

## PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DI MASYARAKAT WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEKAUMAN

Wan Karmida Wulandari<sup>1</sup>  
Dewi Antika Sary<sup>2</sup>  
Sally Pobas<sup>3</sup>  
Fransiska Dwi Hapsari<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Fisioterapi, STIKes Suaka Insan Banjarmasin, Indonesia

<sup>2,3,4</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Suaka Insan Banjarmasin, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : 24 Januari 2025

Revised : 16 Februari 2025

Accepted : 18 Februari 2025

#### Key words:

Edukasi, Hipertensi, Pemeriksaan Kesehatan, Pencegahan Hipertensi

DOI: 10.62335

### ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that has a high prevalence and is the main cause of cardiovascular complications. The low awareness of the importance of regular blood pressure checks and lack of knowledge about hypertension risk factors are the main challenges in efforts to prevent this disease. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness about hypertension through education and blood pressure checks in the work area of the Pekauman Health Center. The methods used in this activity include pre-test, education about hypertension, interactive discussions, and post-test to evaluate the improvement of participants' understanding. The results of the activity showed a significant increase in public understanding of hypertension, its risk factors, and preventive measures. Therefore, health education needs to continue to be carried out continuously to reduce the incidence of hypertension in the community.

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta kurangnya pengetahuan tentang faktor risiko hipertensi menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan penyakit ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi melalui edukasi dan pemeriksaan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Pekauman. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pre-test, edukasi mengenai hipertensi, diskusi interaktif, serta post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang hipertensi, faktor risikonya, serta langkah-langkah pencegahannya. Oleh karena itu, edukasi kesehatan

<sup>1</sup> Corresponding author: [princessrorojonggrangs@gmail.com](mailto:princessrorojonggrangs@gmail.com)

perlu terus dilakukan secara berkelanjutan guna menekan angka kejadian hipertensi di masyarakat.

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan dan mendominasi penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskular di seluruh dunia. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa hipertensi menyumbang lebih dari 9 juta kematian setiap tahunnya, dengan sebagian besar disebabkan oleh komplikasi seperti stroke dan serangan jantung (WHO, 2021). Indonesia memiliki angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2018 tercatat 34,1% masyarakat produktif yang berusia lebih dari 18 tahun mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran pada usia  $\geq 18$  tahun adalah Kalimantan Selatan (44,13%), diikuti oleh Jawa Barat (39,60%), Kalimantan Timur (39,60%), Jawa Tengah (37,57%), dan Kalimantan Barat (36,99%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hipertensi menduduki peringkat pertama pada Trend Sepuluh Penyakit Terbanyak di Kota Banjarmasin Tahun 2021, 2022 dan 2023 (Dinkes provinsi, 2023). Data dari Satu Data Banua menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Banjarmasin pada tahun 2023 adalah sebesar 56,60% (Dinkes provinsi, 2023). Puskesmas Pekauman merupakan salah satu puskesmas di wilayah Banjarmasin Selatan yang memiliki prevalensi hipertensi sebesar 40,10 % (Dinkes Provinsi, 2023).

Penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi, karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, yang menjadikan hipertensi sebagai "*silent killer*" (Lee et al., 2021). Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi mengarah pada rendahnya kesadaran untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin serta mengubah gaya hidup yang berisiko sehingga penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi melalui edukasi yang tepat dan mudah dipahami, agar dapat mendorong masyarakat untuk mengambil langkah-langkah pencegahan.

Edukasi kesehatan di tingkat komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi. Program edukasi yang melibatkan penyuluhan langsung, demonstrasi, dan diskusi terbuka dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor risiko, tanda dan gejala hipertensi, serta cara pengelolaan tekanan darah (Oktaviani et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho et al. (2021) menunjukkan hasil bahwa edukasi tentang hipertensi dapat meningkatkan perilaku preventif masyarakat, seperti perubahan pola makan dan rutinitas olahraga.

Tujuan kegiatan: 1) Meningkatkan Kesadaran Masyarakat untuk Memantau Tekanan Darah Secara Rutin, 2) Memberikan Edukasi tentang Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat, 3) Mendorong Penerapan Gaya Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari.

Manfaat kegiatan: 1) **Bagi Puskesmas Pekauman:** Dapat memberikan kontribusi untuk evaluasi kesehatan terkait hipertensi di kalangan masyarakat, terutama di wilayah kerja Puskesmas Pekauman, 2) **Bagi Masyarakat:** Dapat memberikan pemahaman lebih lanjut kepada masyarakat tentang kualitas hidup penderita hipertensi.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman pada 3 November 2024 melalui dua tahapan, dimulai dari pemeriksaan tekanan darah lalu dilanjutkan dengan melakukan post test, memberi edukasi dan diskusi terkait pentingnya pencegahan hipertensi dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan melakukan

post test untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan dari kegiatan edukasi yang telah dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 33 responden yang memiliki tekanan darah lebih dari 120/80 mmHg pada saat pengukuran dan sudah terkonfirmasi mengalami hipertensi oleh dokter Puskesmas Pelambuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Kegiatan**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman, Banjarmasin Selatan, Kalimantan Selatan. Kegiatan ini berlangsung dengan sukses dan mendapat antusiasme yang tinggi dari masyarakat. Sesi pertama dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan terdapat 33 orang yang menderita hipertensi yang terkonfirmasi. Kegiatan kedua adalah memberikan pre test kepada masyarakat dan dilanjutkan dengan melakukan edukasi terkait penyebab hipertensi, gejala, dan komplikasi yang dapat timbul akibat penyakit ini. Selain itu, diberikan informasi mengenai pola hidup sehat yang harus diterapkan oleh penderita hipertensi, serta saran untuk berobat secara rutin dan melakukan pemeriksaan tekanan darah di fasilitas kesehatan dan kegiatan terakhir adalah dengan melakukan post test.

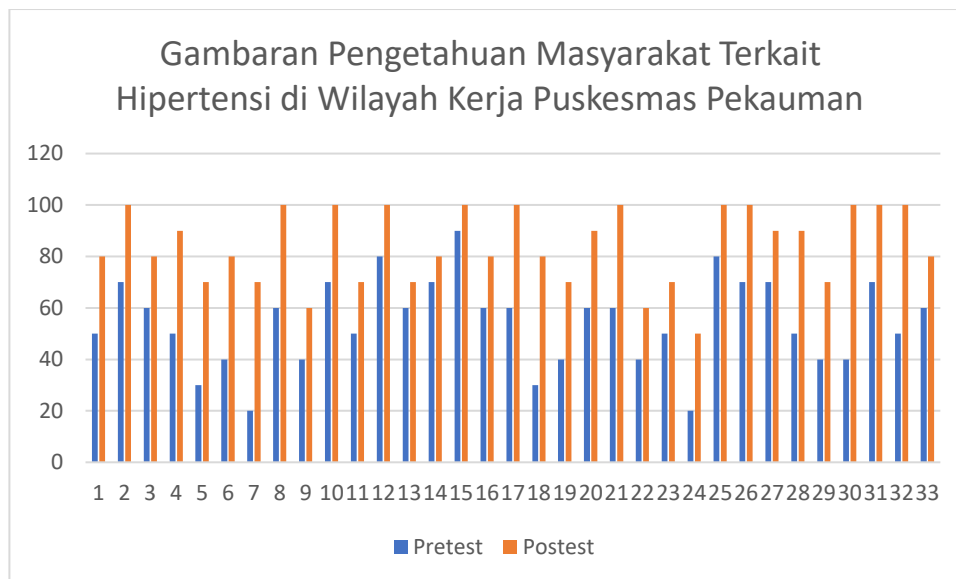
Penyuluhan dan edukasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, termasuk penyebab, gejala, dan komplikasi yang dapat ditimbulkan. Setelah melakukan posttest, Masyarakat juga diberi brosur sebagai referensi untuk mengingat kembali informasi yang telah diberikan dan diingatkan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan mengikuti pengobatan yang telah dianjurkan.



**Gambar 1. Pengabdian Masyarakat Edukasi tentang Peningkatan Pengetahuan Hipertensi.**

### **Temuan dan Analisis**

Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui post test dan pre test dianggap efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pelambuan yang meliputi definisi hipertensi, tanda dan gejala, penyebab, komplikasi, pencegahan dan pengobatan. Hasil kegiatan terbut dapat dilihat dari tabel dibawah:



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. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahra, et al (2023) tentang peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi setelah diberikan edukasi terkait hipertensi dengan menggunakan Bahasa Banjar.

Selain edukasi, pemeriksaan tekanan darah juga menjadi hal yang krusial karena saat mengetahui tekanan darah, Masyarakat dapat mengantisipasi adanya lonjakan tekanan darah dan mengantisipasi hipertensi sejak dini. meriksaan tekanan darah secara rutin sangat penting untuk mendeteksi hipertensi sejak dini dan mengurangi risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke (Patel & Taylor, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2021) menunjukkan bahwa, orang yang rutin memantau tekanan darah mereka memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengendalikan tekanan darahnya dengan baik dibandingkan dengan mereka yang jarang melakukan pemeriksaan. Pemantauan tekanan darah yang rutin juga dapat membantu tenaga medis dalam menyesuaikan rencana perawatan dan memberikan edukasi yang lebih tepat kepada pasien.

Kombinasi antara edukasi kesehatan dan pemantauan tekanan darah secara rutin memiliki dampak positif dalam mengendalikan tekanan darah tinggi, sehingga program edukasi yang melibatkan aspek psikososial serta monitoring jangka panjang sangat direkomendasikan untuk meningkatkan efektivitas pencegahan hipertensi (Patel & Taylor, 2019).

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Hasil post-test menunjukkan respon yang positif, yakni meningkatnya pemahaman masyarakat tentang faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Oleh karena itu, edukasi kesehatan tentang hipertensi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat guna mencegah terjadinya hipertensi.

## Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah: 1) **Bagi Puskesmas Pekauman:** Disarankan untuk rutin mengadakan tracking dan kegiatan edukasi kesehatan guna meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi dan pencegahannya, 2) **Bagi Masyarakat:** Disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, 3) **Bagi Peneliti Selanjutnya:** Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak edukasi hipertensi dalam jangka panjang terhadap perubahan perilaku masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Az Zahra, A. R., Saputri, R., & Handayani, L. (2023). Peningkatan Pengetahuan pada Penderita Hipertensi dengan Pemberian Edukasi Berbasis Bahasa Banjar. *Jurnal Farmasi SYIFA*, 1(1), 20-26
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lee, S. M., Lee, H., & Kim, J. W. (2021). Prevalence and awareness of hypertension in Korea: Results of the 2019 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of Hypertension*, 39(5), 931–938.
- Micha, R., Cudhea, F., & Peñalvo, J. L. (2020). The role of dietary factors in the prevention of hypertension. *Lancet Public Health*, 5(6), e270-e278.
- Nugroho, A. R., & Sari, R. N. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi di Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 243-251.
- Oktaviani, D., Marwati, S., & Zulkarnain, A. (2022). Evaluasi Program Edukasi Hipertensi di Komunitas: Dampaknya terhadap Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 72-79.
- Patel, M., & Taylor, C. (2019). Blood pressure self-monitoring and lifestyle modifications in hypertension prevention. *Hypertension Research*, 42(4), 311-319.
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>