

PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT KAMPUNG LEMBUR SAWAH TENTANG HIPERTENSI MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN

IMPROVING KNOWLEDGE OF THE RESIDENTS OF KAMPUNG LEMBUR SAWAH ABOUT HYPERTENSION THROUGH HEALTH EDUCATION

**Uwan Purnama^{1*}, Aditya Erlangga², Santi Aulia³, Nabila Nurul Habibah⁴, Kasyfila Abdul Aziz⁵,
Astri Nurlaela⁶, Raisya Putri Azzahra⁷, Metha Lorenza⁸, Zibran Akbar Maulana Ali Mulqi⁹**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Institut Kesehatan Rajawali

***Email korespondensi:** uwanpurnamal@gmail.com

Abstract

Hypertension, one of the non-communicable diseases that is often undetected in its early stages, is one of the main causes of the increase in morbidity and mortality rates in society. This is due to the lack of public awareness regarding regular blood pressure checks and the implementation of a healthy lifestyle. The aim of this community service activity is to increase public knowledge and awareness about the importance of recognising, preventing, and controlling hypertension through health education for the community. The method of the activity was carried out with a participatory approach through health counselling, distribution of educational media, and interactive conversations with the community. The results of the activity show that the community has a better understanding of the risk factors for hypertension and the importance of a healthy lifestyle to prevent hypertension. During the event, the community was very enthusiastic. This activity shows that health education can directly increase public awareness about the prevention and control of hypertension. This is expected to reduce the risk of non-communicable disease complications in the community.

Keywords: *Hypertension, Health Education, Healthy Lifestyle, Community Service.*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering kali tidak terdeteksi sejak dini. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama peningkatan angka kesakitan dan kematian di masyarakat. Kondisi tersebut disebabkan oleh rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengenali, mencegah, dan mengendalikan hipertensi melalui edukasi kesehatan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyuluhan kesehatan, pembagian media edukasi, dan diskusi interaktif bersama masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat dapat memahami faktor risiko hipertensi dan pentingnya pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi secara lebih baik. Selama kegiatan berlangsung, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan secara langsung mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Hal tersebut diharapkan dapat menurunkan risiko komplikasi penyakit tidak menular di masyarakat

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi, Pola Hidup Sehat, Pengabdian Masyarakat



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2026 Author

Diterima: 16 Juli 2026; Disetujui: 30 Agustus 2026; Terbit: 30 Agustus 2026

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan jumlah darah yang mengalir dari jantung menuju seluruh tubuh dan kembali ke pembuluh balik melalui dinding pembuluh darah. Usia dan aktivitas harian seseorang menentukan rentang normal tekanan darah. Tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, kondisi psikologis seperti kecemasan dan ketakutan dapat meningkatkan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri menandakan kondisi hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi. Dalam situasi ini, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Hal tersebut dapat mengganggu aliran darah dan berpotensi menyebabkan kematian akibat penyakit degeneratif (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Proses penuaan dapat memengaruhi setiap individu karena rentang risiko tertinggi menderita hipertensi dialami oleh kelompok usia di atas 65 tahun. Penuaan merupakan proses penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal maupun eksternal secara bertahap. Pada usia lanjut, jaringan tubuh secara perlahan kehilangan kemampuan untuk memperbaiki diri, mengganti sel, dan menjalankan fungsi normalnya. Kondisi tersebut menyebabkan jaringan tubuh tidak mampu melawan infeksi serta merawat kerusakan secara optimal. Tahap lanjut usia ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam mengimbangi stres fisik dan emosional, sehingga memicu penurunan vitalitas serta peningkatan sensitivitas tubuh (Efendi & Makhfudly, 2009).

Lansia yang sakit dan tidak Lanjut usia (lansia) yang berada dalam kondisi sakit serta tidak memiliki keluarga sangat bergantung pada bantuan orang lain. Masalah fisik yang kerap dialami oleh lansia meliputi penurunan kekuatan fisik, peradangan persendian saat beraktivitas, penurunan fungsi pendengaran dan penglihatan, serta penurunan daya tahan tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena penyakit. Perubahan siklus pada sistem kardiovaskular yang berpotensi memicu hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif menjadi masalah utama bagi lansia. Jika hipertensi kronis tidak segera ditangani, kondisi ini akan menjadi masalah serius karena dapat memicu komplikasi lain dan mengancam kesehatan lansia, seperti timbulnya serangan stroke.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dari Kementerian Kesehatan RI, sebanyak 34,1% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi. Penyakit ini memicu berbagai komplikasi mematikan. Stroke menjadi dampak utama yang menyerang sebagian besar penderita, kemudian disusul oleh penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Saat ini, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko utama di balik tingginya angka kematian akibat stroke dan penyakit jantung di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Perubahan pola hidup masyarakat di seluruh dunia seperti tingginya konsumsi makanan siap saji dan rendahnya asupan sayuran turut memengaruhi peningkatan kasus hipertensi. Di sisi lain, peningkatan konsumsi lemak, garam, kalori, dan gula secara terus-menerus berkontribusi signifikan terhadap peningkatan jumlah penderita hipertensi (Kurnia et al., 2024).

Masyarakat memerlukan solusi penanganan hipertensi guna menstabilkan tekanan darah dan mencegah komplikasi penyakit. Penanggulangan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis serta terapi nonfarmakologis sebagai bentuk penanganan alami (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Penggunaan tanaman obat dapat menurunkan tekanan darah dengan cara menghambat kerja Angiotensin-Converting Enzyme (ACE) dan mendorong pelebaran (dilatasi) pembuluh darah. Ketika sistem renin-angiotensin tertekan, kemampuan ginjal dalam menaikkan tekanan darah akan berkurang. Seledri merupakan salah satu tanaman obat yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah tinggi. Satu hari setelah pemberian terapi seledri, tekanan darah penderita biasanya mulai menurun, yang disertai dengan timbulnya rasa nyaman saat tidur serta peningkatan volume urine (Fitria & Saputra, 2016).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi dan edukasi kesehatan mengenai hipertensi. Pelaksanaan kegiatan berlangsung di Kampung Lembur Sawah, RT 04/RW 16, Kecamatan Cimahi Selatan, Kota Cimahi, pada tanggal 30 April 2026 dengan sasaran masyarakat umum.

Tim pelaksana mengawali kegiatan dengan menyusun materi edukasi hipertensi

yang mencakup pengetahuan dasar, faktor risiko, gejala, komplikasi, langkah pencegahan, serta penerapan gaya hidup sehat. Penyusunan materi penyuluhan ini merujuk pada pedoman standar nasional pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Selanjutnya, tim melaksanakan sosialisasi melalui penyampaian materi dengan memanfaatkan media bantu berupa leaflet, poster, dan presentasi. Penggunaan media visual terbukti efektif dalam menarik perhatian, meningkatkan pemahaman visual, serta mempermudah penyampaian pesan-pesan kesehatan secara mandiri kepada masyarakat di tingkat komunitas (Mahyuni et al., 2024).

Tim menyampaikan edukasi melalui metode ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab agar peserta dapat memahami materi secara mendalam. Pendekatan ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan ruang diskusi dua arah dirancang sebagai bentuk promosi kesehatan yang inklusif guna mengubah kesadaran dan pola hidup harian masyarakat. Selain itu, tim melakukan evaluasi sederhana melalui interaksi langsung dengan peserta untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi hipertensi yang telah disampaikan. Evaluasi interaktif secara langsung pascakegiatan berperan penting dalam mengukur efektivitas penyerapan pesan kesehatan oleh kelompok sasaran (Efendi & Makhfudly, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat bertajuk "Kenali, Cegah, Kendalikan: Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi" berfokus pada pemberian edukasi kesehatan mengenai pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan berlangsung secara lancar dan mendapatkan tanggapan positif dari masyarakat. Peserta antusias menyimak seluruh rangkaian penyuluhan kesehatan dari awal hingga akhir.

Dalam sesi penyampaian edukasi, tim menggunakan presentasi dan leaflet untuk memaparkan informasi seputar hipertensi. Pemaparan materi meliputi definisi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, penerapan pola hidup sehat, serta tata cara pencegahan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh materi disajikan menggunakan bahasa yang lugas dan mudah dipahami oleh masyarakat.



Gambar 1. Pengumpulan audien di RT 4



Gambar 2. Pembagian leaflet edukasi

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat sebelumnya kurang memahami penyakit hipertensi. Sebagian warga belum mengetahui bahwa hipertensi dapat timbul tanpa gejala dan dapat memicu komplikasi serius apabila tidak terkontrol. Selain itu, banyak warga belum menyadari pentingnya menjaga pola makan sehat dan membatasi konsumsi garam untuk mencegah hipertensi. Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan program edukasi kesehatan secara langsung di tingkat komunitas menjadi krusial

untuk meningkatkan kesadaran masyarakat awam (Mahyuni et al., 2024).

Setelah menerima edukasi kesehatan, masyarakat mulai memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat guna mencegah hipertensi. Masyarakat memahami kewajiban membatasi konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, memperbanyak asupan buah dan sayur, menghindari kebiasaan merokok, serta mengonsumsi makanan gizi seimbang. Upaya pencegahan nonfarmakologis melalui pembatasan asupan natrium dan pengaturan pola makan secara disiplin sangat penting untuk menekan risiko komplikasi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kegiatan edukasi ini juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Masyarakat berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak peserta mengajukan pertanyaan mengenai penyebab hipertensi, cara menjaga kestabilan tekanan darah, pemilihan makanan sehat, serta kebiasaan harian yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Antusiasme warga menandakan bahwa penyuluhan kesehatan secara langsung efektif membantu masyarakat memperoleh informasi kesehatan yang akurat dan terjangkau (Mahyuni et al., 2024).

SEdukasi ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan penyakit tidak menular. Warga mulai menyadari bahwa hipertensi berkaitan erat dengan gaya hidup, tingkat stres, pola makan harian, serta faktor usia atau degeneratif (Kurnia et al., 2024). Oleh karena itu, perubahan perilaku menuju hidup sehat menjadi langkah krusial dalam mencegah timbulnya hipertensi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan memegang peranan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya hipertensi (Efendi & Makhfudly, 2009). Penyuluhan secara langsung membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat setiap hari (World Health Organization, 2023). Seiring dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, warga diharapkan mampu melakukan tindakan pencegahan secara mandiri sehingga risiko komplikasi penyakit tidak menular di lingkungan setempat dapat ditekan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Institut Kesehatan Rajawali, masyarakat Kampung Lembur Sawah, serta seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, F., & Makhfudly. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitria, T., & Saputra, O. (2016). Khasiat daun seledri (*Apium graveolens*) terhadap tekanan darah tinggi pada pasien hiperkolestroleemia. *Majority*, 5(2), 120–125.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal Of Nursing Science And Practice*, 3(1), 23–34.
- Kurnia., Sayuti., Septimar, Z.M (2024) Hubungan life style dengan kejadian hipertensi pada dewasa pertengahan (45-54 tahun). Gudang jurnal ilmu kesehatan, 2(2), 245-251. Doi : <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.842>
- Mahyuni., Sardjan, U.R.W., Herrman., Israyana. (2024). Pengaruh edukasi masyarakat tentang hipertensi terhadap tingkat pengetahuan pasien hipertensi di Desa Bokori Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Jurnal penelitian disiplin ilmu keperawatan, 8(1). DOI: <https://doi.org/10.46233/jk.v8i1.1442>

*World Health Organization. (2023).
Hypertension Fact Sheet. Geneva: WHO.*