

## Peningkatan Pengetahuan Tentang Bahaya Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Usia Dewasa

Endang Yuswatiningsih<sup>1</sup> Ifa Nofalia<sup>2</sup> Inayatur Rosyidah<sup>3</sup> Agustina  
Maunaturrohmah<sup>4</sup> Anita Rahmawati<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

<sup>2,3,4,5</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

Email: [endangramazza@gmail.com](mailto:endangramazza@gmail.com)

Diterima : 19 Februari 2026

Disetujui: 22 Februari 2026

Direvisi: 26 Februari 2026

Tersedia online: 28 Februari 2026

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang risiko dan penatalaksanaan hipertensi menyebabkan rendahnya kesadaran dalam pengendalian tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman usia dewasa mengenai risiko dan penatalaksanaan hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Dukuhlopo Jombang yang diikuti oleh 53 peserta yang memiliki faktor risiko hipertensi maupun yang telah terdiagnosis hipertensi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, serta skrining tekanan darah. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan hampir separuh peserta mempunyai pengetahuan yang kurang (36%), setelah diberikan penyuluhan kesehatan sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan baik (55%). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pengendalian hipertensi guna mencegah komplikasi jangka panjang.

**Kata kunci:** peningkatan pemahaman, bahaya, penatalaksanaan, hipertensi, usia dewasa

### ABSTRACT

*Hypertension is a non-communicable disease that is a leading cause of morbidity and mortality worldwide. Lack of public knowledge about the risks and management of hypertension leads to low awareness of blood pressure control. This community service activity aims to improve adults' understanding of the risks and management of hypertension. This community service activity was conducted in Dukuhlopo Hamlet, Jombang, and was attended by 53 participants who had risk factors for hypertension or had been diagnosed with hypertension. The methods used included interactive counseling, discussions, and blood pressure screening. The results of the community service showed that before the counseling, almost half of the participants had insufficient knowledge (36%). After the health education, the majority of participants had good knowledge (55%). The results showed an increase in participants' knowledge after the health education. Health education is effective in increasing public awareness and*

*understanding of the importance of hypertension control to prevent long-term complications.*

**Keywords:** *increased understanding, dangers, management, hypertension, adults*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab kematian utama di dunia dan faktor risiko tinggi untuk penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia, dengan prevalensi pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun yang terus meningkat. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi menyumbang 22,2% dari kasus PTM penyebab disabilitas pada usia  $\geq 15$  tahun, dan menjadi faktor risiko keempat penyebab kematian dengan persentase 10,2% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Di Provinsi Jawa Timur, termasuk Kabupaten Jombang, hipertensi juga menjadi permasalahan kesehatan penting. Data tahun 2014 menunjukkan prevalensi hipertensi usia dewasa di Jombang mencapai 6-15% dan menduduki peringkat kelima penyakit PTM utama (Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, 2015). Banyak masyarakat dewasa masih memiliki pemahaman terbatas tentang definisi, gejala, faktor risiko, dan dampak komplikasi hipertensi seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Kurangnya kesadaran ini menyebabkan rendahnya frekuensi pemeriksaan tekanan darah rutin dan kepatuhan terhadap penatalaksanaan, sehingga meningkatkan risiko komplikasi yang dapat mengganggu kualitas hidup masyarakat (Zatihulwani et al., 2023).

Banyak faktor yang menyebabkan hipertensi pada usia dewasa muda. Faktor risiko tersebut dibedakan menjadi faktor yang tidak dapat diubah maupun faktor yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi jenis kelamin, usia dan genetika serta faktor risiko yang dapat diubah yaitu kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kelebihan berat badan (obesitas), riwayat keluarga, aktivitas fisik dan stres, serta faktor prevalensi kondisi komorbid: diabetes melitus, hiperlipidemia, penyakit ginjal kronis (World Health Organization, 2023). Orang yang memiliki tekanan darah tinggi lebih berisiko pada usia dewasa muda dibandingkan dengan usia lansia. Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi banyak memberikan manfaat, salah satunya adalah kemudahan dalam beraktivitas. Kejadian hipertensi pada dewasa muda biasanya diakibatkan oleh faktor genetik, selain itu juga diakibatkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Hal ini dapat memicu masalah kesehatan dan bisa mengakibatkan komplikasi yang serius jika tidak diupayakan pencegahan sejak dini (Sarumaha & Diana, 2018)

Berdasarkan pengamatan awal di lapangan, terdapat kecenderungan pola hidup masyarakat yang berisiko, seperti konsumsi makanan tinggi natrium (garam), penggunaan penyedap rasa yang berlebihan, serta kebiasaan merokok yang masih tinggi di kalangan pria dewasa. Situasi ini diperburuk dengan rendahnya frekuensi aktivitas fisik yang terukur dan minimnya kesadaran untuk melakukan skrining tekanan darah secara mandiri. Banyak warga yang menganggap keluhan seperti pusing, tengkuk terasa berat, dan cepat lelah sebagai konsekuensi logis dari aktivitas bertani atau bekerja, sehingga kondisi hipertensi sering kali tidak terdeteksi hingga mencapai stadium lanjut (Istiqomah et al., 2022).

Program pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan pendekatan edukasi partisipatif yang berfokus pada dua pilar utama: pemahaman risiko dan kemandirian penatalaksanaan. Langkah solutif yang ditawarkan meliputi sosialisasi pencegahan melalui diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), pelatihan deteksi dini dengan teknik pengukuran tekanan darah yang benar, serta pengenalan prinsip PATUH (Periksa kesehatan rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan tepat, Tetap diet seimbang, Upayakan aktivitas fisik, Hindari asap rokok) (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Melalui program ini, diharapkan terjadi transformasi perilaku pada warga Dusun Dukuhklopo, dari yang semula abai menjadi proaktif dalam mengontrol tekanan darah demi mewujudkan komunitas masyarakat yang lebih sehat dan tangguh. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman tentang bahaya dan penatalaksanaan hipertensi khususnya pada usia dewasa.

## 2. METODE

### a. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Dukuhklopo dengan sasaran masyarakat usia dewasa ( $\geq 30$  tahun), baik yang memiliki faktor risiko hipertensi maupun yang telah terdiagnosis hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif dengan fokus pada upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang risiko dan penatalaksanaan hipertensi.

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan kepala dusun, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan puskesmas setempat untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang dominan di wilayah tersebut. Pada tahap ini dilakukan observasi awal dan diskusi kelompok kecil guna mengetahui tingkat pemahaman masyarakat terkait hipertensi, kebiasaan pemeriksaan tekanan darah, serta pola hidup sehari-hari yang berpotensi menjadi faktor risiko. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan materi edukasi dalam bentuk media presentasi, leaflet, serta kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara penatalaksanaannya. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan secara interaktif menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup pengertian hipertensi, klasifikasi tekanan darah, faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi, dampak jangka panjang hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung, serta pentingnya pengendalian tekanan darah melalui perubahan gaya hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan.

Sebagai bentuk deteksi dini, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta menggunakan alat tensimeter. Hasil

pemeriksaan dicatat dan dijelaskan secara individual kepada peserta, termasuk kategori tekanan darah dan rekomendasi tindak lanjut. Peserta dengan tekanan darah tinggi diberikan edukasi tambahan mengenai pengelolaan hipertensi, seperti pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pentingnya kontrol rutin ke fasilitas kesehatan.

### c. Tahap Evaluasi

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi melalui pemberian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Selain itu, dilakukan refleksi bersama peserta dan kader kesehatan mengenai rencana tindak lanjut, termasuk anjuran pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pemberdayaan kader sebagai penggerak monitoring kesehatan di tingkat dusun. Keberhasilan kegiatan diukur dari peningkatan skor pengetahuan, partisipasi aktif peserta, serta komitmen masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam pengendalian hipertensi.

Melalui metode pelaksanaan yang sistematis dan partisipatif ini, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat usia dewasa di Dusun Dukuhklopo tentang risiko dan penatalaksanaan hipertensi, sehingga mampu mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dukuhklopo yang diikuti oleh pasien dewasa baik pria maupun wanita yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi sebanyak 53 orang. Karakteristik umum responden dirangkum dalam tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden**

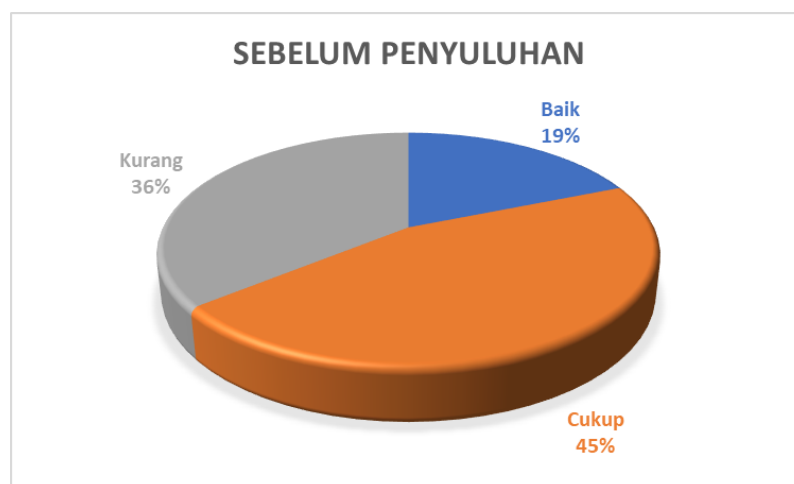
Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
35-42	8	15
43-50	23	43
51-58	12	23
59-67	10	19
Jenis kelamin		
Laki-laki	18	34
Perempuan	35	66

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah peserta berumur 43 – 50 tahun yaitu sebanyak 23 orang (43%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 responden (66%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pemahaman risiko dan penatalaksanaan hipertensi di Dusun Dukuhklopo diikuti oleh masyarakat usia dewasa sebanyak 53 peserta. Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta penatalaksananya.



**Gambar 1. Pelaksanaan pre-test sebelum penyuluhan kesehatan**



**Gambar 2. Hasil pre-test**

Berdasarkan hasil pre-test di atas menunjukkan bahwa hampir setengah peserta mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 45%.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang rendah terkait hipertensi. Sekitar 60% peserta belum mengetahui batas normal tekanan darah, 65% belum memahami bahwa hipertensi dapat terjadi tanpa gejala, dan 70% belum mengetahui bahwa konsumsi garam berlebihan merupakan faktor risiko utama. Selain itu, sebagian peserta beranggapan bahwa hipertensi hanya terjadi pada lansia dan tidak memerlukan pengobatan rutin jika tidak disertai keluhan.



**Gambar 3. Kegiatan penyuluhan Kesehatan**

Setelah dilakukan penyuluhan interaktif dan diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi tekanan darah peserta**

Tekanan darah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
$\leq 120/80$	8	15
130/85-89	24	45
$\geq 140/90-99$	21	40
Total	53	100

Hasil skrining menunjukkan bahwa 40% peserta memiliki tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg, dengan sebagian di antaranya belum pernah melakukan pemeriksaan sebelumnya. Peserta yang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi diberikan edukasi lanjutan dan anjuran kontrol ke fasilitas kesehatan.



**Gambar 4.** Pelaksanaan post-test



**Gambar 4.** Hasil post-test

Berdasarkan hasil post-test di atas menunjukkan bahwa Sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan baik sebanyak 55%.

Evaluasi melalui post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebanyak 85% peserta telah memahami batas tekanan darah normal, 90% memahami faktor risiko yang dapat dimodifikasi, serta 88% menyadari pentingnya pengobatan teratur dan perubahan gaya hidup. Secara umum terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari kategori “cukup” menjadi “baik”. Selain peningkatan kognitif, peserta juga menunjukkan antusiasme dalam diskusi serta komitmen untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pemahaman risiko dan penatalaksanaan hipertensi pada usia dewasa di Dusun Dukuhklopo menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan mengindikasikan bahwa metode ceramah interaktif, diskusi, serta

pemeriksaan tekanan darah langsung mampu memperkuat pemahaman peserta terkait definisi, faktor risiko, komplikasi, dan pengendalian hipertensi (Fandinata et al., 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global maupun nasional. Organisasi Kesehatan Dunia menyebutkan bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal, serta sering tidak terdeteksi karena bersifat tanpa gejala (*silent killer*) (World Health Organization, 2023). Kondisi ini sejalan dengan temuan di Dusun Dukuhklopo, di mana sebagian peserta tidak mengetahui batas normal tekanan darah dan tidak menyadari bahwa hipertensi dapat terjadi tanpa keluhan.

Hasil skrining tekanan darah dalam kegiatan ini menunjukkan adanya peserta dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg yang sebelumnya belum pernah melakukan pemeriksaan rutin. Temuan ini memperkuat data nasional bahwa deteksi dini hipertensi di masyarakat masih rendah. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa Indonesia berada di atas 30%, namun hanya sebagian yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan secara teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan rutin menjadi salah satu faktor penyebab tingginya komplikasi hipertensi di masyarakat (Putra et al., 2025).

Peningkatan pemahaman peserta mengenai faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan stres, menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan telah menyentuh aspek preventif. Menurut pedoman *Global Hypertension Practice Guidelines* yang diterbitkan oleh *International Society of Hypertension* (2020), pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis tetapi juga sangat ditentukan oleh perubahan gaya hidup, termasuk diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengendalian berat badan, dan berhenti merokok. Oleh karena itu, edukasi yang menekankan modifikasi gaya hidup menjadi strategi yang tepat dalam pengabdian berbasis komunitas (World Health Organization, 2023).

Selain itu, pendekatan partisipatif yang melibatkan diskusi dan konsultasi individu terbukti meningkatkan motivasi peserta untuk melakukan perubahan perilaku. Edukasi kesehatan berbasis masyarakat diketahui efektif dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan dan kontrol tekanan darah, terutama jika dilakukan secara interaktif dan kontekstual sesuai kebutuhan komunitas (World Health Organization, 2023). Hal ini terlihat dari meningkatnya komitmen peserta untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala setelah kegiatan berlangsung.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku jangka panjang memerlukan dukungan sistem yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pemberdayaan kader kesehatan dan kolaborasi dengan puskesmas setempat menjadi langkah strategis untuk menjaga kontinuitas monitoring tekanan darah serta penguatan edukasi lanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan strategi pengendalian penyakit tidak menular berbasis komunitas yang direkomendasikan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi disertai skrining tekanan darah efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat usia dewasa tentang risiko dan penatalaksanaan hipertensi. Peningkatan literasi kesehatan di tingkat dusun diharapkan dapat mendorong deteksi dini, kepatuhan pengobatan, serta penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan guna menurunkan risiko komplikasi hipertensi (Vitniawati et al., 2023).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pemahaman risiko dan penatalaksanaan hipertensi pada usia dewasa di Dusun Dukuhklopo menunjukkan hasil yang positif. Edukasi kesehatan yang diberikan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, serta pemeriksaan tekanan darah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin.

Hasil skrining tekanan darah juga menunjukkan adanya masyarakat dengan tekanan darah tinggi yang sebelumnya belum terdeteksi, sehingga kegiatan ini berperan penting dalam upaya deteksi dini. Peningkatan pemahaman peserta setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis komunitas efektif dalam memperkuat literasi kesehatan dan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya perubahan gaya hidup sehat serta kepatuhan terhadap pengobatan.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif masyarakat, tetapi juga mendorong komitmen untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan menerapkan perilaku hidup sehat. Untuk menjaga keberlanjutan dampak program, diperlukan pendampingan berkelanjutan melalui pemberdayaan kader kesehatan dan kolaborasi dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara materiil dan immaterial terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Juga pada masyarakat Dusun Dukuhklopo Jombang yang telah bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Laporan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang Tahun 2014*. Jombang: Dinkes Jombang.
- Fandinata, S. S., Lubada, E. I., & Darmawan, R. (2022). Edukasi Pemberdayaan Kader Dan Masyarakat Dalam Peningkatan Self Management Pengetahuan Pengobatan

- 
- Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Indonesia*, 2(2), 115–122.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Posbindu PTM Terintegrasi*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan GERMAS: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Putra, N. T., Harun, L., Azwa, A. N., Susnati, resa T., Sa'diah, & Sananiyah. (2025). Edukasi Pencegahan Hipertensi Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Masyarakat: Jurnal Pengabdian*, 2(3), 253–261.
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Uptd Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70–77.
- Vitniawati, V., Herawati, A. T., Suprpti, T., & Darajat, A. M. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Meningkatkan Self Management Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Melalui Edukasi Pada Masyarakat Di Puskesmas Panyileukan Bandung. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 695–700.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: WHO.
- Zatihulwani, E. Z., Rustanti, E., Puspita, S., & Sholikhah, D. U. (2023). Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi Sebagai Upaya Pengendalian Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *JPPNu (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara)*, 5(1), 85–90.