mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan.

Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan sambutan antusias dari masyarakat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi langsung yang dilakukan secara komunikatif dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat dalam mengelola risiko hipertensi. Tim pengabdian juga menjalin kerja sama lebih lanjut dengan kader kesehatan setempat untuk keberlanjutan program edukasi secara berkala.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan dan penanganan hipertensi di Desa Gayam, Kabupaten Sukoharjo telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Edukasi ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai tanda dan gejala hipertensi, serta upaya pencegahan dan penanganannya secara mandiri. Antusiasme masyarakat selama proses kegiatan menunjukkan adanya kebutuhan nyata terhadap informasi kesehatan yang mudah dipahami dan aplikatif.

Pemberian informasi tentang pola hidup sehat seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik rutin, konsumsi makanan bergizi seimbang, serta kepatuhan terhadap pengobatan telah meningkatkan motivasi masyarakat untuk lebih aktif menjaga kesehatannya. Masyarakat juga menjadi lebih paham tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala guna mendeteksi hipertensi sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Balitbang Kemenkes RI.
- Harun, O. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan*, 12(2), 164–171.
- Kemenkes. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*.
- Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi*. Penerbit Nem.
- Transyah, C. H., Salim, D. R., Syafitri, R., & Rusdi, B. (2025). Hubungan gaya hidup pasien dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 7(1), 36–45.

Violita, R., Wulandari, R., & KK, I. F. J. (2024). Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi untuk Mengurangi Gejala Nyeri Kepala. *Lentera Perawat*, 5(1), 73–78.

WHO. (2021). *Hypertension Fact Sheet*. <Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Hypertension>.