



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas
(Journal of Community Health Service)
e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.hip.ac.id/index.php/jpkk>

Penyuluhan Kesehatan tentang Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Rantau Panjang

Health Education on Awareness Raising and Hypertension Prevention in Rantau Panjang Subdistrict

Firman Edigan¹, Winda Marselita², Milatul Qiftiyah³, Elsa Ananda Putri⁴, Devia Aprilia⁵, Abelia Fernanda⁶, Rahmi Artino Putri⁷

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

e-mail : windamarselita09@gmail.com

Histori artikel

Received:
01-09-2025

Accepted:
30-09-2025

Published:
09-10-2025

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya tinggi dan sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak dicegah dan ditangani dengan baik. Berdasarkan tingginya angka kejadian hipertensi, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu di RW 02/01 Kelurahan Rantau Panjang Kota Pekanbaru mengenai peningkatan kesadaran dan pencegahan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada ibu-ibu RW 02/01 Kelurahan Rantau Panjang Kota Pekanbaru. Metode penyampaian menggunakan ceramah interaktif, diskusi, serta pembagian leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan adanya antusiasme masyarakat dan peningkatan pemahaman terkait definisi, faktor penyebab, gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan, serta menjadi langkah preventif untuk menurunkan risiko kejadian hipertensi di wilayah Rantau Panjang.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan, Pencegahan, Edukasi Kesehatan, Rantau Panjang

Abstract

Hypertension or high blood pressure is a non-communicable disease that is a global health problem because its prevalence is high and often shows no symptoms in the early stages. This condition can cause serious complications such as heart disease, stroke and kidney failure if not prevented and treated properly. Based on the high incidence of hypertension, promotive and preventive efforts are needed through health education activities for the community. The aim of this community service is to increase the knowledge of mothers in RW 02/01, Rantau Panjang Village, Pekanbaru City regarding increasing awareness and preventing hypertension. This community service activity was carried out in the form of health education to the women of RW 02/01, Rantau Panjang Village, Pekanbaru City. The delivery method uses interactive lectures, discussions, and distribution of leaflets. The results of the activity show that there is public enthusiasm and increased understanding regarding the definition, causal factors, symptoms, complications, as well as efforts to prevent hypertension through implementing a healthy lifestyle. It is hoped that this activity will be able to encourage changes in people's behavior in maintaining health, as well as being a preventive step to reduce the risk of hypertension in the Rantau Panjang area..

Keywords: Hypertension, Counseling, Prevention, Health Education, Rantau Panjang

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis kronis yang terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat hingga melebihi batas normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih. (Ryan et al., 2017). Kondisi ini dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, tetapi dapat menyebabkan kerusakan serius pada sistem kardiovaskular dan organ penting lainnya, seperti ginjal dan otak (Jamaica et al., 2024). Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular, termasuk stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan aneurisma, serta menjadi faktor risiko signifikan bagi penyakit ginjal kronis (Fitrianah et al., 2024).

Hipertensi dapat dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah jenis yang paling umum dan biasanya berkembang secara bertahap tanpa penyebab spesifik, meskipun faktor genetik, usia, dan gaya hidup berperan besar dalam perkembangannya (A et al., 2022). Sementara itu, hipertensi sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti gangguan ginjal, penyakit kelenjar adrenal, atau efek samping obat-obatan tertentu (Susanti et al., 2022). Faktor risiko hipertensi meliputi pola makan tinggi garam, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres kronis,

merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan riwayat keluarga. Risiko hipertensi juga meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada individu berusia di atas 40 tahun. Berdasarkan data global, hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dengan prevalensi lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia. Faktor risiko utama hipertensi meliputi pola makan tinggi garam, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres kronis, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan riwayat keluarga (Butet et al., 2024). Risiko hipertensi juga meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada individu di atas 40 tahun. Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius jika tidak ditangani sedini mungkin dan akan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, stroke, gangguan penglihatan dan gagal ginjal. Pengabdian Masyarakat merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk mengatasi masalah Kesehatan dimasyarakat. Edukasi yang diberikan kepada Masyarakat tentang hipertensi melalui penyuluhan dapat memandirikan Masyarakat untuk mengenali dan mengidentifikasi masalah hipertensi dan dapat melakukan pencegahan secara mandiri. Sehingga tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui penyuluhan Kesehatan (Hamzah et al., 2020).

TUJUAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sehingga masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengelola penyakit ini agar dapat meningkatkan kualitas hidup individu dengan mengurangi risiko komplikasi serius akibat hipertensi.

METODE

Jenis kegiatan adalah berupa pengabdian masyarakat dengan cara penyuluhan yang dilakukan oleh 6 orang Mahasiswa Universitas Hang Tuah Pekanbaru (Tim Pengabdian Masyarakat) kepada masyarakat RW 02/RT 01 Kelurahan Rantau Panjang Kota Pekanbaru. Metode yg digunakan adalah ceramah dua arah dengan media yang digunakan adalah leaflet yg berisi tentang pengertian hipertensi, faktor penyebab hipertensi dikarenakan pola makan tinggi garam, kurang aktifitas fisik, stress berlebihan. Kemudian untuk tanda dan gejala hipertensi muncul antara lain sakit kepala, mudah marah, pandangan kabur, serta mual dan muntah. Jika hipertensi tidak di pantau maka akan menyebabkan komplikasi yaitu stroke, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Untuk strategi pencegahan nya melalui penerapan pola hidup sehat dengan pendekatan CERDIK (Cek esehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress). Sasaran dalam pengabdian ini adalah masyarakat RW 02/RT 01 Kelurahan Rantau Panjang Kota

Pekanbaru. Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2025 di RW 02/RT 01 Kelurahan Rantau Panjang Kota Pekanbaru.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai peningkatan kesadaran dan pencegahan hipertensi di Kelurahan Rantau Panjang Kota Pekanbaru. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini diikuti oleh sekitar 10 orang ibu-ibu warga setempat. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi sejak awal kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kerja sama antara tim dosen dan mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat dengan pihak Puskesmas setempat. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup pengertian hipertensi, faktor penyebab, gejala, komplikasi yang dapat timbul, serta strategi pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat dengan pendekatan "CERDIK" (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres). Leaflet yang dibagikan membantu memperjelas materi karena berisi poin-poin singkat dan gambar pendukung, sehingga mudah dipahami. Selama sesi ceramah, peserta tampak memperhatikan dengan baik, dan pada sesi tanya jawab banyak pertanyaan yang diajukan, terutama terkait pola makan sehari-hari serta hubungan antara stres dan tekanan darah.

Dari hasil observasi, terlihat adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta hanya memahami bahwa hipertensi berkaitan dengan tekanan darah tinggi, namun kurang mengetahui gejala maupun komplikasinya. Setelah kegiatan, peserta mampu menyebutkan gejala hipertensi seperti sakit kepala, jantung berdebar, mudah marah, dan penglihatan kabur, serta menyebutkan cara pencegahan melalui pengurangan konsumsi garam, olahraga rutin, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi pula peningkatan sikap positif peserta dalam berkomitmen melakukan perubahan gaya hidup. Hal ini tercermin dari diskusi kelompok, dimana sebagian peserta menyatakan kesediaannya untuk mengurangi konsumsi makanan asin, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengajak anggota keluarga lain melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Kegiatan penyuluhan ini meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pencegahan sejak dini. Diharapkan tindak lanjut berupa kegiatan monitoring kesehatan rutin melalui Posbindu PTM di Kelurahan Rantau Panjang dapat terus dilakukan secara berkesinambungan.



Gambar 1. Penyampaian materi terkait hipertensi



Gambar 2. Foto bersama audiens

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai peningkatan kesadaran dan pencegahan hipertensi yang dilaksanakan di Kelurahan Rantau Panjang Kota Pekanbaru memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan kardiovaskular. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa masyarakat, khususnya ibu rumah tangga sebagai peserta utama, menunjukkan antusiasme tinggi dalam

menerima materi. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif mereka dalam proses diskusi dan sesi tanya jawab.

Upaya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi merupakan langkah penting dalam rangka pencegahan penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya semakin meningkat di tingkat komunitas. Hipertensi, yang dikenal sebagai silent killer, dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, mudah Lelah, penglihatan kabur (Wulandari et al., 2023). Oleh karena itu, intervensi berbasis penyuluhan kesehatan di tingkat kelurahan, termasuk di Kelurahan Rantau Panjang, sangat relevan untuk memperkuat pemahaman masyarakat terhadap faktor risiko serta langkah pencegahan.

Tingginya angka prevalensi hipertensi sangat erat kaitannya dengan perilaku dan kebiasaan pola makan yang dikonsumsi. Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat diseluruh dunia, dimana jumlah masyarakat yang mengalami hipertensi semakin bertambah dari tahun ke tahun (Monica et al., 2015). Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi diantaranya melakukan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dan pengobatan atau penanganan untuk menurunkan tekanan darah (Fidian et al., 2021).

Materi penyuluhan yang menekankan pentingnya pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, serta deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah rutin dinilai relevan dengan kondisi masyarakat setempat. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama hipertensi yang sering ditemukan di masyarakat perkotaan. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan masyarakat mampu mengadopsi gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan primer. Hal tersebut sesuai dengan pedoman yang menekankan promosi kesehatan sebagai strategi efektif dalam mengendalikan prevalensi hipertensi di Indonesia.

Partisipasi aktif masyarakat menunjukkan adanya penerimaan yang baik terhadap program pengabdian. Antusiasme peserta dalam mengikuti diskusi dan berbagi pengalaman terkait kesehatan memperlihatkan bahwa pendekatan komunikasi interpersonal melalui ceramah dan leaflet. Penggunaan media edukasi berupa leaflet turut membantu peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Leaflet dinilai sebagai media sederhana, murah, dan efektif untuk memberikan informasi karena dapat dibawa pulang dan dibaca kembali oleh masyarakat (Salmiyati et al., 2024) bahwa penggunaan media sederhana dan penyampaian langsung lebih mudah dipahami masyarakat dibandingkan pendekatan berbasis teknologi yang membutuhkan literasi digital tinggi.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu di RW 02/01 Kelurahan Rantau Panjang tentang hipertensi dan cara pencegahannya. Melalui penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan pembagian leaflet, masyarakat menjadi lebih paham tentang definisi, penyebab, gejala, komplikasi, dan cara mencegah hipertensi dengan pola hidup sehat. Hasilnya, masyarakat menunjukkan antusiasme dan peningkatan pemahaman. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan dan menurunkan risiko hipertensi di wilayah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Butet, Y., Malinti, E., Keperawatan, F. I., Indonesia, U. A., Sehat, H., & Darah, T. (2024). *H U Bu Ng a N G Ay a H I Du P Den G a N K Ej a D I a N Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Desa Ciangsana Rw 34 Bogor*. 6(2), 95–103.
- Fidian, A., Safitri, Y., S, A. Y., Munawar, M., & H, R. L. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Terkait Pengaruh Obat Herbal dan Upaya Meningkatkan Manajemen Hipertensi. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(3), 231–238. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v4i3.984>
- Fitrianah, F., Atsari Setiyowati, T., Arya Pradana, S., Rahmawati Sucipto, M., Nursuci Sekardi, F., Fitriani Aliffah, S., Wulandari, C., Aldianto, I., Zaliati Masfuah, L., Frasiska, W., Laily Rosida, E., Nur Aiyanti, S., Pinky Nurazizah, R., & Mifbakhuddin. (2024). Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Senam Bersama di Masyarakat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 25–28. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v3i2.122>
- Hamzah, S. R., Saleh, S. N. H., & Hamzah. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih Stikes Dirgahayu*, 2(1), 171–173.
- Jamaica, P., Rindarwati, A., Destiani, D., & Salsabila, L. (2024). Screening and Education as an Effort to Control Hypertension. *BATIK: Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, 2(3), 104–110.

- Monica, S., Keloko, A. B., & Syahrial, E. (2015). Gambaran Karakteristik dan Sosial Budaya Masyarakat terhadap Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawit Seberang Kecamatan Sawit Seberang Kabupaten Langkat 2015. *Kebijakan, Promosi Kesehatan Dan Biostatistika*, 1(1), 14370.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2017). *Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dewasa ini masih menjadi masalah kesehatan secara global. Hipertensi di definisikan oleh Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure VIII sebagai kondisi dimana pe.* 12–26.
- Salmiyati, S., Amadea, A. H., Adha, F. N., Muslimah, N. I., Pratiwi, F. R., Rastika, R., Prasetyo, A. F., Wahyudi, A., Permatasari, M., & Ferika, I. D. (2024). Peningkatan kesadaran dan pencegahan hipertensi di Dusun Trukan melalui program edukasi dan pemeriksaan kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 2(September), 1493–1497.
- Susanti, M., Triyana, R. Y., & Nurwiyeni. (2022). Edukasi Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(2), 153–157.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.