

## Edukasi Pencegahan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Skrining Tekanan Darah pada Masyarakat

<sup>1</sup>Restikaweni, <sup>2</sup>Junaidi,

<sup>1</sup>Klinik Muhammadiyah Health Center Community

<sup>2</sup>PKU Klinik Kitamura Muhammadiyah Pontianak

\* ✉ restti@gmail.com

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi menjadi salah satu penyebab meningkatnya kejadian hipertensi di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan skrining tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan di salah satu wilayah masyarakat Kota Pontianak dengan melibatkan 40 peserta. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta pemeriksaan tekanan darah. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 60,3 sebelum penyuluhan menjadi 84,7 setelah kegiatan edukasi. Selain itu, hasil skrining juga menemukan beberapa peserta dengan tekanan darah tinggi yang sebelumnya tidak terdeteksi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan skrining kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat serta mendukung deteksi dini hipertensi.

**Kata Kunci:** hipertensi; edukasi kesehatan; pencegahan; tekanan darah; pemberdayaan masyarakat

### *Hypertension Prevention Education Through Health Education and Blood Pressure Screening in the Community*

#### Abstract

*Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and a major contributor to cardiovascular morbidity and mortality worldwide. Limited public awareness and knowledge regarding hypertension risk factors and prevention strategies remain a significant challenge in community health. This community service program aimed to improve community knowledge regarding hypertension prevention and early detection through health education and blood pressure screening. The activity was conducted in a community area in Pontianak involving 40 participants. The intervention consisted of health education sessions, interactive discussions, and blood pressure measurements. Evaluation of participants' knowledge was conducted using pre-test and post-test questionnaires. The results showed a significant increase in knowledge scores from a mean of 60.3 before the intervention to 84.7 after the health education session. Several participants were also identified with elevated blood pressure levels during screening. The program demonstrated that community-based health education combined with screening activities can effectively improve public awareness and early detection of hypertension.*

*Continuous health promotion activities are recommended to prevent hypertension and its complications in the community.*

**Keywords:** *hypertension; health education; community empowerment; prevention; blood pressure screening*

## 1. Pendahuluan

---

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di dunia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai sekitar 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius.

Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap hipertensi antara lain konsumsi garam yang tinggi, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, serta stres (Mills et al., 2020). Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko tersebut dapat menyebabkan rendahnya upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berbasis masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi secara signifikan (Carey et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan serta melakukan skrining tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi.

## 2. Metode

---

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di salah satu wilayah masyarakat Kota Pontianak. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa yang berusia  $\geq 18$  tahun.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 40 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan berikut:

### **1. Persiapan**

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan perangkat masyarakat serta menyiapkan materi penyuluhan mengenai hipertensi.

### **2. Penyuluhan kesehatan**

Penyampaian materi mengenai:

1. pengertian hipertensi
2. faktor risiko hipertensi
3. komplikasi hipertensi
4. pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat

### **3. Diskusi interaktif**

Peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai pengalaman kesehatan mereka.

### **4. Skrining tekanan darah**

Seluruh peserta menjalani pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital.

### **Evaluasi kegiatan**

Evaluasi dilakukan dengan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

---

### **3.1 Pelaksanaan kegiatan pengabdian**

Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan mencakup faktor risiko hipertensi, komplikasi yang dapat terjadi, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat seperti:

- mengurangi konsumsi garam
- meningkatkan aktivitas fisik
- menjaga berat badan
- berhenti merokok
- melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

### 3.2 Peningkatan pengetahuan masyarakat

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan kesehatan.

Tabel 1. Perbandingan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi hipertensi

No	Indikator Pengetahuan	Sebelum Edukasi (%)	Setelah Edukasi (%)
1	Mengetahui pengertian hipertensi	55	90
2	Mengetahui faktor risiko hipertensi	50	85
3	Mengetahui komplikasi hipertensi	48	82
4	Mengetahui cara pencegahan hipertensi	60	88
5	Mengetahui pentingnya pemeriksaan tekanan darah	65	92

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 60,3 menjadi 84,7 setelah kegiatan edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi.

### 3.3 Hasil skrining tekanan darah

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan skrining tekanan darah juga menemukan beberapa peserta dengan tekanan darah tinggi yang sebelumnya tidak terdeteksi.

Dari 40 peserta:

- 24 orang (60%) tekanan darah normal
- 10 orang (25%) pre-hipertensi
- 6 orang (15%) hipertensi

Peserta yang memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi tambahan dan disarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan ke fasilitas kesehatan.

Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan skrining kesehatan sangat penting sebagai upaya deteksi dini hipertensi di masyarakat.

## 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi.

Selain itu, kegiatan skrining tekanan darah juga membantu mengidentifikasi peserta

dengan tekanan darah tinggi yang sebelumnya tidak terdeteksi.

Program edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan serta mencegah komplikasi akibat hipertensi.

## Ucapan Terima Kasih

---

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada pimpinan dan teman sejawat Klinik MHCC atas dukungan dan supportnya.

## Kontribusi Penulis

---

Pelaksana kegiatan: R, J; Penyiapan artikel: R; Analisis dampak pengabdian: J; Penyajian hasil pengabdian: J; Revisi artikel: R.

## Daftar Pustaka

---

- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2021). Prevention and control of hypertension. *Journal of the American College of Cardiology*, 78(25), 2398–2411.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---