



## Cegah dan Kendalikan Hipertensi dengan Tepat untuk Hidup Lebih Lama

Salsa Zahra Afiatun Nisa<sup>1</sup>, Farha Tsamrotul Puadah<sup>2</sup>, Keila Rahma Amalia<sup>3</sup>, Neng Mirna Wati Dewi<sup>4</sup>, Dhea Monika<sup>5</sup>, Ridho Boodie J.K<sup>6</sup>, Syakila Syalsa Reiza Putri<sup>7</sup>, Cici Aprilliani<sup>8</sup>, Heni Heryani<sup>9</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Prodi S1 Farmasi, Universitas Bhakti Tunas Husada, Indonesia

<sup>9</sup>Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Salsa Zahra Afiatun Nisa

Email: [mail@universitas-bth.ac.id](mailto:mail@universitas-bth.ac.id)

Address : Jl. Cilolohan No 36, Kahuripan, Tawang, Tasikmalya, West Java, Indonesia, Telp. 089515312734

Submitted: 02 Desember 2024, Revised: 14 Desember 2024, Accepted: 23 Desember 2024, Published: 30 Desember 2024

DOI: <https://doi.org/10.52221/daipkm.v2i2.746>

 Daarul Ilmi is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### Abstract

**Introduction:** Non-communicable diseases (NCDs) are a major global health threat, contributing to over 36 million deaths annually. Hypertension, a key NCD, is associated with poor health outcomes, including reduced quality of life and increased mortality. This community service is carried out with a prevention strategy as an effort to overcome problems through health education. Health education is not only useful in increasing knowledge but has the potential to change a person's behavior in the long run. **Objective:** The purpose of this service was to increase public knowledge about hypertension prevention and management to encourage healthy lifestyle practices that reduce the prevalence of hypertension. **Method:** This public service was conducted at Madrasah At-Thohariyah, Kampung Salaksa, Tasikmalaya, Indonesia, on December 8, 2024. The activities included pre-test and post-test assessments, lectures, discussions, and leaflet distribution to educate participants on hypertension, its risks, and prevention methods. **Result:** A significant increase in participants' knowledge was evaluated through pre-test and post-test with the percentage of individuals in the good knowledge category increasing from 37.5% (pre-test) to 68.75% (post-test). This increase in knowledge demonstrates the effectiveness of the combination of lectures and leaflets in delivering health education. The positive impact arising from the implementation of community service is clear evidence of the success and achievement of goals. **Conclusion:** Community education on hypertension through engaging and accessible methods can effectively enhance public awareness and promote behavior changes to prevent and control hypertension.

**Keywords:** community services, health education, hypertension, lifestyle changes, prevention.

## Latar Belakang

Penyakit tidak menular saat ini telah menjadi suatu ancaman yang utama bagi kesehatan global. Lebih dari 36 juta orang meninggal setiap tahun karena penyakit tidak menular, yang merupakan hampir dua pertiga dari kematian di seluruh dunia setiap tahun. Hipertensi adalah termasuk penyakit tidak menular, hipertensi biasanya terjadi bersamaan dengan penyakit penyerta dan dikaitkan dengan hasil kesehatan yang lebih buruk untuk pasien, termasuk kualitas hidup terkait kesehatan yang lebih buruk dan kematian yang lebih tinggi (Rizqiya et al., 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi mengendalikannya. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular hipertensi merupakan risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan presentasi 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, dimana 53,5% penyakit tersebut adalah Penyakit Tidak Menular terutama hipertensi sebesar 22,2% (Kemenkes RI, 2024a).

Hipertensi adalah gangguan peredaran darah yang sangat mengganggu kesehatan masyarakat. Selain prevalensinya tinggi, juga banyak komplikasi yang ditimbulkan. Komplikasi tersebut antara lain seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan lain-lain (Sartik et al., 2017). Hipertensi ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih dari 140 mmHg dan atau 90 mmHg. Hipertensi disebut dengan *silent killer*, karena gejalanya sangat jarang terlihat pada tahap awal, sampai terjadi krisis medis yang parah seperti serangan jantung, stroke, atau penyakit ginjal kronis. Hipertensi dibagi menjadi dua kelompok yaitu hipertensi primer (esensial) yang penyebabnya tidak diketahui, dan hipertensi sekunder yang

disebabkan oleh kondisi medis atau pengobatan yang mendasari. Lebih dari 90% pasien dengan tekanan darah tinggi memiliki hipertensi primer (Kayce Bell et al., 2018).

Banyak faktor risiko yang menyebabkan hipertensi, dan beberapa faktor risiko ini dapat dicegah. Pencegahan tersebut seperti kebiasaan merokok, diabetes, kelebihan berat badan atau obesitas, jarang melakukan aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, serta konsumsi alkohol (Williams et al., 2018).

Salah satu upaya pemerintah dalam pengendalian hipertensi adalah berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko hipertensi. Selain itu, kementerian kesehatan Republik Indonesia juga mensosialisasikan pentingnya gaya hidup sehat, deteksi dini, penyediaan layanan kesehatan yang berkualitas bagi masyarakat, termasuk layanan diagnosis dan tata laksana/protokol serta pengobatan penyakit hipertensi agar hipertensi terkendali (Kemenkes RI, 2024b).

Perubahan gaya hidup dan kepatuhan dalam menjalankan pengobatan menjadi kendala utama. Program intervensi kesehatan masyarakat diharapkan mampu meningkatkan kepedulian masyarakat untuk melakukan upaya pencegahan agar tekanan darah pada tingkat yang normal dan bagi mereka yang memiliki penyakit hipertensi mampu mencegah tidak terjadi komplikasi stroke dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2014).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu cara untuk membantu mencegah dan mengendalikan hipertensi. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi dan faktor-faktor risikonya. Melalui program pendidikan yang efektif, individu dapat belajar tentang memahami pola hidup sehat, mengurangi faktor risiko dan tahu pentingnya hidup sehat dengan mengadopsi pola makan seimbang yang kaya sayur dan buah, serta mengurangi asupan garam (Nuridayanti A & Makiyah, 2018).

Pendidikan kesehatan tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan tetapi juga berpotensi mengubah perilaku seseorang dalam jangka panjang. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi masyarakat diharapkan dapat mengontrol tekanan darah melalui pemantauan rutin dan kepatuhan terhadap pengobatan, dan mencegah komplikasi yaitu mengurangi risiko penyakit stroke atau gagal jantung dengan mengadopsi gaya hidup sehat (Nuridayanti A & Makiyah, 2018).

Sarana yang dapat digunakan pada pendidikan kesehatan salah satunya adalah dengan menggunakan media pembelajaran. Media pembelajaran dapat digunakan sebagai sarana untuk

menyampaikan informasi tentang hipertensi. Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan pada saat pemberian informasi adalah leaflet. Leaflet adalah media edukasi yang bersifat visual sehingga dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan. Leaflet dirancang menarik agar pesan dengan mudah dapat dipahami oleh masyarakat. Hal ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi penyampaian pesan yang ingin disampaikan. Leaflet dapat memberikan informasi atau pesan tentang kesehatan dengan bentuk lembaran yang dilipat. Informasi yang terdapat pada leaflet dapat berupa kalimat, gambar atau gabungan antara kalimat berupa teori dan gambar (Muchtari et al., 2022).

## Tujuan

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi tentang hipertensi, faktor risiko, serta dampak negatif dari hipertensi, sehingga dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat yang dapat mengurangi prevalensi hipertensi di masyarakat.

## Metode

Metode pelaksanaan dari pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang hipertensi. Berikut adalah tahapan-tahapan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini:

### 1. Persiapan

Persiapan diawali dengan koordinasi dengan pihak tempat pelaksanaan yaitu di Madrasah At-Thahariyah, Kampung Salaksa, Kelurahan Cipari, Ngamplang, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya. Selanjutnya dengan mempersiapkan materi serta kebutuhan lain yang akan digunakan pada saat pengabdian kepada masyarakat termasuk *leaflet*. Menentukan materi penyuluhan tentang Cegah Dan Kendalikan Hipertensi dengan Tepat Untuk Hidup Sehat Dan Lebih Lama.



Gambar 1. Leaflet Hipertensi

## 2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada Minggu tanggal 8 Desember 2024 di Madrasah At-Thohariyah, Kampung Salaksa, Kelurahan Cipari, Ngamplang, Kecamatan Mangkubumi, Kota Tasikmalaya. Sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Kampung Salaka, dan Kelompok Masyarakat yang berisiko atau memiliki ketertarikan pada topik Cegah dan Kendalikan Hipertensi untuk Hidup Sehat dan Lebih Lama.

Sebelum pelaksanaan pemberian edukasi, masyarakat diberikan dulu pre-test melalui pembagian kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan untuk mengetahui pemahaman dari hipertensi. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan sasaran terkait dengan hipertensi.

## 3. Evaluasi/penutupan

Membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta dan mendokumentasikan hasil evaluasi untuk laporan dan rekomendasi kegiatan selanjutnya.

### Hasil

Hasil pengabdian masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi. Berikut hasil *pre-test* dan *post-test* :

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan tentang Hipertensi

Pengetahuan	Presentase (%)	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Baik	37,5	68,75
Cukup	56,25	31,25
Kurang	6,25	0

Berdasarkan tabel 1, dari 16 sasaran pada saat pretest memiliki rata-rata berpengetahuan cukup sebesar 56,25%. Pada jawaban pretest rata-rata tidak mengetahui pengertian dari hipertensi, dan cara pencegahan dari hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian leaflet hipertensi, rata-rata memiliki pengetahuan baik sebesar 68,75%. Berdasarkan data tersebut terlihat ada peningkatan pengetahuan, sebelum dilakukan sebelum dilakukan posttest terlihat pengetahuan baik hanya 37,5% dan setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan

metode ceramah dan pemberian leaflet tentang hipertensi, pengetahuan yang baik meningkat menjadi 68,75%. Kenaikan tersebut sebesar 31,25%. Peningkatan pengetahuan yang begitu besar ini menunjukkan bahwa edukasi dengan menggunakan ceramah dan leaflet tentang hipertensi dinilai sangat efektif.



Gambar 3. Kegiatan Pretest & Posttest Pengabdian Masyarakat



Gambar 4. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### Diskusi

Pengetahuan adalah langkah awal untuk merubah perilaku hidup sehat seseorang. Seseorang yang tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatannya, maka perubahan perilaku sulit untuk dilaksanakan. Pengetahuan merupakan strategi kesehatan untuk mengubah keyakinan individu tentang suatu hal atau merubah perilaku(Widiyanto et al., 2020)

Pengetahuan tidak cukup untuk mengubah perilaku secara permanen, tapi diperlukan beberapa komponen lain untuk merubah perilaku misalnya dukungan sosial di sekitar individu.

Namun pengetahuan sangat penting diberikan kepada masyarakat. Sangat penting untuk menjelaskan kepada masyarakat mengapa mengubah perilaku sangat penting untuk dilakukan. Memahami risiko kesehatan dengan hipertensi untuk membuat keputusan mengonsumsi makanan yang sehat dan rutin memeriksakan kesehatan jika dan gejala hipertensi (Katherine R Arlinghaus & Craig A. Johnston. PhD, 2017).

Berdasarkan hasil penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dan leaflet sangat berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan responden. Hal ini bisa terlihat dari hasil pretest dan posttest, terjadi peningkatan yang signifikan. Edukasi hipertensi kepada masyarakat merupakan salah satu upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan perubahan perilaku terhadap pencegahan serta pengelolaan dari hipertensi.

Setelah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, terjadi peningkatan pemahaman tentang pengertian hipertensi, gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, pencegahan hipertensi dan pengobatan tradisional hipertensi. Sebelumnya sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rata-rata cukup terkait dengan hipertensi, tetapi setelah penyuluhan terjadi peningkatan menjadi berpengetahuan baik. Hal ini terbukti bahwa edukasi kesehatan yang efektif akan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan terhadap penyakit tidak menular (Sudoyo et al., 2020).

Selain dari peningkatan pengetahuan, beberapa peserta dari pengabdian kepada masyarakat menyatakan akan melakukan perubahan perilaku yang sederhana, diantaranya adalah mengurangi konsumsi garam dan lebih aktif berolahraga. Pendidikan kesehatan tidak hanya berfungsi untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk membentuk sikap dan perilaku yang mendukung pada pola hidup sehat. Pendidikan kesehatan harus dapat menjembatani kesenjangan informasi, mengedukasi masyarakat tentang cara memilih informasi yang benar serta membimbing mereka mengadopsi gaya hidup sehat yang sesuai dengan pengetahuan ilmiah yang ada (Alysa Rahmadani Hasibuan et al., 2024).

Perubahan perilaku sehat membutuhkan pendekatan edukasi yang berkelanjutan dengan dukungan keluarga dan komunitas. Keterlibatan tenaga kesehatan dan kader sangat diperlukan untuk mendukung pencegahan dan pengendalian dari hipertensi. Dukungan pemerintah dalam menyediakan akses pemeriksaan tekanan darah gratis juga menjadi solusi yang sangat penting untuk deteksi dini hipertensi (Kemenkes RI, 2022).

## Kesimpulan

Edukasi hipertensi kepada masyarakat terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi. Upaya edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak agar hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan dengan tepat agar hidup lebih lama.

## Daftar Pustaka

1. Alysa Rahmadani Hasibuan, Anissya Fahira Pasaribu, Shafira Alfiyah, Jelita Nazwa Utami, Novita Rahma Yanti Harahap, & Nurhayati. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital. *Jurnal Kependidikan*, 12(001). <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/view/1515/766>
2. Katherine R Arlinghaus, M. R., & Craig A. Johnston. PhD. (2017). Advocating for Behavior Change With Education. *American Journal of Lifestyle Medicine*.
3. Kayce Bell, June Twiggs, & Bernie R. Olin. (2018). *Hypertension: The Silent Killer: Update JNC-8 Guideline Recommendation*. <https://docslib.org/doc/10201869/hypertension-the-silent-killer-updated-jnc-8-guideline-recommendations>
4. Kemenkes RI. (2014). *Kendalikan Hipertensi, Galakkan Program: Intervensi Kesehatan Masyarakat Guna Mengubah Perilaku Pasien Hipertensi*.
5. Kemenkes RI. (2022). *Laporan Situasi Penyakit Hipertensi di Indonesia*.
6. Kemenkes RI. (2024a). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
7. Kemenkes RI. (2024b). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*.
8. Muchtar, F., Savitri Effendy, D., & Rizki Eka Sakti Octaviani Kohali, dan. (2022). *Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Menggunakan Leaflet Kemenkes pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau*.
9. [https://www.researchgate.net/publication/364684593\\_Edukasi\\_Pencegahan\\_dan\\_Pengendalian\\_Hipertensi\\_Menggunakan\\_Leaflet\\_Kemenkes\\_pada\\_Penderita\\_Hipertensi\\_di\\_Wilayah\\_Kerja\\_Puskesmas\\_Mokoau/link/63573a2a12cbac6a3ef30af4/download?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19](https://www.researchgate.net/publication/364684593_Edukasi_Pencegahan_dan_Pengendalian_Hipertensi_Menggunakan_Leaflet_Kemenkes_pada_Penderita_Hipertensi_di_Wilayah_Kerja_Puskesmas_Mokoau/link/63573a2a12cbac6a3ef30af4/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19)

10. Nuridayanti A, & Makiyah, N. F. (2018). Pengaruh Edukasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi . *Jurnal Kesehatan Karya Husada*.
11. Rizqiya, M., Nur, D., & Ningrum, A. (2023). Trend Kejadian Hipertensi dan Pola Distribusi Kejadian Hipertensi dengan Penyakit Penyerta secara Epidemiologi di Indonesia. *IJPHN*, 3(3), 367–375. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v3i3.62153>
12. Sartik, RM. Suryadi Tjekyan, & M.Zulkarnain. (2017). Faktor-Faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
13. Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B. , A. I., Simadibrata, M. , & Setiati, S. (2020). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Internal Publisng.
14. WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
15. Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnalempathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
16. Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., Clement, D. L., Coca, A., De Simone, G., Dominiczak, A., Kahan, T., Mahfoud, F., Redon, J., Ruilope, L., Zanchetti, A., Kerins, M., Kjeldsen, S. E., Kreutz, R., Laurent, S., ... Zamorano, J. L. (2018). Guidelines for The Management of Arterial Hypertension. In *European Heart Journal* (Vol. 39, Issue 33, pp. 3021–3104). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy339>