

# EDUKASI KESEHATAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT HIPERTENSI

Abdul Syafei<sup>1</sup>, Asih Fatriansari<sup>2</sup>, Putinah<sup>3</sup>, Rahmalia Afriyani<sup>4</sup>, Helsy  
Desvitasari<sup>5</sup>, Apriani<sup>6</sup>, Dedi Pahrul<sup>7</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang, Indonesia

<sup>1</sup>Email :abdulsyafei86@gmail.com

## Abstrak

Hipertensi merupakan jenis penyakit jangka panjang pada sistem kardiovaskuler yang merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke, gagal jantung penyakit koroner, dimana peranannya diperkirakan lebih besar dibandingkan pada orang yang lebih muda. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Pentingnya edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan pencegahan serta pengendaliannya. Tujuan kegiatan pengabdian adalah melakukan edukasi untuk memberikan informasi tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada masyarakat di RT 21 Kelurahan Pulokerto Gandus. Kegiatan edukasi ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab pada 19 orang peserta, hasil yang didapat dari edukasi adanya peningkatan tingkat pemahaman dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan kurang sebanyak 13 (68%) orang peserta dan setelah diberikan edukasi, tingkat pengetahuan baik sebanyak 15 (79%) orang peserta. Adanya peningkatan pengetahuan pada masyarakat setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Diharapkan masyarakat terutama warga RT 21 kelurahan pulokerto dapat mengubah gaya hidup sehari-hari agar dapat mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi.

**Kata Kunci :**Edukasi Kesehatan,Pencegahan, Pengendalian, Penyakit Hipertensi

## Abstract

*Hypertension is a type of long-term disease in the cardiovascular system which is a major risk factor for stroke, heart failure, and coronary heart disease, where its role is estimated to be greater than in younger people. Hypertension is defined as an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. The importance of health education in increasing public understanding of hypertension and its prevention and control. The purpose of community service activities is to provide education to provide information about the prevention and control of hypertension in the community. This educational activity uses lecture and question and answer methods for 19 participants, the results obtained from the education are an increase in the level of understanding in efforts to prevent and control hypertension before being given education, the level of knowledge is poor as many as 13 (68%) participants and the level of knowledge is good as many as 6 (32%) participants. After being given education, the level of knowledge is good as many as 15 (79%) participants and the level of knowledge is poor as many as 4 (21%) participants. It is recommended that residents of RT 21 can prevent and control hypertension.*

**Keywords:**Health Education, Prevention, Control, Hypertension Disease

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat utama baik secara global maupun nasional, termasuk di Indonesia. Kondisi ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara menetap dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi

serius, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, serta gangguan penglihatan. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena pada sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala klinis yang khas, sehingga sering kali baru terdiagnosis setelah terjadi komplikasi yang berdampak signifikan terhadap kesehatan (Arum, 2019).

Berdasarkan Data Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 diperkirakan terdapat sekitar 1,13 milyar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, dimana sebanyak dua pertiga kasus terjadi di negara berpenghasilan menengah ke bawah. Hingga tahun 2025 jumlah tersebut akan mengalami peningkatan hingga mencapai 1,5 Miliar kasus. Adapun angka kematian karena hipertensi dan komplikasinya diperkirakan sekitar 9,4 juta orang per tahun (Astuti *et al.*, 2021).

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat global yang signifikan karena prevalensinya yang tinggi, dampaknya terhadap kualitas hidup, serta keterkaitannya yang erat dengan penyakit kardiovaskular dan mortalitas dini. Menurut laporan terbaru dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi di seluruh dunia, namun hanya sekitar 23% yang memiliki tekanan darah terkendali, sehingga hipertensi tetap menjadi penyebab utama kematian prematur serta serangan jantung dan stroke (WHO, 2025). Hipertensi juga berperan besar dalam jumlah kematian akibat penyakit kardiovaskular global, di mana komplikasi tekanan darah tinggi menyumbang hampir setengah dari total kematian jantung dan stroke setiap tahunnya (World Heart Federation, 2025).

Faktor risiko terjadinya hipertensi secara umum dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor yang bersifat tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi mencakup pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup lainnya. Apabila hipertensi tidak dikendalikan secara adekuat, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius dan menimbulkan berbagai komplikasi, antara lain penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, serta penyakit ginjal kronis (Hamzah *et al.*, 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk edukasi kesehatan tentang hipertensi memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Unsur kebaruan (*novelty*) dalam kegiatan ini terletak pada penerapan pendekatan edukasi yang inovatif dan partisipatif, yang tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi secara satu arah, tetapi juga melibatkan masyarakat secara aktif melalui penggunaan media edukasi yang kontekstual, interaktif, dan mudah dipahami, serta dikombinasikan dengan praktik pemantauan mandiri tekanan darah. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi. Beberapa hasil pengabdian masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikemas secara inovatif dan berbasis pemberdayaan masyarakat lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat dan pengelolaan hipertensi dibandingkan metode edukasi konvensional (Arum, 2019; Hamzah *et al.*, 2022; Kemenkes RI, 2023).

Pengelolaan atau penatalaksanaan perlu dilakukan agar dapat mengontrol penyakit hipertensi yaitu dengan mengatasi gaya hidup seperti pengurangan berat badan, pengaturan diet makanan, olah raga teratur dan mengurangi stress. Oleh karena itu penting untuk memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada masyarakat untuk bisa mengubah gaya hidup keseharian agar terhindar dari penyakit hipertensi. Edukasi kesehatan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat umum mengenai pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

## MASALAH

Berdasarkan studi awal yang dilakukan pada warga di RT 21 kelurahan pulokerto didapatkan dari hasil wawancara dari lima orang warga tiga diantaranya belum memahami sepenuhnya terkait pencegahan serta pengendalian penyakit hipertensi dan dua orang warga sudah memahami terkait penyakit hipertensi. Rumusan

masalah kurangnya informasi tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

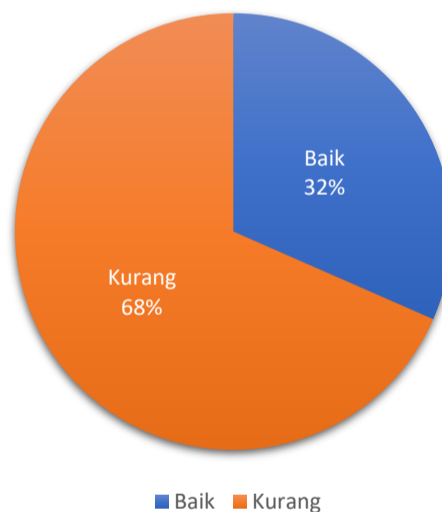
#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi Kesehatan kepada masyarakat yang dilakukan di rt 21 kelurahan pulokerto tentang peningkatan pengetahuan pencegahan dan pengendalian hipertensi sebagai upaya pencegahan hipertensi. Peserta kegiatan adalah masyarakat dan kader kesehatan RT 21 kelurahan pulokerto kecamatan gandus, kegiatan ini berbentuk Pendidikan kesehatan dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi. Sasaran masyarakat yang menderita hipertensi di wilayah RT 21 Kelurahan Pulokerto sebanyak 19 orang. Selama kegiatan berlangsung masyarakat antusias dalam mendengarkan materi yang diberikan.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

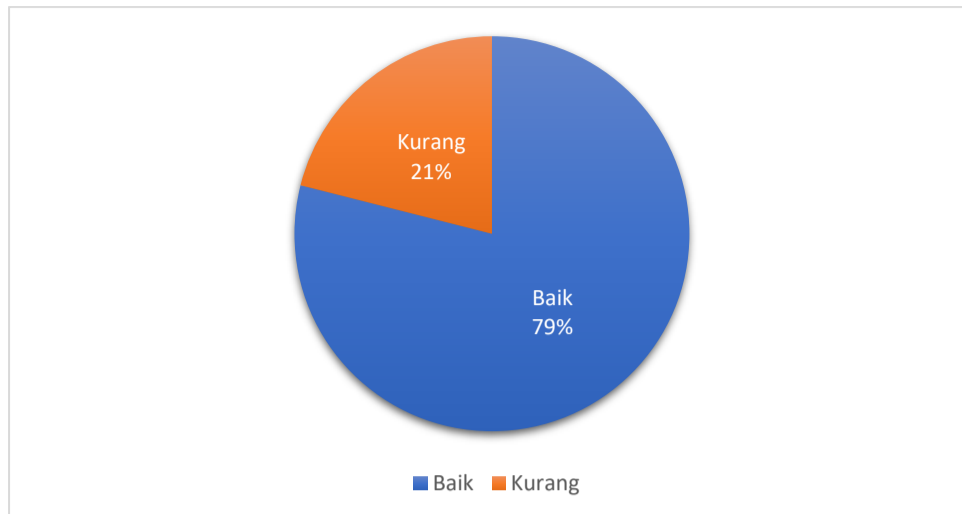
Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adanya peningkatan pengetahuan, sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang pecegahan dan pengendalian penyakit hipertensi sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, sedangkan setelah diberikan edukasi sebagian besar peserta memiliki pengetahuan baik. Untuk lebih jelas, data tingkat pengetahuan terdapat pada grafik di bawah ini.

**Grafik 1 Pengetahuan Sebelum Dilakukan Edukasi Kesehatan**



Berdasarkan dari grafik 1 menjelaskan bahwa sebelum dilakukan edukasi kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada masyarakat didapatkan data dari 19 peserta penyuluhan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang yaitu 13 (68%) orang peserta dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 6 (32%) orang peserta. Sebagian besar peserta kurang mengetahui cara pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

**Grafik 2 Pengetahuan Sesudah Dilakukan Edukasi Kesehatan**



Berdasarkan dari grafik 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada masyarakat, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 15 (79%) orang peserta dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 4 (21%) orang peserta. Adanya peningkatan pengetahuan pada masyarakat setelah dilakukan edukasi tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi, diharapkan masyarakat mampu mengubah gaya hidup keseharian agar terhindar dari penyakit hipertensi.

Pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi harus dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi berbagai penyakit. Banyak dari penderita hipertensi mengabaikan tindakan pencegahan dan pengendalian, sehingga berisiko mengalami penyakit jantung, stroke serta beberapa penyakit lainnya yang dapat menyebabkan penderita semakin sulit untuk ditangani. Menurut (Sofiana *et al.*, 2020), bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. *World Health Organization* (WHO) sebagai badan kesehatan dunia memperkirakan sekitar 22% total penduduk dunia menderita hipertensi dan kurang dari seperlimanya yang melakukan upaya untuk mengendalikan tekanan darahnya.

Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan risiko morbiditas atau mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ target (jantung, ginjal, otak, dan mata) (Brunner & Suddart, 2013).

Ketidaksadaran penderita yang menyebabkan sebagian besar penderita hipertensi tidak mendapatkan pengobatan, padahal hipertensi memerlukan pengobatan jangka panjang untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi penyakit akibat hipertensi (Nonasri, 2021). Salah satu faktor tingginya risiko terkena hipertensi pada individu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kesehatan. Hal ini berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat mereka.

Peran dalam membentuk perilaku seseorang terhadap pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tujuan penyampaian informasi melalui penyuluhan kesehatan atau edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan memperbaiki kondisi kesehatan mereka melalui Pendidikan Kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor setiap individu. Aspek kognitif dan afektif merupakan dua hal yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Kognitif merujuk pada kemampuan otak dalam memahami dan mengetahui suatu hal, sementara afektif berkaitan dengan perasaan dan minat seseorang. Sedangkan psikomotor adalah aktivitas yang dilakukan secara nyata berdasarkan pengetahuan dan minat yang dimiliki oleh individu tersebut (Maulana, 2022)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi pada pasien hipertensi memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien. Edukasi ini dapat disampaikan melalui berbagai metode, seperti materi teoritis berupa ceramah, diskusi, konseling, e-learning, serta praktik langsung melalui workshop atau pelatihan dengan berbagai topik yang relevan. Materi yang diberikan mencakup informasi mengenai hipertensi, seperti definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, cara mendiagnosis dan penanganannya, serta tekanan darah yang

normal. Selain itu, edukasi juga meliputi pencegahan hipertensi, komplikasi obat, efek samping obat, pentingnya minum obat secara teratur, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Adiatman, 2020).

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Laily et al., (2021) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai pengendalian dan pencegahan hipertensi, dengan hasil p value 0,034 yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada pengendalian dan pencegahan hipertensi. (Grace W at al., 2023)

Sejalan dengan penelitian Saptadi et al (2023) yang menunjukkan dampak dari intervensi melalui edukasi yang telah diberikan dapat terlihat dari peningkatan pengetahuan para ibu mengenai penyakit hipertensi. Beberapa hal yang dipahami antara lain adalah definisi hipertensi itu sendiri, penyebab, cara pencegahan dan penanggulangannya, serta kemampuan untuk menerapkan perilaku sehat guna menjaga agar tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Oleh karena itu memberikan edukasi kepada masyarakat sangatlah penting, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi. Tujuan utama dari edukasi ini adalah agar masyarakat memahami cara pencegahan, penyebab, dan penanggulangan hipertensi, yang diharapkan dapat mengurangi angka kejadian hipertensi

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi. Edukasi terbukti menjadi strategi penting dalam pengendalian hipertensi di masyarakat sebagai upaya pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup, diharapkan masyarakat mampu mengubah gaya hidup keseharian agar terhindar dari penyakit hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiatman, A. Y. N. (2020). Edukasi dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi  
Adiatman. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(1), 228–232.
- Astuti, V. W., Tasman, & Amri, L. F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Naggalo Padang. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/doi.org/10.53345/bimiki.v9i1.185>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higela Journal of Public Helath Research Adn Development*, 3(3), 345–356.
- Hamzah, A., Nurhayati, S., & Lestari, R. (2022). Faktor risiko dan upaya pengendalian hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(1), 45–53.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Petunjuk teknis pengendalian penyakit tidak menular. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laily, N., Setyawati, A. T., Fitriana, N., Mufthi, N. S., & Mannuela, T. L. (2021). Pos Hipertensi Sebagai Pengendalian Dan Pencegahan Hipertensi. *SELAPARANG*

- Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 4(3), 599.  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4810>
- Maulana, N. (2022). Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan dalam keperawatan. CV Sarnu Untung
- Nonasri, F. G. (2021). Karakteristik dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) pada Penderita Hipertensi. *JMH: Jurnal Medika Utama*, 2(2), 680–685.
- Saptadi, J. D., Arianto, M. E., Dhaifullah, M. F., & Zulhayudin, M. F. (2023). Penyuluhan hipertensi pada masyarakat di Dusun Dawe Desa Watuagung, Kecamatan Baturetno, Kabupaten
- Sofiana, L., Safitri, N. F. W., Mulyani, R. Y., & Muslih, I. (2020). Edukasi Pencegahan Hipertensi Menuju Lansia Sehat di Dusun Tegaltandan Desa Banguntapan Bantul. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504–508.
- World Health Organization. (2025). Hypertension fact sheet. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertensionWorld Health Organization>
- World Health Organization. (2025). Uncontrolled high blood pressure puts over a billion people at risk. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/23-09-2025-uncontrolled-high-blood-pressure-puts-over-a-billion-people-at-riskWorld Health Organization>
- World Heart Federation. (2025). Hypertension and cardiovascular risk. Retrieved from <https://world-heart-federation.org/cvd-roadmaps/whf-global-roadmaps/hypertension/World Heart Federation>