

EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI PENGENALAN FAKTOR RISIKO PADA MASYARAKAT USIA DEWASA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GANDUS

Mardiah¹, Lily Marleni ^{*2} Dessy Suswitha³, Sintiya Halisya P⁴, Zuhana⁵

Program Studi DIII Keperawatan^{1,2,3,4,5}, STIK Siti Khadijah, Indonesia

²Email: lilyasheeqa@gmail.com

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kondisi kronis yang tidak ditularkan dan umumnya berkembang secara progresif. Salah satu bentuk Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling prevalen di masyarakat dewasa Perubahan tekanan darah terutama hipertensi . Dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, edukasi kesehatan menjadi salah satu pendekatan penting untuk meningkatkan pengetahuan serta perubahan perilaku masyarakat agar mampu mencegah risiko kenaikan tekanan darah. Edukasi kesehatan juga telah dibuktikan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat terhadap perilaku pencegahan hipertensi. Masyarakat usia dewasa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan tekanan darah akibat berbagai faktor risiko termasuk gaya hidup tidak sehat. Edukasi tentang faktor risiko ini penting untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan dini komplikasi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat usia dewasa di wilayah kerja puskesmas Gandus tentang faktor risiko perubahan tekanan darah. . Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25 Juli 2025 di RT 25 Kecamatan Gandus. Hasil kegiatan ini menyatakan bahwa Kegiatan pengabdian masyarakat di RT 25 Kecamatan Gandus dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada masyarakat setempat dengan media dan alat yang digunakan yaitu leaflet. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi mengenai penyakit faktor resiko perubahan tekanan darah. Berdasarkan evaluasi akhir, sebanyak 80% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar, dan peserta telah memahami faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan perubahan tekanan darah. Diharapkan kepada masyarakat untuk dapat meningkatkan pengetahuan faktor resiko perubahan tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya PTM serta dapat meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian untuk menurunkan angka kesakitan PTM pada masyarakat.

Kata Kunci ; Edukasi, Penyakit Tidak Menular, Tekanan Darah

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) are chronic, non-communicable conditions that generally develop progressively. One of the most prevalent forms of NCDs in adults is changes in blood pressure, especially hypertension. In efforts to prevent and control hypertension, health education is an important approach to increasing public knowledge and behavior change to prevent the risk of increased blood pressure. Health education has also been shown to play a significant role in increasing public knowledge and adherence to hypertension prevention behaviors. Adults are a group vulnerable to changes in blood pressure due to various risk factors, including unhealthy lifestyles. Education about these risk factors is important to increase awareness and early prevention of complications. The purpose of this community service is to increase the knowledge of adults in the Gandus Community Health Center work area about the risk factors for changes in blood pressure. This community service activity was conducted on July 25, 2025, in Neighborhood Association (RT) 25, Gandus District. The results of this activity indicate that the community service activity in RT 25, Gandus District, with a total of 30 participants, the counseling was aimed at the local community using leaflets as media and tools. The material was delivered using lecture and discussion methods regarding diseases and risk factors for changes in blood pressure. Based on the final evaluation, as many as 80% of participants were able to answer the questions correctly, and participants understood the risk factors that could cause changes in blood pressure. It is hoped that the community can increase their knowledge of risk factors for changes in blood pressure so that they can prevent the occurrence of NCDs and can increase self-confidence and courage to reduce the number of NCDs in the community.

Keywords: Education, Non-Communicable Diseases, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular menjadi masalah kesehatan yang menimbulkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian yang tinggi, serta menimbulkan beban pembiayaan kesehatan yang besar (Kementerian Kesehatan, 2015). Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kondisi kronis yang tidak ditularkan dan umumnya berkembang secara progresif. PTM menyumbang proporsi besar kematian global, dengan hipertensi sebagai salah satu komponen utama yang meningkatkan risiko kejadian kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner. Data global menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko yang paling penting dalam kontribusinya terhadap angka kesakitan dan kematian dunia. Di Indonesia, prevalensi tekanan darah tinggi menunjukkan kecenderungan meningkat, sejalan dengan urbanisasi dan perubahan gaya hidup masyarakat (Riskesdas, 2023).

Permasalahan penyakit tidak menular cenderung meningkat setiap tahun baik secara regional maupun global. Pada tahun 2018, sekitar 75% penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular dengan 80% terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Sebagian besar terjadi karena penyakit jantung dan pembuluh darah sebesar 35%, penyakit kanker 12%, penyakit pernapasan kronis 6%, diabetes 6%, dan 15% disebabkan oleh penyakit tidak menular lainnya (World Health Organization, 2018). Angka penyakit tidak menular menyumbang 60% angka kematian di semua golongan umur yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruksi kronis (Kementerian Kesehatan, 2019).

Salah satu bentuk Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling prevalen di masyarakat dewasa Perubahan tekanan darah terutama hipertensi. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala awal sehingga banyak disebut sebagai *silent killer*, namun merupakan determinan utama kejadian penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner. Data survei kesehatan nasional Indonesia menunjukkan tren peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi, yang dikaitkan dengan perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat urban dan rural.

Perubahan tekanan darah sangat dipengaruhi oleh faktor risiko baik yang bersifat modifiable seperti pola makan tidak sehat, konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor non-modifiable seperti usia dan riwayat keluarga. Dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, edukasi kesehatan menjadi salah satu pendekatan penting untuk meningkatkan pengetahuan serta perubahan perilaku masyarakat agar mampu mencegah risiko kenaikan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dan edukasi kesehatan efektif dalam mengendalikan tekanan darah dan menurunkan risiko hipertensi melalui peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola makan serta peningkatan kesadaran terhadap risiko penyakit kardiovaskular. (Azami, 2025)

Dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, edukasi kesehatan menjadi salah satu pendekatan penting untuk meningkatkan pengetahuan serta perubahan perilaku masyarakat agar mampu mencegah risiko kenaikan tekanan darah. Edukasi kesehatan juga telah dibuktikan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat terhadap perilaku pencegahan hipertensi, misalnya dengan penyuluhan dan pelatihan tentang pola hidup sehat yang meliputi diet seimbang, kontrol konsumsi garam, serta peningkatan aktivitas fisik. Intervensi semacam ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan masyarakat dalam studi-studi sebelumnya

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuningrum (2021), didapatkan hasil penelitian dengan faktor risiko PTM pada remaja yaitu konsumsi sayur dan buah yang buruk 85%, konsumsi minuman bersoda 45%, konsumsi makanan cepat saji (81,7%, kurangnya aktifitas fisik 48,3%, dan merokok sebanyak 23,3%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 mencatat sebesar 2,5% pasien stroke sudah menderita stroke sejak usia 18-24 tahun.

Masyarakat usia dewasa merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan tekanan darah akibat berbagai faktor risiko termasuk gaya hidup tidak sehat. Edukasi tentang faktor risiko ini penting untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan dini komplikasi.

Wilayah kerja Puskesmas Gandus merupakan salah satu area pelayanan primer di Kota Palembang yang melayani masyarakat dewasa dalam upaya promotif, preventif, kuratif hingga rehabilitatif. Namun berdasarkan observasi awal dan diagnosis komunitas, masih ditemukan bahwa pengetahuan masyarakat dewasa mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi masih belum optimal sehingga perlu dilakukan upaya penyuluhan

secara sistematis. Oleh karena itu perlu dilakukan kajian ilmiah terkait edukasi faktor risiko perubahan tekanan darah pada masyarakat dewasa di wilayah ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi faktor risiko perubahan tekanan darah pada masyarakat usia dewasa di wilayah kerja puskesmas Gandus Solusi yang di tawarkan.

MASALAH

Berdasarkan observasi awal dan diagnosis komunitas, masih ditemukan bahwa pengetahuan masyarakat dewasa mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi masih belum optimal seperti kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, belum optimalnya perilaku pencegahan PTM dan kurangnya edukasi kesehatan yang dilakukan secara rutin sehingga perlu dilakukan upaya penyuluhan secara sistematis. Oleh karena itu perlu dilakukan kajian ilmiah terkait edukasi faktor risiko perubahan tekanan darah pada masyarakat dewasa di wilayah ini.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan ini berbentuk penyuluhan dengan metode ceramah mengenai perilaku faktor risiko perubahan tekanan darah di masyarakat RT 25 Kecamatan Gandus dengan media yang digunakan adalah leaflet, LCD, ceramah dan diskusi dengan sasaran kegiatan dengan jumlah 30 orang dengan kriteria usia ≥ 18 tahun dan bersedia mengikuti kegiatan.

Tahapan Kegiatan Pengabdian masyarakat yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap Persiapan
Sebelum kegiatan dilaksanakan pada masyarakat usia dewasa di RT 25 Kecamatan Gandus
- b. Tahap Pelaksanaan
Penyampaian materi penyuluhan disampaikan kepada masyarakat. Materi disampaikan ± 30 Menit. Pada tahap ini disampaikan dalam bentuk penyuluhan dengan metode ceramah dengan menjelaskan tentang definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan penatalaksanaan serta faktor risiko penyakit tidak menular. Kemudian dilanjutkan kegiatan evaluasi tanya jawab dengan peserta
- c. Tahap Evaluasi
Tahap evaluasi dilakukan selama 5 menit dengan cara Diskusi/Tanya Jawab Setelah materi disampaikan, evaluasi dilakukan menggunakan pertanyaan lisan setelah penyuluhan. kemudian diberikan kesempatan kepada masyarakat untuk menyampaikan pertanyaan. Dan dilakukan observasi penilaian kepada masyarakat yang dapat menjawab pertanyaan dari Tim Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Didapatkan hasil sebagian masyarakat mengetahui dan dapat menjawab dengan benar 80%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Warga RT 25 Kecamatan Gandus dengan memberikan edukasi kesehatan tentang faktor risiko perubahan tekanan darah yang berjumlah 30 peserta. Media yang digunakan berupa leaflet. Berdasarkan evaluasi akhir, sebanyak 80% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar, dan peserta telah memahami faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan perubahan tekanan darah. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi maupun hipotensi, sehingga peserta lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah dalam batas normal.

Kegiatan pengabdian edukasi kesehatan seperti ini memberikan masyarakat pengetahuan tentang cara mengetahui faktor risiko apa saja yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Melalui aktivitas ini, masyarakat juga dengan antusias bertanya mengenai makanan apa yang dapat dikonsumsi untuk menjaga kestabilan kadar tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi maupun hipotensi.

Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat RT 25 Kecamatan Gandus



Peningkatan pemahaman peserta dapat terjadi karena materi yang disampaikan menggunakan metode penyuluhan yang interaktif, disertai dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Metode ini memungkinkan peserta memperoleh informasi secara langsung serta memberikan kesempatan untuk mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami. Selain itu, penggunaan media edukasi yang sederhana dan mudah dipahami juga membantu peserta dalam menerima informasi terkait faktor risiko perubahan tekanan darah.

Faktor risiko perubahan tekanan darah yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi usia, riwayat keluarga, pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, obesitas, serta adanya penyakit penyerta seperti diabetes melitus dan gangguan ginjal. Pemahaman terhadap faktor-faktor tersebut sangat penting karena sebagian besar faktor risiko dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup yang sehat.

Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Sjaaf (2026), dengan judul Edukasi dan Skrining Faktor Risiko Hipertensi melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet dan banner. Kegiatan edukasi ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pengendalian faktor risiko hipertensi sejak dini sebagai upaya langkah promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi. Begitu juga dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Veronika et, al (2024) melalui pemberian edukasi tentang faktor risiko hipertensi dan pencegahannya dengan media edukasi yaitu power point, video animasi, dan poster. Hasil pre test menunjukkan nilai rata-rata peserta adalah 73,75 dan nilai rata-rata post test adalah 83,12 dan hasil uji bivariat menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan dengan setelah dilakukan penyuluhan terkait hipertensi ($p=0,012$).

Didukung juga oleh hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Wulandari, dkk (2025). Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi. Sebelum diberikan edukasi, hanya 40% peserta yang memiliki pemahaman yang baik mengenai hipertensi, namun setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dan edukasi kesehatan efektif dalam mengendalikan tekanan darah dan menurunkan risiko hipertensi melalui peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola

makan serta peningkatan kesadaran terhadap risiko penyakit kardiovaskular. (Azami,2025) Upaya edukasi masyarakat tentang faktor risiko ini penting untuk deteksi dini dan pencegahan komplikasi jangka panjang

Meskipun demikian, masih terdapat sekitar 20% peserta yang belum memahami secara optimal faktor risiko perubahan tekanan darah. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pendidikan, usia peserta, pengalaman sebelumnya terkait kesehatan, kemampuan menerima informasi, serta keterbatasan waktu dalam pelaksanaan penyuluhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya tindak lanjut berupa edukasi berkelanjutan, pemberian media informasi yang dapat dipelajari secara mandiri, serta pemantauan berkala oleh tenaga kesehatan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dikatakan berhasil karena sebagian besar peserta telah menunjukkan pemahaman yang baik mengenai faktor risiko perubahan tekanan darah. Diharapkan peningkatan pengetahuan tersebut dapat diikuti dengan perubahan perilaku kesehatan yang positif sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya gangguan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan topik “Edukasi Pencegahan Hipertensi Melalui Pengenalan Faktor Risiko pada Masyarakat Usia Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus” telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat usia dewasa mengenai faktor risiko perubahan tekanan darah. Berdasarkan evaluasi akhir, sebanyak 80% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar setelah penyuluhan diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian ini yaitu Ketua STIK dan Kepala Pusat Penelitian Pengabdian Masyarakat STIK Siti Khadijah serta Ketua RT 25 dan masyarakat yang telah memberikan izin untuk teraksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azami. 2025. Assessing Community-Based interventions effectiveness on hypertension prevention and control: A systematic review and Meta-Analysis
- Kemkes RI. 2020. *Diabetes melitus, Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*,
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI;.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *pencegahan dan pengendalian penyakit. Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta:
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*
- Susetyowati, Emy Huriyati, I. K. 2019. *Peranan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Saputra, A. 2022. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Taman Bacaan Palembang*. Jurnal Lantera Ilmiah Kesehatan, 1(1), 6-11.
- Sjaaf, dkk. 2026. Edukasi dan Skrining Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat JURABDIKES. Volume IV No. 1
- Veronika, Erna, dkk. 2024. Edukasi Faktor Risiko Hipertensi dan Pencegahannya pada Masyarakat di Tegal Alur. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat E-JOIN. Volumen 2 No. 3
- WHO. 2014. Health for the World's Adolescents: *A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- World Health Organization. 2021. *Hypertension*. Geneva: WHO.
- World Health Organisation. 2004. *International Statistical Classification of Diseases*

and Related Health Problems, Tenth Revision, Volume 2. In International Classification of Diseases and Related Health Problems. Tenth Revision. Volume 2. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2009.09.002>

World Health Organization. 2022. *Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity; 1997 June 3-5; Geneva, Switzerland:*

Wulandari, dkk. 2025. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi melalui Edukasi di Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat BESIRU*. Volume 2 No 2.

Yuningrum, Hesti. Dkk. 2021. *Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Remaja*. *Jurnal Formil. KesMas REspati* Vol. 6 No. 1. Yogyakarta.