

Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi

Nopa Srihandayan¹, Ika Maelani¹, Lena Laelasari¹, M Rayhan Yudha¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel	Abstrak
Dikirim : 12 Januari 2026 Direvisi : 15 Februari 2026 Diterima : 20 April 2026 Tersedia online : 30 April 2026 Kata kunci : Hipertensi; Penyuluhan Kesehatan Correspondensi : Phone: (+62)89683189636 E-mail: nopasrihandayani@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	Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar warga masyarakat dapat memantau kondisi kesehatannya. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan tentang hipertensi. Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberi leaflet untuk memberikan pemahaman lebih awal ketika sedang dilakukan penyuluhan yang berkaitan dengan hipertensi. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Pemateri. Peserta tersebut sangat antusias dan responsif, baik ketika penyampaian materi maupun saat sesi tanya jawab. Dari hasil kegiatan ini sebagian besar peserta telah memahami hal-hal yang berkaitan dengan hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat (tenang). Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kedokteran primer. Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah tersebut, 60% pasien hipertensi menderita komplikasi stroke. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer.

mencatat bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori gangguan sistem pembuluh darah dan sistem skeletal masing-masing menyerang anggota tubuh pertama dan kedua, dan kategori gangguan kulit dan sistem subkutan memengaruhi anggota tubuh ketiga dan keempat. Kategori pembuluh darah meliputi kondisi berikut: hipertensi, angina pektoris, infark miokard akut, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non-infeksi, hemoroid, hipertensi spesifik, dan penyakit serebrovaskular yang tidak ditentukan (Adhania, 2018).

Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “silent killer” karena orang dengan tekanan

darah tinggi seringkali hidup bertahun-tahun tanpa masalah atau gejala. Tanpa disadari, penderita mengalami komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak atau ginjal (Triyanto, 2014).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya non farmakologi dan farmakologi. Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak *guidelines* (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2018).

Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan pengetahuan terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi pada masyarakat umum adalah dengan pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi.

METODE

Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi adalah metode ceramah dan metode diskusi pada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada

masyarakat melalui tanya jawab



Gambar 1

Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan

Berikut data masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui ceramah dan tanya jawab berjumlah 7 orang. Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberi leaflet untuk memberikan pemahaman lebih awal ketika sedang dilakukan penyuluhan yang berkaitan dengan hipertensi. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh Pemateri.

Peserta tersebut sangat antusias dan responsif, baik ketika penyampaian materi maupun saat sesi tanya jawab. Beberapa

pertanyaan yang disampaikan di antaranya :

- sebutkan upaya pencegahan /pengobatan pada penderita hipertensi ?
- Apa tanda dan gejala pada penderita hipertensi ?

Dari hasil kegiatan ini sebagian besar peserta telah memahami hal hal yang berkaitan dengan hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan komplikasinya serta masyarakat dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang hipertensi.

REFERENSI

Amisi, W. G., Nelwan, J. E. & Kolibu, F. K.

Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Jurnal Kesmas, 7(4).

Martiningsih & Haris, A. (2019). Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kota Bima: Korelasinya dengan Ankle

Brachial Index dan Obesitas.
Jurnal Keperawatan Indonesia,
22(3), 200-208.

Tarigan, A. R., Lubis, Z. & Syarifah. (2018).
Pengaruh Pengetahuan, Sikap
dan Dukungan Keluarga
terhadap Diet Hipertensi di Desa
Hulu Kecamatan Pancur Batu
Tahun 2016. Jurnal Kesehatan,
11(1), 9-17.

Yulanda, G., dan Lisiswanti, R. (2017).
Penatalaksanaan Hipertensi
Primer. Jurnal Majority, 6(1), 28-
33.