

**GERAKAN MASYARAKAT PEDULI HIPERTENSI MELALUI PENYULUHAN
DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DI DUSUN TONDOK TANGNGA
LEMBANG TANDUNG NANGGALA****Junelty Almar¹, Mira², Mirna Silas³, Sri Ratih Lempang pagau⁴, Aidayani Mangesa⁵**

Institut Toraja Raya Indonesia

juneltyalmar@gmail.com**Abstrak (indonesia)**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang terus meningkat dan sering tidak terdeteksi sejak dini. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi melalui penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya deteksi dini.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa, 09 Juni 2026 di Dusun Tondok Tangnga, Lembang Tandung, Kecamatan Nanggala dengan sasaran masyarakat usia dewasa dan lanjut usia. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta penerapan gaya hidup sehat. Selain itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mengidentifikasi masyarakat yang berisiko atau telah mengalami hipertensi. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi masyarakat dan penilaian peningkatan pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh informasi yang tepat mengenai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi sehingga diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat serta melakukan deteksi dini secara mandiri.

Kegiatan PKM ini dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi serta mendukung upaya pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, deteksi dini, pengabdian kepada masyarakat.

Abstract (English)

Hypertension is a non-communicable disease that is a public health problem due to its increasing prevalence and frequent undetection early. Lack of public knowledge regarding risk factors, prevention, and management of hypertension can increase the risk of complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Based on this situation, this Community Service (PKM) activity aims to increase public knowledge and awareness about hypertension through health education and blood pressure screenings for early detection.

The activity was held on Tuesday, June 9, 2026, in Tondok Tangnga Hamlet, Lembang Tandung, Nanggala District, targeting adults and the elderly. The methods used included health education on the definition of hypertension, risk factors, signs and symptoms, complications, prevention, and the implementation of a healthy lifestyle. Blood pressure screenings were also conducted to identify those at risk or already experiencing hypertension. Evaluation of the activity was conducted through community participation observation and assessment of participants' understanding during the activity.

The results of the activity indicated an increase in public knowledge about hypertension and the importance of regular blood pressure checks. The community also demonstrated high enthusiasm for participating in the health education and screenings. Through this activity, the community receives accurate information regarding hypertension prevention and control efforts, enabling them to adopt healthy lifestyles and independently perform early detection. This Community Service Program (PKM) activity can be a promotional and preventive strategy to raise public awareness of hypertension and support efforts to control non-communicable diseases at the community level.

Keywords: hypertension, health education, blood pressure screening, early detection, community service.

*Correspondent Author :
Email : juneltyalmar@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan global dan berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian di berbagai negara. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menunjukkan gejala yang khas sehingga banyak kasus tidak terdeteksi hingga terjadi komplikasi serius. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, gagal

jantung, dan gagal ginjal yang berdampak pada penurunan kualitas hidup masyarakat (World Health Organization [WHO], 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Peningkatan prevalensi hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi maupun yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi konsumsi garam berlebih, pola makan tidak sehat, obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, dan stres. Pengendalian faktor risiko tersebut merupakan langkah penting dalam pencegahan hipertensi dan komplikasinya (Unger et al., 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pencegahan dan pengendalian hipertensi memerlukan keterlibatan aktif masyarakat melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat. Salah satu strategi yang efektif adalah promosi kesehatan melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan hipertensi. Selain itu, pemeriksaan tekanan darah secara rutin memungkinkan deteksi dini sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat (Notoatmodjo, 2018; WHO, 2023).

Dusun Tondok Tangnga, Lembang Tandung, Kecamatan Nanggala merupakan salah satu wilayah yang memiliki kelompok masyarakat usia dewasa dan lanjut usia yang berisiko mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan masyarakat setempat, masih ditemukan warga yang belum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan belum memahami secara optimal pentingnya penerapan gaya hidup sehat dalam mencegah hipertensi. Kondisi ini sejalan dengan berbagai hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat berhubungan dengan rendahnya perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi (Sari et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan **“Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah di Dusun Tondok Tangnga, Lembang Tandung, Kecamatan Nanggala”** dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengenali faktor risiko, melakukan deteksi dini, serta menerapkan perilaku hidup sehat guna mencegah komplikasi hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2023).

Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan kardiovaskular melalui pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung program pemerintah dalam pengendalian penyakit tidak menular dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke ke Dusun Tondok Tangnga. Survei lapangan dilakukan oleh Anggota pengabdian pada tanggal 05 Juni 2026. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Puskesmas dan Kepala Dusun. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala Puskesmas dan Kepala Dusun yang berada di Dusun Tondok Tangnga Lembang Tandung Nanggala. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama Satu hari dengan memberikan penyuluhan dan melakukan pengukuran tekanan darah pada masyarakat.

b. Solusi yang di tawarkan

Berdasarkan permasalahan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta masih terbatasnya penerapan perilaku hidup sehat di Dusun Tondok Tangnga, Lembang Tandung, Kecamatan Nanggala, maka solusi yang ditawarkan TIM dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut:

1. Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi

Memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Penyuluhan dilakukan secara interaktif menggunakan media edukasi seperti leaflet, poster, dan presentasi agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta.

2. Pemeriksaan Tekanan Darah (Skrining Hipertensi)

Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara langsung kepada masyarakat sebagai upaya deteksi dini hipertensi. Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat mengetahui kondisi tekanan darahnya sehingga dapat segera melakukan tindakan pencegahan atau pengobatan apabila ditemukan tekanan darah di atas batas normal.

3. Edukasi Gaya Hidup Sehat

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari rokok dan alkohol, serta mengelola stres untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.

4. Konseling Individual bagi Peserta Berisiko

Masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi atau faktor risiko hipertensi diberikan konseling secara individu mengenai langkah-langkah yang harus

dilakukan untuk mengontrol tekanan darah serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan.

5. Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemantauan Kesehatan

Mendorong masyarakat untuk membentuk kebiasaan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia. Selain itu, melibatkan kader kesehatan setempat sebagai agen edukasi yang dapat memberikan informasi kesehatan secara berkelanjutan kepada masyarakat.

6. Penyediaan Media Edukasi Kesehatan

Membagikan leaflet atau bahan edukasi yang berisi informasi tentang hipertensi dan cara pencegahannya sehingga masyarakat dapat mempelajari kembali materi yang telah diberikan dan menyebarkan informasi tersebut kepada anggota keluarga lainnya.

Melalui solusi tersebut diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku hidup sehat, peningkatan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta penurunan faktor risiko hipertensi di masyarakat Dusun Tondok Tangnga, Lembang Tandung, Kecamatan Nanggala. Dengan demikian, masyarakat dapat berperan aktif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi guna meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Taggal Pelaksanaan : 09 Juni 2026

Pukul : 08- Selesai

Tempat Pelaksanaan : Di Dusun Tondok Tangnga Lembang Tandung Nanggala

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan Program kegiatan Penyuluhan

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:00	Pembukaan	15 menit	Tim
08:15-08:35	Penyuluhan dan Pengukuran Tekanan Darah	20 menit	Tim
08:36-09.16	Diskusi	30 menit	Tim
09:17-09.32	Penutup	15 menit	Tim

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Ns.Junelty Almar, M.Kep	Ketua Tim
2	Mira	Anggota
3	Mirna Silas	Anggota
4	Sri Ratih Lempang Pagau'	Anggota
5	Aidayani Mangesa	Anggota

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Institut Toraja Raya Indonesia (ITRI) Tahun 2026. Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh anggota Tim pengabdian pada tanggal 05 Juni 2026. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Puskesmas dan Kepala Dusun.

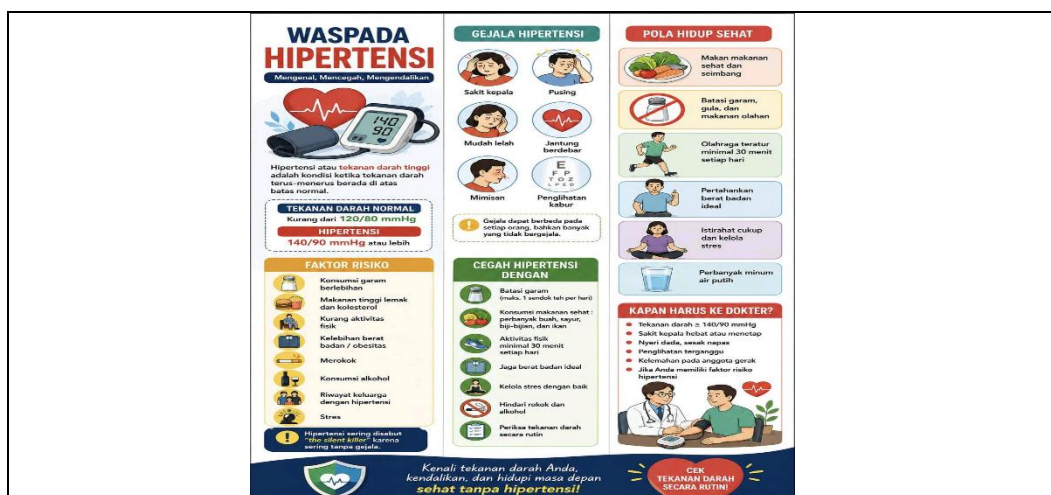
Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh Masyarakat di Dusun Tondok Tangnga, Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai masalah kesehatan tentang hipertensi dan belum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan berupa penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah (skrining hipertensi), edukasi gaya hidup sehat, konseling individual bagi peserta beriko, pemberdayaan Masyarakat dalam pemantauan Kesehatan dan penyediaan media edukasi Kesehatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui oleh Masyarakat yang ada di Dusun Tondok Tangnga. Kegiatan dimulai pada tanggal 09 Juni 2026 berupa Penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darah. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Setelah penyuluhan, peserta mampu menjelaskan kembali faktor risiko hipertensi, cara pencegahan, dan langkah-langkah pengendalian hipertensi melalui perubahan perilaku hidup sehat. Masyarakat juga menyatakan kesediaannya untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang.

Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membuat leaflet edukasi hipertensi sebagai media yang dapat digunakan Masyarakat sebagai media pembelajaran, Dokumentasi kegiatan berupa foto pelaksanaan kegiatan PKM dan Publikasi artikel pada jurnal pengabdian Kesehatan promotif di Institut Toraja Raya Indonesia.





KESIMPULAN

Kegiatan PKM melalui penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya pola hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mencegah komplikasi hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sari, N., Putri, A. R., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat usia dewasa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 120–128.

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>