



Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Mengecek Tekanan Darah Rutin dan Edukasi Pengenalan Hipertensi dengan Media Leaflet di Jalan Baru Lanud Wiriadinata Kota Tasikmalaya

Lilis Lismayanti¹, Andi Darajat¹, Aribah Siti Marwa¹, Imas Masriah¹, Noneng Yulianti^{1*}, Ros Nurcahyani Febriyanti¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel

Dikirim : 12 Januari 2026
Direvisi : 15 Februari 2026
Diterima : 20 April 2026
Tersedia Online : 30 April 2026

Kata Kunci:

Hipertensi, Leaflet, Pendidikan Kesehatan

Correspondensi:

Phone: (+62) 87776938438
E-mail: n.yulianti321@gmail.com

©The Author(s) 2026

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering tidak disadari oleh penderitanya karena minimnya gejala. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat menyebabkan rendahnya deteksi dini dan peningkatan risiko komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Jalan Baru Lanud Wiriadinata, Kota Tasikmalaya, dengan pendekatan pemeriksaan tekanan darah (skrining), ceramah edukatif, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet sebagai media informasi. Sasaran kegiatan adalah warga sekitar yang sedang beraktivitas di lokasi. Sebanyak 95 warga berpartisipasi, dengan 40 orang (42%) terdeteksi mengalami hipertensi. Edukasi disampaikan secara langsung dan melalui leaflet, yang memuat informasi tentang definisi, faktor risiko, gejala, dan pencegahan hipertensi. Respon peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan gaya hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui ceramah dan leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Deteksi dini dan edukasi terbukti dapat membangun kesadaran masyarakat terhadap risiko hipertensi serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat.

PENDAHULUAN

Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi sorotan dalam layanan kesehatan di Indonesia maupun dunia adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah, di mana tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg, yang terdeteksi melalui dua kali pengukuran dengan jeda lima menit dalam kondisi tubuh yang cukup istirahat dan tenang (Suirvi et al., 2022). Penyakit ini bisa berlangsung selama bertahun-tahun tanpa menunjukkan tanda atau keluhan apa pun. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2023, 1,28 miliar orang yang berusia antara 30 tahun sampai 79 tahun diperkirakan menderita hipertensi secara global (WHO, 2023 dalam Angraeni & Ardhiyanti, 2025).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, sekitar 9,4 juta orang di seluruh dunia meninggal akibat hipertensi. Selama periode 2015 hingga 2020, jumlah penderita tekanan darah tinggi secara global mencapai sekitar 1,13 miliar jiwa. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi mencapai 25%, menjadikannya peringkat ketiga tertinggi secara global, sementara wilayah Afrika mencatat prevalensi tertinggi dengan angka 27%. Di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, tercatat sebanyak 34,1% penduduk mengalami tekanan darah tinggi (Diana Puspita Rini et al., 2025).

Di Indonesia, data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan angka prevalensi hipertensi dibandingkan dengan temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Penurunan ini terlihat pada kelompok usia 18 tahun ke atas, di mana prevalensi hipertensi turun dari 34,1% pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023. Meskipun terjadi penurunan tersebut, masih terdapat kemungkinan sebagian masyarakat belum menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2023 dalam (Angraeni & Ardhiyanti, 2025).

Di Jawa Barat hipertensi menempati peringkat kedua terjadinya di Indonesia, yaitu sebesar 39,9% (Open data Jabar, 2023). Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (2021) kasus hipertensi sebanyak 38.466 yang merupakan peringkat kedua dari sepuluh penyakit tidak menular.

Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas dan kadang-kadang gejalanya pun tidak

terlalu serius. Tanda-tanda hipertensi umumnya berkaitan dengan meningkatnya tekanan darah, namun dapat berbeda pada setiap individu. Beberapa gejala yang bisa muncul meliputi sakit kepala, yang kadang disertai mual dan muntah akibat tekanan darah di dalam otak yang meningkat, pusing (vertigo), mudah merasa lelah, penglihatan yang kabur, telinga berdenging, mimisan, detak jantung yang tidak beraturan atau cepat, stres, stroke, serta nokturia—yakni peningkatan frekuensi buang air kecil di malam hari akibat meningkatnya aliran darah ke ginjal dan peningkatan filtrasi glomerulus. Oleh karena itu, untuk memastikan seseorang mengalami hipertensi atau tidak, diperlukan pemeriksaan medis secara langsung dan mengecek tekanan darah secara rutin (Syaidah Marhabatsar & Sijid, 2021).

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dikendalikan maupun yang tidak. Faktor-faktor yang tidak dapat diubah antara lain jenis kelamin, usia, dan riwayat hipertensi dalam keluarga. Sementara itu, faktor yang masih bisa diintervensi meliputi kelebihan berat badan (obesitas), kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta konsumsi garam dan alkohol yang berlebihan. Rendahnya kesadaran dan pemahaman masyarakat untuk rutin memeriksa tekanan darah sering kali menjadi penyebab tekanan darah tinggi tidak terdeteksi, karena penyakit ini umumnya tidak menunjukkan gejala yang jelas (Sudarmin et al., 2022).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan adalah melalui kegiatan edukasi atau promosi kesehatan. Edukasi kesehatan adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk mencegah terjadinya hipertensi. Berbagai metode yang umum digunakan dalam kegiatan ini meliputi pemutaran film, distribusi pamflet dan leaflet, serta penyampaian materi melalui ceramah. Melalui edukasi kesehatan, pengetahuan masyarakat dapat meningkat karena kegiatan ini melibatkan proses pembelajaran yang bersifat komunikatif (Sukri et al., 2024).

Edukasi atau penyuluhan kesehatan berperan penting dalam membentuk sikap dan menambah wawasan masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit. Dalam konteks pendidikan kesehatan, penyampaian informasi akan lebih mudah diterima oleh masyarakat jika menggunakan alat bantu visual atau media promosi kesehatan. Salah satu media yang umum digunakan oleh tenaga

edukatif adalah leaflet. Penggunaan leaflet dalam promosi kesehatan memiliki keunggulan, yaitu mampu menarik perhatian pembaca sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami (Angraeni & Ardhiyanti, 2025).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Lisnawati Ade Wijaya & Yuswantina, 2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media leaflet berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai pre test ke post test pasien hipertensi Puskesmas Leyangan yang mengikuti kegiatan posbindu dengan nilai v -palue 0,001.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan ceramah, diskusi dan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat di sekitar area Jalan Baru Lanud Wiriadinata Kota Tasikmalaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh tim dari Prodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dilakukan pada hari Minggu, 20 Juli 2025, bertempat di Jalan Baru Lanud Wiriadinata, Kota Tasikmalaya. Kegiatan ini merupakan bentuk kontribusi civitas akademika dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat mendirikan sebuah stand yang terletak di lokasi strategis di sekitar Jalan Baru Lanud Wiriadinata. Tahapan pertama dalam kegiatan ini diawali dengan pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah (skrining hipertensi) kepada warga sekitar. Pos pelayanan dibuka secara terbuka dan strategis agar mudah diakses oleh masyarakat yang sedang beraktivitas di sekitar lokasi. Sebanyak 95 orang berpartisipasi dalam pemeriksaan tersebut. Hasil skrining menunjukkan bahwa sebanyak 40 peserta (42%) terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi, yakni dengan nilai tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Bahkan, terdapat beberapa peserta yang memiliki tekanan darah sangat tinggi, seperti 180/100 mmHg dan 179/80 mmHg, yang berisiko tinggi mengalami komplikasi serius apabila tidak segera ditangani. Sementara itu, rata-rata tekanan darah dari keseluruhan peserta berada di kisaran 130/80 mmHg, yang termasuk dalam kategori pre-hipertensi. Temuan ini menandakan bahwa

sebagian besar masyarakat yang hadir berada dalam kondisi yang perlu diwaspadai dan memerlukan perhatian serta pemantauan lebih lanjut.



Gambar 1.1 Pemeriksaan Tekanan Darah

Setelah tim pengabdian masyarakat (pengmas) melakukan pengukuran tekanan darah atau tensi pada warga yang ada di sekitar Jalan Baru Lanud Wiriadinata, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi kesehatan mengenai hipertensi. Edukasi ini disampaikan langsung oleh tim pengabdian dengan metode ceramah interaktif dan diskusi, yang memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait kesehatan mereka. Materi yang disampaikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko yang dapat dikontrol maupun tidak dapat dikontrol, serta dampak jangka panjang dari hipertensi jika tidak dikelola dengan baik. Dijelaskan pula berbagai cara pencegahan hipertensi, seperti membatasi konsumsi garam, menghindari makanan tinggi lemak, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, berhenti merokok, mengurangi stres, serta pentingnya memantau tekanan darah secara rutin. Edukasi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah sikap dan perilaku masyarakat terhadap gaya hidup sehat. Tim pengmas menyadari bahwa pengukuran tekanan darah saja tidak cukup untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Oleh karena itu, setelah pengukuran tensi, tim pengmas memberikan informasi yang lebih mendalam kepada warga mengenai penyebab, dampak, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya hipertensi. Edukasi ini disampaikan dengan cara yang mudah dipahami agar warga dapat mengerti

betapa pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal untuk mencegah berbagai komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, dan kerusakan ginjal yang sering terjadi akibat hipertensi.

Sebagai bentuk penguatan dari informasi yang telah disampaikan secara lisan, tim pengabdian turut membagikan media edukatif berupa leaflet kepada seluruh peserta. Leaflet tersebut berisi informasi ringkas dan padat mengenai hipertensi, lengkap dengan ilustrasi menarik agar lebih mudah dipahami oleh berbagai kalangan usia. Materi dalam leaflet disusun secara sistematis, mulai dari pengertian hipertensi, tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, hingga langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari pembagian leaflet ini adalah agar peserta memiliki bahan bacaan yang dapat mereka pelajari ulang di rumah dan juga dibagikan kepada anggota keluarga lainnya, sehingga informasi yang diberikan dapat tersebar lebih luas dan berdampak lebih lama.



Gambar 1.2 Pembagian Leaflet

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan tekanan darah dan pengetahuan mengenai hipertensi masih tergolong rendah. Hal ini terbukti dari banyaknya peserta yang baru mengetahui bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi setelah dilakukan pemeriksaan. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk pengukuran tekanan darah, edukasi kesehatan, dan distribusi media informasi sederhana seperti leaflet sangat efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif. Kegiatan ini mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah dalam batas normal. Selain itu, kegiatan ini juga membuktikan bahwa upaya edukatif yang dilakukan langsung di

tengah masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat serta mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan secara berkala dan menjangkau lebih banyak lapisan masyarakat agar angka kejadian hipertensi dapat ditekan, khususnya di wilayah Kota Tasikmalaya.



Gambar 1.3 Tim Pengabdian Masyarakat

REFERENSI

- Angraeni, F., & Ardhiyanti, L. P. (2025). Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Media Leaflet Pada Ibu PKK. 9(3), 2950–2960.
- Diana Puspita Rini, T., Asti Erniawati, W., & Ayu Eliza, D. (2025). Analisis Pengaruh Penggunaan Leaflet Syariah Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang Tahun 2024. *J. Med. Pharm. Sci*, 4(1), 1–11.
- Lisnawati Ade Wijaya, & Yuswantina, R. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Leyangan. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 64–72. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.402>
- Sudamin, H., Fauziah, C., & Hadiwiardjo, Y. H. (2022). Gambaran Faktor Resiko Pada Penderita Hipertensi Di Poli Umum Puskesmas Limo Tahun 2020. *Riset Kedokteran*, 6(2), 1–8. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sesorik/article/view/2084>
- Suirvi, L., Herlina, H., & Dewi, A. P. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Berbasis the Health Belief Model Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 114. <https://doi.org/10.31258/jni.12.2.114-121>

- Sukri, S., Palinggi, Y., Taliabo, P., & Lisma, L. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 52–57. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.1089>
- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Patofisiologi Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>