

## Peningkatan Kesadaran Kesehatan melalui Deteksi Dini Hipertensi dan Penyuluhan Kesehatan

### *Increasing Health Awareness through Early Detection of Hypertension and Health Counseling*

Agnes Fibriana Kurniawati, Veroneka Yosefpa Windahandayani, Bangun Dwi Hardika  
Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

Alamat : Jl. Bangau No.60, 9 Ilir, Kec. Ilir Tim. II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114

Korespondensi email : [veronikawinda@ukmc.ac.id](mailto:veronikawinda@ukmc.ac.id)

#### Article History:

Received: Mei 27, 2024;

Revised: Juni 12, 2024;

Accepted: Juni 28, 2024;

Published: Juni 30, 2024;

**Keywords:** Blood Pressure, Education, Hypertension

**Abstract:** Hypertension can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney damage. The prevalence of hypertension often goes undetected due to minimal symptoms, so many individuals are unaware of it. Early detection through routine blood pressure measurements and health education is important for risk identification and effective management of hypertension. Blood pressure checks and health education are important first steps in raising public health awareness. This activity aims to identify individual health conditions and provide the knowledge necessary to maintain optimal health. From the data obtained, 14% of participants showed symptoms of hypotension, 66% had normal blood pressure, and 20% already had hypertension. These results show the need for continuous efforts in blood pressure monitoring and health education to reduce the risk of blood pressure-related diseases. This service emphasizes the importance of early detection and increased public understanding of the importance of keeping blood pressure within the normal range to prevent further health complications.

**Abstrak.** Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Prevalensi hipertensi sering tidak terdeteksi karena gejala minim, sehingga banyak individu tidak menyadarinya. Deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah rutin dan edukasi kesehatan penting untuk identifikasi risiko dan pengelolaan hipertensi yang efektif. Pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan adalah langkah awal yang penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi kondisi kesehatan individu dan memberikan pengetahuan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan yang optimal. Dari data yang diperoleh, 14% peserta menunjukkan gejala hipotensi, 66% memiliki tekanan darah normal, dan 20% sudah mengalami hipertensi. Hasil ini menunjukkan perlunya upaya berkelanjutan dalam pemantauan tekanan darah dan edukasi kesehatan untuk mengurangi risiko penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah. Pengabdian ini menekankan pentingnya deteksi dini dan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah dalam kisaran normal untuk mencegah komplikasi kesehatan lebih lanjut.

**Kata Kunci:** Edukasi, Hipertensi, Tekanan Darah

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan yang kerap diabaikan namun memiliki risiko komplikasi serius. Agar masyarakat lebih sadar akan bahaya hipertensi, perlu adanya upaya deteksi dini dan penyuluhan kesehatan yang efektif (Black and Hawks, 2014; Kemenkes RI, 2022).

Deteksi dini hipertensi adalah langkah vital dalam mencegah perkembangan penyakit ini. Dengan mengetahui kondisi tekanan darah sejak awal, individu dapat mengambil tindakan

\* Agnes Fibriana Kurniawati, [veronikawinda@ukmc.ac.id](mailto:veronikawinda@ukmc.ac.id)

preventif guna mencegah komplikasi lebih lanjut (Zaenurrohmah and Rachmayanti, 2017). Data menunjukkan bahwa sekitar 30% dari penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka hingga terjadi komplikasi serius.

Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, sering kali tidak menunjukkan gejala tetapi dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung dan pembuluh darah (Zaenurrohmah and Rachmayanti, 2017; Kemenkes RI, 2021). Manfaat pengukuran tekanan darah secara rutin, dapat mengidentifikasi risiko hipertensi sejak awal, membantu dalam pengambilan keputusan medis terkait penanganan tekanan darah tinggi. Mencegah komplikasi serius seperti serangan jantung dan stroke (Putra, Kartika and Harjono, 2019). Dengan mudahnya alat pengukur tekanan darah yang dapat digunakan di rumah, masyarakat dapat dengan mudah memantau kesehatan mereka sendiri. Edukasi tentang cara penggunaan alat tersebut juga harus diberikan untuk memastikan pengukuran dilakukan dengan benar (Torkabad, Bonabi and Heidari, 2020)

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit jantung dan cara pencegahannya. Melalui penyuluhan, masyarakat dapat lebih mengetahui faktor risiko, gejala, dan langkah-langkah pencegahan yang perlu diambil. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan kesehatan, memberikan informasi tentang faktor risiko seperti merokok, diet tidak sehat, kurang olahraga, dan stress (Kusuma and Setiyaningrum, 2021), selanjutnya menjelaskan tentang cara hidup sehat untuk menjaga kesehatan jantung, termasuk pola makan seimbang dan rutin berolahraga. Penjelasan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, termasuk pengukuran tekanan darah.

Penyuluhan dapat dilakukan melalui berbagai media, termasuk seminar, brosur, media sosial, dan kerjasama dengan institusi kesehatan lokal. Interaksi langsung seperti sesi tanya jawab juga penting untuk menggali pertanyaan masyarakat dan memberikan jawaban yang memadai (Hastuti, 2019). Keberhasilan program peningkatan kesadaran masyarakat sangat bergantung pada partisipasi aktif dari semua pihak. Masyarakat perlu diberdayakan untuk mengambil langkah-langkah pencegahan dengan serius dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Kurnia, 2020).

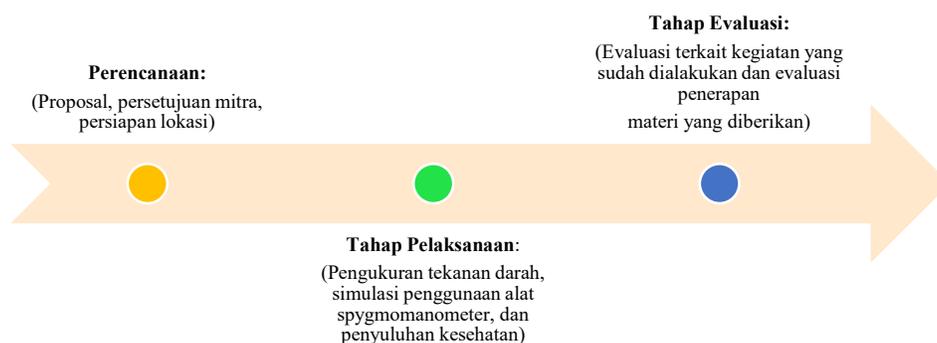
Selain itu, dukungan dari pemerintah dan lembaga kesehatan dalam menyediakan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan juga sangat penting. Kerjasama antara berbagai pihak akan membantu dalam menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan kesehatan jantung dan mampu mencegah penyakit sebelum menjadi lebih serius (Kusuma and Setiyaningrum, 2021). Lingkungan Ignatius Loyola merupakan komunitas katolik, yang dalam pemetaan dikategorikan satu wilayah, komunitas ini merupakan wadah umat katolik untuk berbagi kasih dalam segala hal.

Komunitas ini terdiri dari beberapa anggota keluarga yang di dalamnya terdapat usia yang bervariasi mulai dari balita, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Dalam situasi saat ini, tentu tidak bisa dipungkiri, masalah-masalah kesehatan juga dapat terjadi, kami menyoroti beberapa orang dalam lingkungan memiliki tekanan darah tinggi, artinya ini juga dapat memicu terjadinya komplikasi seperti serangan jantung ataupun stroke. Warga komunitas juga mengungkapkan kendala dalam mengakses layanan kesehatan, disebabkan oleh aktivitas pekerjaan, sehingga untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan tingkat pertama jarang dilakukan. Kegiatan rutin yang dilakukan setiap bulan khususnya bagi perempuan yaitu doa bersama, dilakukan setiap akhir bulan, pada hari minggu. Melihat kondisi ini, kami khususnya dosen di Universitas Katolik Musi Charitas tertarik untuk melakukan pengukuran tekanan darah, sebagai deteksi dini hipertensi dan edukasi kesehatan.

Dengan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah dan penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan, diharapkan angka kejadian dan mortalitas akibat penyakit hipertensi dapat berkurang secara signifikan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di komunitas lingkungan Ignatius Loyola dimana didalamnya terdapat warga katolik yang dikelompokkan dalam satu lingkungan. Dalam proses perencanaan aksi bersama warga lingkungan Ignatius Loyola, langkah awal yang dilakukan adalah identifikasi masalah kesehatan yang ada di komunitas tersebut, dalam hal ini hipertensi. Proses ini melibatkan berbagai pihak terkait, termasuk tenaga kesehatan, pemimpin lingkungan, dan warga masyarakat yang menjadi subyek pengabdian. Kegiatan yang dilakukan adalah pengukuran tekanan darah sebagai langkah awal skrining hipertensi. Selanjutnya adalah penyuluhan kesehatan khususnya adalah perawatan diri pada penderita hipertensi dan juga pencegahan hipertensi.



**Gambar 1. Metode Pelaksanaan**

### 3. HASIL

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Lingkungan Ignatius Loyola pada tanggal 26 Mei 2024, dengan hasil sebagai berikut:

#### 1. Karakteristik Peserta

**Tabel.1** Karakteristik Peserta Peningkatan Kesadaran Kesehatan melalui Deteksi Dini Hipertensi dan Penyuluhan Kesehatan n=35

No	Karateristik	Jumlah	Persentasi
1	Usia		
	a.20-29 tahun	a. 1	a. 3 %
	b.30- 39 tahun	b. 16	b. 46 %
	c.40-49 tahun	c. 11	c. 31 %
	d.>50 tahun	d. 7	d. 20 %
2	Riwayat Hipertensi		
	a. Memiliki Riwayat	a. 5	a. 14 %
	b. Tidak memiliki riwayat	b. 30	b. 86%

Dari tabel di atas terlihat bahwa mayoritas usia ibu berada pada usia dewasa.

#### 2. Hasil Pemeriksaan

**Tabel. 2** Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta Peningkatan Kesadaran Kesehatan melalui Deteksi Dini Hipertensi dan Penyuluhan Kesehatan n=35

No	Tekanan darah	Jumlah	Persentasi
1	Hipotensi	5	14%
2	Normal	23	66%
2	Hipertensi	7	20%
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menjelaskan bahwa resiko hipertensi dapat terjadi pada peserta yang mengalami tekanan darah normal ataupun hipotensi, dengan jumlah 28 (80%), dan terdapat perserta yang sudah mengalami hipertensi sebanyak 7 (20%)

### 4. DISKUSI



**Gambar 1.** Foto Bersama Sebelum Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi

Gambar di atas menunjukkan proses sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan. Peningkatan kesadaran kesehatan adalah langkah pertama menuju pencegahan penyakit serius, termasuk hipertensi (Hastuti, 2019). Melalui program kesehatan, seperti pemeriksaan dan penyuluhan, kita dapat mengidentifikasi risiko hipertensi lebih awal dan memberikan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Kemenkes RI, 2023). Artikel ini akan membahas pentingnya pemeriksaan kesehatan dan deteksi dini hipertensi, distribusi tekanan darah peserta, serta peran edukasi kesehatan dalam pencegahan hipertensi.



**Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Edukasi Kesehatan**

Pemeriksaan kesehatan rutin adalah alat penting untuk mendeteksi masalah kesehatan sebelum kondisi tersebut berkembang menjadi lebih serius. Dalam tabel 2 hasil pemeriksaan kesehatan peserta, didapati bahwa ada distribusi yang signifikan di antara peserta dengan tekanan darah hipotensi, normal, dan hipertensi. Deteksi dini hipertensi memungkinkan intervensi lebih cepat dan pencegahan terhadap komplikasi lebih lanjut (Mufarokhah, 2019).

Dari data yang diperoleh, 5 peserta (14%) mengalami hipotensi, 23 peserta (66%) memiliki tekanan darah normal, dan 7 peserta (20%) sudah mengalami hipertensi. Statistik ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta berada dalam kategori tekanan darah normal, ada 20% yang sudah berada dalam risiko tinggi karena hipertensi. Hal ini menegaskan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin untuk semua individu, bukan hanya mereka yang merasa sakit (Kurnia, 2020).

Menarik untuk dicatat bahwa peserta dengan tekanan darah normal atau bahkan hipotensi dapat berisiko mengalami hipertensi. Data menunjukkan bahwa 80% peserta yang tidak termasuk kategori hipertensi saat ini tetap berisiko mengembangkan kondisi tersebut di

masa depan. Oleh karena itu, kesadaran dan tindakan preventif sangat penting, tidak hanya bagi mereka yang sudah diketahui mengalami masalah tekanan darah tinggi (Firmansyah, Lukman and Mambang Sari, 2017).

Edukasi kesehatan berperan penting dalam pencegahan hipertensi. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor risiko, gejala, dan cara-cara menjaga tekanan darah tetap normal, individu dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mencegah kondisi ini. Penyuluhan dan pendidikan dapat membantu mengubah perilaku dan memotivasi tindakan pencegahan dan perawatan diri yang lebih baik (Morika and Yurnike, 2021).

Penyuluhan kesehatan dilakukan melalui berbagai metode seperti seminar, lokakarya, kampanye media, dan konsultasi individual (Nurimah, 2018). Manfaat dari penyuluhan ini sangat besar, termasuk peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, perubahan pola hidup yang lebih sehat, dan peningkatan keterampilan dalam mengelola kesehatan pribadi. Penyuluhan yang efektif dapat mengurangi prevalensi hipertensi dan komplikasi yang terkait dengannya (Ashoorkhani *et al.*, 2018).

Korelasi antara kesadaran kesehatan yang tinggi dan pencegahan penyakit telah terbukti melalui banyak penelitian. Individu yang lebih sadar akan kondisi kesehatan mereka cenderung mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencegah penyakit (Gupta *et al.*, 2019). Kesadaran ini, jika didukung oleh informasi yang akurat dan edukasi yang berkelanjutan, dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban penyakit di masyarakat (Handayani, Nurhaini and Aprilia, 2019)

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu deteksi dini dan edukasi kesehatan dalam pencegahan hipertensi. Dengan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan menyediakan penyuluhan yang informatif, kita bisa membantu individu menjalani hidup yang lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, upaya kolektif ini tidak hanya mengurangi risiko hipertensi tetapi juga berkontribusi pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

## **6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak khususnya Ketua Lingkungan St. Ignatius Loyola dan ibu-ibu peserta kegiatan, yang sangat antusias dengan kegiatan ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Ashoorkhani, M. *et al.* (2018) 'Understanding non-adherence to treatment in hypertension: A qualitative study', *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(4), pp. 314–323.
- Black, J.. and Hawks, J.. (2014) *Keperawatan Medikal Bedah*. 8th edn. Edited by A. Suslia. Elsevier.
- Firmansyah, R.S., Lukman, M. and Mambang Sari, C.W. (2017) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dukungan Keluarga dalam Pencegahan Primer Hipertensi', *JKP*, 5, pp. 197–213.
- Gupta, S. *et al.* (2019) 'Qualitative study of barriers to adherence to antihypertensive medication among rural women in India', *International Journal of Hypertension*, 2019. Available at: <https://doi.org/10.1155/2019/5749648>.
- Handayani, S., Nurhaini, R. and Aprilia, T.J. (2019) 'Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat antihipertensi di Puskesmas Jatinom', *Jurnal Ilmu Farmasi*, 10(2), pp. 39–44.
- Hastuti, A.P. (2019) *Hipertensi*. Jawa Tengah: Lakeisha.
- Kemenkes RI (2021) *Satu dari Tiga Kematian Disebabkan oleh Jantung, Ayo Cegah serangan jantung*. Available at: <https://upk.kemkes.go.id/new/satu-dari-tiga-kematian-disebabkan-oleh-jantung-ayo-cegah-serangan-jantung>.
- Kemenkes RI (2022) *Faktor-Faktor yang menyebabkan Peningkatan Kejadian Penyakit Kardiovaskuler*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220929/0541166/penyakit-jantung-penyebab-utama-kematian-kemenkes-perkuat-layanan-primer/>.
- Kemenkes RI (2023) *Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah*. Jakarta.
- Kurnia, A. (2020) *Self Management Hipertensi*. Edited by T. Lestari. Surabaya: Cv. Jakad Media Publishing.
- Kusuma, A.H. and Setiyaningrum, I.P. (2021) 'Edukasi Supportif Terstruktur Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pasien Tuberkulosis Paru', *Jurnal Keperawatan*, 13(3), pp. 653–660. Available at: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1288>.
- Morika, H.D. and Yurnike, M.W. (2021) 'Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang', *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2), pp. 11–24.
- Mufarokhah, H. (2019) *Hipertensi dan Intervensi Keperawatan*. Klaten: Lakeisha.
- Nurimah, P. (2018) 'Hubungan Lama Menderita Hipertensi dengan Kejadian Demensia pada Lansia'.

- Putra, A.H., Kartika, W. and Harjono, T. (2019) 'Human Vital Sign Examination Device (Parameter Laju Pernafasan dan Tekanan Darah)', *Simantik Scholar*, pp. 8–9. Available at: [https://www.semanticscholar.org/paper/Human-Vital-Sign-Examination-Device-\(Parameter-Laju-Putra/95a84b55e5c12a78aa185f1b66274326ed7dfa2d](https://www.semanticscholar.org/paper/Human-Vital-Sign-Examination-Device-(Parameter-Laju-Putra/95a84b55e5c12a78aa185f1b66274326ed7dfa2d).
- Torkabad, S.M., Bonabi, T.N. and Heidari, S. (2020) 'Effectiveness of smartphone-based medication reminder application on medication adherence of patients with essential hypertension: A clinical trial study', *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(3), pp. 149–155. Available at: <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>.
- Zaenurrohmah, D.H. and Rachmayanti, R.D. (2017) 'Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia', *Jurnal Berkala Epidemiolog* [Preprint]. Available at: [emanticscholar.org/paper/Relationship-Between-Knowledge-and-Hypertension-in-Zaenurrohmah-Rachmayanti/e2f6a9db75bcc7f917ad9b237980ad0933a96844](https://www.semanticscholar.org/paper/Relationship-Between-Knowledge-and-Hypertension-in-Zaenurrohmah-Rachmayanti/e2f6a9db75bcc7f917ad9b237980ad0933a96844).