



**Berantas Hipertensi dengan Cerdik dan Patuh di RW 013 Kelurahan Kapuk
Kecamatan Cengkareng**

***Eradicating Hypertension Smartly and Compliantly in RW 013, Kapuk Village,
Cengkareng District***

Solehudin^{1*}, Irma Herliana², Inas Syabanasyah³

¹⁻³ Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Penulis Korespondensi: solehsulehudin412@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 12 Oktober, 2025;

Revisi: 28 November, 2025;

Diterima: 28 Desember, 2025;

Terbit: 30 Desember, 2025

Keywords: CERDIK; Community Service; Health Education; Hypertension; PATUH.

Abstract: Hypertension is a major public health problem with an increasing prevalence and is often undetected due to its asymptomatic nature, leading to serious complications if not properly controlled. Low levels of public knowledge and poor adherence to preventive behaviors, routine health checks, and treatment remain significant challenges in hypertension management at the community level. This community service program aimed to improve public knowledge and awareness of hypertension through the implementation of the CERDIK and PATUH approaches. The program employed a community-based promotive and preventive method, including health education, blood pressure screening, and interactive discussion and counseling. The activity was conducted in RW 013, Kapuk Subdistrict, Cengkareng District, involving 60 adult and elderly participants. Knowledge levels were assessed using pre-test and post-test questionnaires and analyzed descriptively. The results demonstrated a substantial improvement in participants' knowledge after the health education intervention, with the mean knowledge score increasing from 35 before the intervention to 80 after the intervention. In addition, the variation in knowledge levels among participants became more homogeneous following the educational activities. High community enthusiasm and active participation during the program reflected positive acceptance and engagement with the hypertension education initiative. This community service activity confirms that community-based health education using the CERDIK and PATUH approaches is effective as a promotive and preventive strategy to enhance public knowledge of hypertension. Improved knowledge is expected to encourage healthier lifestyle behaviors and greater adherence to hypertension control practices, thereby supporting sustainable and independent blood pressure management within the community.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat dan sering tidak disadari karena bersifat tanpa gejala, sehingga berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan secara optimal. Rendahnya pengetahuan dan kepatuhan masyarakat dalam melakukan pencegahan, pemeriksaan rutin, serta pengobatan menjadi tantangan utama dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi melalui penerapan pendekatan CERDIK dan PATUH. Metode yang digunakan adalah pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas, meliputi edukasi kesehatan, skrining tekanan darah, serta diskusi dan konseling interaktif. Kegiatan dilaksanakan di RW 013 Kelurahan Kapuk Kecamatan Cengkareng dengan melibatkan 60 peserta dewasa dan lansia. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang dianalisis secara deskriptif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan, dengan nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 35 sebelum penyuluhan menjadi 80 setelah penyuluhan. Selain itu, variasi tingkat pengetahuan antar peserta menjadi lebih homogen setelah intervensi edukasi. Antusiasme dan partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan juga menunjukkan tingginya minat dan penerimaan terhadap program edukasi hipertensi.

Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas dengan pendekatan CERDIK dan PATUH efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat dan kepatuhan dalam pengendalian tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci: CERDIK; Hipertensi; PATUH; Pengabdian Masyarakat; Penyuluhan Kesehatan.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan baik di tingkat global maupun nasional. Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini jika tidak dikelola dengan baik (Kemenkes RI, 2024). Faktor risiko hipertensi umumnya terbagi menjadi dua kategori: faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor yang dapat dimodifikasi melalui perubahan gaya hidup. Gaya hidup modern yang cenderung sedenter, konsumsi garam berlebih, obesitas, merokok, serta stres yang tidak terkelola menjadi pemicu utama meningkatnya prevalensi hipertensi di berbagai kelompok usia, termasuk pada usia produktif (Fenty et al., 2023). Jika dibiarkan tanpa penanganan, tekanan darah yang terus-menerus tinggi akan merusak dinding arteri dan beban kerja jantung, yang pada akhirnya memicu penurunan kualitas hidup secara drastis.

Menurut data terbaru di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit tidak menular (PTM) dengan persentase yang tinggi sebagai faktor risiko kematian, serta berkontribusi signifikan terhadap angka disabilitas pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Fenomena ini diperburuk oleh perilaku hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, dan rendahnya konsumsi buah serta sayur, yang menjadi faktor risiko utama kejadian hipertensi (Kemenkes RI, 2024). Selain perilaku hidup yang kurang sehat, tantangan terbesar di Indonesia adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan deteksi dini. Hipertensi sering dijuluki sebagai "*The Silent Killer*" karena penderita umumnya tidak merasakan gejala apa pun hingga terjadi kerusakan organ yang fatal (Yuliana et al., 2024). Banyak kasus baru terdeteksi saat pasien sudah mengalami komplikasi berat, yang menunjukkan bahwa akses dan kemauan untuk melakukan skrining kesehatan rutin secara mandiri masih perlu ditingkatkan (Pratama et al., 2024).

Jumlah penderita hipertensi diperkirakan terus meningkat secara global, dengan prediksi mencapai sekitar 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Di Indonesia pula, masih terdapat gap besar antara jumlah penderita dengan mereka yang secara aktif melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengendalian penyakitnya. Banyak penderita hipertensi tidak rutin melakukan

pemantauan tekanan darah maupun mengonsumsi obat secara teratur, yang mengakibatkan tekanan darah tidak terkontrol dan berpotensi meningkatkan risiko komplikasi (Ibnu et al., 2024). Kesenjangan dalam penanganan hipertensi di Indonesia mencerminkan fenomena global yang dikenal sebagai *Rule of Halves*. Teori ini menggambarkan bahwa hanya setengah dari total penderita hipertensi yang menyadari kondisi mereka, hanya setengah dari yang menyadari tersebut yang mendapatkan pengobatan, dan hanya setengah dari yang diobati yang berhasil mencapai target tekanan darah terkontrol (Arub & Siyam, 2024). Di Indonesia, rendahnya tingkat kepatuhan ini tidak hanya mengancam keselamatan individu, tetapi juga memberikan beban finansial yang masif pada sistem jaminan kesehatan nasional (BPJS Kesehatan), mengingat biaya perawatan komplikasi seperti gagal ginjal dan stroke jauh lebih tinggi dibandingkan biaya pencegahan dan pengobatan rutin (Hastuti & Aini, 2024).

Permasalahan lain yang ditemui adalah rendahnya kepatuhan pasien terhadap pengobatan antihipertensi serta kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan minum obat di beberapa komunitas di Indonesia masih rendah, dengan sebagian besar responden tidak mencapai target tekanan darah yang optimal akibat kurangnya pengetahuan dan dukungan sosial (Cahyadi et al., 2024). Rendahnya kepatuhan ini sering kali dipicu oleh persepsi yang keliru di masyarakat. Salah satu mitos yang paling persisten adalah anggapan bahwa obat hipertensi hanya perlu dikonsumsi saat gejala seperti sakit kepala atau tengkuk kaku muncul. Padahal, pengobatan hipertensi bersifat jangka panjang dan bertujuan untuk menjaga kestabilan tekanan darah guna mencegah kerusakan organ yang bersifat laten (Nurhayati et al., 2023). Kekhawatiran yang tidak berdasar mengenai efek samping obat terhadap fungsi ginjal sering kali membuat pasien berhenti mengonsumsi obat secara mandiri, tanpa menyadari bahwa justru hipertensi yang tidak terkontrol itulah yang menjadi ancaman utama bagi kesehatan ginjal.

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi harus dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui pengobatan klinis tetapi juga intervensi berbasis komunitas. Strategi pemberdayaan masyarakat seperti promosi gaya hidup sehat melalui pendekatan CERDIK yang mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, diet seimbang rendah garam, dan tidak merokok serta penerapan perilaku PATUH dalam pengobatan dan pemeriksaan berkala sangat diperlukan untuk menekan prevalensi hipertensi dan komplikasinya (Lailiah et al., 2023). Selain intervensi perilaku individu, keberhasilan pengendalian hipertensi sangat bergantung pada penciptaan lingkungan yang mendukung (*supportive environment*). Hal ini melibatkan regulasi pemerintah yang lebih ketat terkait pelabelan kandungan natrium pada makanan olahan serta penyediaan ruang publik yang aman

untuk aktivitas fisik. Sinergi antara fasilitas kesehatan tingkat pertama (Puskesmas), pemerintah daerah, dan sektor swasta diperlukan untuk memastikan bahwa pesan kesehatan tidak hanya berhenti sebagai slogan, tetapi mewujudkan dalam kebijakan nyata yang memudahkan masyarakat untuk memilih gaya hidup sehat (Aisyah et al., 2024).

Melihat kondisi tersebut di atas, program pengabdian masyarakat di RW 013, Kelurahan Kapuk, Kecamatan Cengkareng sangat penting untuk menggalakkan tindakan promotif dan preventif melalui pendekatan CERDIK dan PATUH, dengan tujuan agar masyarakat dapat memahami, mencegah, dan secara aktif mengendalikan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis di mana tekanan darah dalam arteri secara konsisten berada pada nilai ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg (*diastolik*). Kondisi ini dapat berkembang secara perlahan dan tanpa gejala yang jelas, sehingga sering disebut sebagai silent killer karena komplikasinya bisa berat tanpa peringatan awal. Hipertensi dapat bersifat esensial atau tanpa penyebab jelas dan sekunder atau dipicu penyakit lain seperti gangguan ginjal (Meilani et al., 2022). Secara fisiologis, tekanan darah ditentukan oleh jumlah darah yang dipompa oleh jantung dan besarnya hambatan aliran darah di pembuluh darah arteri. Semakin sempit pembuluh darah atau semakin banyak darah yang dipompa, semakin tinggi pula tekanan darah seseorang. Tekanan darah sendiri adalah hasil interaksi antara volume darah, kekuatan kontraksi jantung, dan resistensi pembuluh darah. Ketidakseimbangan pada sistem ini misalnya karena kekakuan pembuluh darah, aktivasi hormonal seperti *renin-angiotensin-aldosterone*, atau volume darah meningkat memicu peningkatan tekanan darah secara kronis (Lamangida et al., 2024). Lama waktu penyakit dan ketidakpatuhan terhadap manajemen dapat memperburuk risiko komplikasi.

Hipertensi tidak hanya dipahami melalui aspek klinis, tetapi juga melalui pendekatan perilaku dan psikososial. Aktivasi sistem RAAS menyebabkan penahanan garam dan air serta vasokonstriksi, yang secara langsung meningkatkan tekanan darah dan risiko kerusakan organ target seperti ginjal dan jantung (Ramadhan & Basya, 2025). *Theory of Planned Behavior* (TPB) digunakan untuk memahami niat dan perilaku pencegahan terhadap hipertensi. Teori ini menekankan bahwa perilaku untuk mencegah hipertensi misalnya olahraga, diet sehat, pemeriksaan tekanan darah dipengaruhi oleh sikap, norma sosial, dan persepsi kontrol atas tindakan tersebut. Variabel seperti usia, pendidikan, jenis kelamin, dan lama menderita hipertensi dapat memengaruhi sikap dan kepatuhan pasien terhadap pola hidup sehat dan terapi, sehingga berdampak pada hasil pengendalian tekanan darah (Muhamad et al., 2025).

Penelitian Sulastri et.al (2021), menunjukkan terdapat hubungan positif antara tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan komplikasi. Artinya, semakin baik pengetahuan penderita, semakin baik perilaku preventifnya, seperti pemeriksaan rutin tekanan darah atau kepatuhan terhadap anjuran kesehatan (Sulastri et al., 2021). Peningkatan pengetahuan tidak hanya sekadar memberikan informasi, tetapi juga membangun efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan penderita akan kemampuannya untuk mengontrol kondisi kesehatannya. Penderita yang memahami bahwa hipertensi adalah kondisi kronis yang memerlukan pengelolaan seumur hidup cenderung memiliki motivasi internal yang lebih kuat untuk mengubah gaya hidup (Ainun et al., 2021).

Literatur review menemukan bahwa *self-care* (perawatan diri) dan kepatuhan pasien terhadap terapi merupakan faktor penting dalam pengendalian tekanan darah. Pasien yang memiliki pengetahuan dan perilaku *self-care* yang baik cenderung mampu mengendalikan tekanan darah lebih efektif (I. Dewi et al., 2024). Selain dampak fisik berupa penurunan tekanan darah, perilaku *self-care* yang baik juga meningkatkan efikasi diri pasien. Ketika pasien merasa mampu mengontrol penyakitnya melalui tindakan nyata, kecemasan terhadap risiko komplikasi akan berkurang. Rasa memiliki kendali atas kesehatan sendiri (*internal locus of control*) merupakan motivator kuat yang menjaga konsistensi pasien dalam jangka panjang, sehingga mereka tidak lagi merasa sebagai objek pengobatan, melainkan mitra aktif dalam tim kesehatan mereka sendiri (Wang et al., 2023).

Hipertensi bukan hanya soal angka tekanan darah, tetapi juga faktor risiko utama untuk komplikasi serius seperti gagal ginjal kronik. Analisis literatur sistematis menyatakan bahwa tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol secara konsisten meningkatkan risiko kerusakan ginjal melalui mekanisme tekanan intraglomerular dan kerusakan endotel (Ramadhan & Basya, 2025). Mekanisme ini berlanjut pada terjadinya glomerulosklerosis atau pengerasan pembuluh darah kecil di dalam ginjal. Tekanan darah yang tinggi memaksa pembuluh darah di ginjal meregang secara berlebihan, yang seiring waktu menyebabkan dinding pembuluh darah menebal dan menyempit. Akibatnya, aliran darah ke unit penyaring ginjal (*nefron*) berkurang, sehingga ginjal tidak lagi mampu menyaring limbah metabolisme dan cairan berlebih dari darah secara efisien (Nasution et al., 2022).

3. METODE KEGIATAN

a. Desain dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas, dengan metode edukasi kesehatan, skrining kesehatan, dan

pendampingan perilaku hidup sehat. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi melalui penerapan perilaku CERDIK dan PATUH secara berkelanjutan.

b. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di RW 013 Kelurahan Kapuk, Kecamatan Cengkareng. Sasaran kegiatan adalah:

- 1) Warga dewasa dan lansia
- 2) Masyarakat dengan faktor risiko hipertensi
- 3) Penderita hipertensi yang tinggal di wilayah RW 013

c. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- a) Koordinasi dengan pengurus RW, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat
- b) Identifikasi kebutuhan dan permasalahan kesehatan terkait hipertensi melalui diskusi awal
- c) Penyusunan materi edukasi tentang hipertensi, pencegahan, dan pengendalian melalui CERDIK dan PATUH
- d) Persiapan alat dan bahan seperti tensimeter, leaflet edukasi, media presentasi, serta lembar pre-test dan post-test

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan meliputi beberapa kegiatan utama:

a) Edukasi Kesehatan

Penyuluhan kesehatan kepada masyarakat mengenai:

- Pengertian dan bahaya hipertensi
- Faktor risiko dan komplikasi hipertensi
- Penerapan perilaku CERDIK (Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres)
- Penerapan PATUH (Patuh minum obat, Atur diet, Timbang berat badan, Upayakan aktivitas fisik, Hindari rokok dan alkohol)

b) Skrining Tekanan Darah

Dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta kegiatan untuk mendeteksi dini hipertensi serta memantau kondisi penderita hipertensi yang sudah terdiagnosis.

c) Diskusi dan Konseling

Diskusi interaktif dan konseling singkat dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta bertanya serta mendapatkan solusi praktis terkait pengelolaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

3) Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui:

- a) Pengukuran peningkatan pengetahuan peserta menggunakan pre-test dan post-test
- b) Observasi partisipasi dan antusiasme masyarakat selama kegiatan
- c) Umpan balik lisan dari peserta terkait manfaat kegiatan

d. Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

- 1) Kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan
- 2) Hasil pemeriksaan tekanan darah peserta
- 3) Catatan observasi selama pelaksanaan kegiatan

e. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif, meliputi:

- 1) Perbandingan hasil pre-test dan post-test
- 2) Distribusi tekanan darah peserta
- 3) Uraian hasil kegiatan dan respon masyarakat terhadap program CERDIK dan PATUH

f. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi:

- 1) Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi
- 2) Meningkatnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin
- 3) Partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan
- 4) Komitmen masyarakat untuk menerapkan perilaku CERDIK dan PATUH

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan saat pengabdian masyarakat yaitu sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi. Pengukuran pengetahuan masyarakat yang datang saat penyuluhan kesehatan dilakukan melalui google form terhadap 60 orang peserta

penyuluhan. Hasil pengukuran pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan, sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi

Pengetahuan	Mean	SD	Min	Maks
Sebelum Penyuluhan	35	6,34	20	45
Sesudah Penyuluhan	80	5,24	75	95

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang sangat jelas antara tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang hipertensi. Nilai rata-rata (mean) pengetahuan masyarakat sebelum penyuluhan adalah 35, dengan standar deviasi (SD) 6,34. Nilai minimum yang diperoleh responden adalah 20, sedangkan nilai maksimum 45. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat masih tergolong rendah, dengan variasi pengetahuan yang cukup lebar antar responden. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar masyarakat belum memahami secara memadai mengenai pengertian, faktor risiko, pencegahan, maupun pengendalian hipertensi sebelum dilakukan intervensi penyuluhan. Setelah diberikan penyuluhan, nilai rata-rata pengetahuan meningkat secara signifikan menjadi 80, dengan standar deviasi 5,24. Nilai minimum meningkat menjadi 75 dan nilai maksimum mencapai 95. Peningkatan nilai minimum yang cukup tinggi menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan, dan tidak ada lagi responden dengan tingkat pengetahuan rendah. Standar deviasi yang lebih kecil dibandingkan sebelum penyuluhan mengindikasikan bahwa pengetahuan responden menjadi lebih merata.

Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 45 poin, yang mencerminkan efektivitas penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Penurunan standar deviasi setelah penyuluhan menunjukkan bahwa materi penyuluhan dapat diterima dengan baik dan dipahami secara relatif seragam oleh responden. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Penyuluhan terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Kegiatan penyuluhan digambarkan dibawah ini:



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Gambar tersebut menunjukkan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi yang dilaksanakan di lingkungan masyarakat. Penulis sebagai narasumber sedang menyampaikan materi tentang hipertensi menggunakan media presentasi (slide). Materi yang disampaikan berkaitan dengan pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak kesehatan, serta upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Penggunaan media audiovisual menunjukkan metode edukasi yang interaktif dan bertujuan meningkatkan pemahaman peserta secara optimal. Gambar ini memperlihatkan antusiasme dan partisipasi aktif masyarakat, yang sebagian besar adalah warga setempat. Peserta duduk dengan tertib dan memperhatikan materi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan adanya minat dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengetahuan mengenai hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi. Gambar terakhir merupakan dokumentasi bersama antara tim pengabdian masyarakat dan peserta, yang mencerminkan keberhasilan dan kebersamaan dalam pelaksanaan kegiatan. Poster kegiatan yang terlihat menegaskan tema program, yaitu “Berantas Hipertensi dengan CERDIK dan PATUH”, sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Penyuluhan kesehatan berdampak terhadap pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi.

Penyuluhan kesehatan terbukti dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Studi menunjukkan bahwa setelah mendapatkan penyuluhan berupa ceramah, diskusi, materi visual, dan leaflet, ada peningkatan kategori pengetahuan dari “rendah” ke “sedang/tinggi” pada responden. Hal ini mencerminkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam memahami definisi hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta tindakan

pengecanaan yang tepat (I. P. Dewi et al., 2025). Peningkatan pengetahuan ini merupakan fondasi krusial bagi perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, masyarakat diharapkan tidak hanya mengenali kondisi mereka, tetapi juga lebih termotivasi untuk mengadopsi pola hidup sehat dan patuh terhadap manajemen pengobatan guna menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular di masa depan.

Penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan teoretis, tetapi juga membantu masyarakat memahami bagaimana melakukan pencegahan hipertensi, seperti pengurangan konsumsi garam, kontrol berat badan, olahraga teratur, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Hal ini sangat penting karena hipertensi sering disebut silent killer yang gejalanya tidak langsung terasa (Nisa et al., 2024), sehingga kewaspadaan individu menjadi satu-satunya benteng pertahanan utama. Melalui edukasi yang berkelanjutan, diharapkan terjadi pergeseran paradigma dari pengobatan menuju pencegahan. Masyarakat yang teredukasi akan lebih konsisten dalam menerapkan pola makan seimbang dan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian, yang pada akhirnya akan menciptakan komunitas yang lebih sehat dan tangguh terhadap ancaman penyakit tidak menular.

Salah satu penelitian menemukan bahwa anggota keluarga penderita hipertensi juga mengalami peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Pengetahuan keluarga sangat penting dalam mendukung perawatan dan manajemen tekanan darah pasien di rumah. Keluarga berperan sebagai pengawas minum obat (PMO) serta motivator utama dalam perubahan gaya hidup pasien. Dukungan emosional dan praktis yang diberikan oleh anggota keluarga yang teredukasi terbukti dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi medis, yang pada akhirnya berkontribusi signifikan pada stabilisasi tekanan darah dan pencegahan komplikasi lebih lanjut (Akib & Lestari, 2025).

Beberapa penelitian menggunakan desain pra-post (pretest–posttest) untuk menunjukkan perubahan signifikan secara statistik pada skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tidak hanya tampak berdampak secara deskriptif, tetapi juga terbukti secara ilmiah meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap hipertensi (Purnama et al., 2025). Keberhasilan yang terukur ini menunjukkan bahwa penyuluhan harus tetap menjadi pilar utama dalam program promosi kesehatan di Puskesmas maupun komunitas. Dengan adanya bukti efektivitas yang nyata, penguatan edukasi secara berkala dapat menjadi strategi yang paling efisien dan hemat biaya untuk menekan angka komplikasi hipertensi melalui pemberdayaan kesadaran individu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Penyuluhan terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang terstruktur, meliputi penyampaian materi edukasi kesehatan, keterlibatan aktif masyarakat, serta kolaborasi yang baik antara tim pelaksana dan warga. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih, kepada pihak – pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat, sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai dengan perencanaan. Artikel ini merupakan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dosen bersama mahasiswa ners stase komunitas dan keluarga.

DAFTAR REFERENSI

- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi foot massage untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 328. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>
- Aisyah, S., Yuliati, Y., & Mahmud, N. U. (2024). Factors associated with hypertension. *Window of Public Health Journal*, 5(3), 359–370. <https://doi.org/10.33096/woph.v5i3.1798>
- Akib, N., & Lestari, H. (2025). Pengaruh penyuluhan interaktif terhadap peningkatan pengetahuan hipertensi pada lansia di Sentra Meohai Kendari. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 3(4), 190–196. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i4.2136>
- Arub, L. P., & Siyam, N. (2024). The incidence of chronic kidney disease in hypertension patients. *Journal of Public Health Research and Development*, 8(1), 63–73. <https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.68655>
- Cahyadi, R. I., Wijono, C. O., Adithia, F. K., Sincihu, Y., & Dewi, D. A. L. (2024). Gambaran kepatuhan minum obat penderita hipertensi Dusun Sumberame, Kecamatan Wringinanom. *Community Development Journal*, 5(2), 3591–3597. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i2.27357>
- Dewi, I., Maryam, E., Rudiyanto, Y., & Paramarta, V. (2024). Gambaran pengetahuan, perilaku self-care dan kepatuhan pada pasien hipertensi. *Jurnal Inspirasi Ilmu Manajemen*, 2(2), 92–100. <https://doi.org/10.32897/jiim.2024.2.2.3251>
- Dewi, I. P., Hadiyanto, H., Abdillah, H., & Hamidah, E. (2025). The effect of health education on family knowledge in caring for patients with hypertension. *Jurnal Keperawatan Priority*, 8(2), 93–101. <https://doi.org/10.34012/jukep.v8i2.7049>
- Fenty, F., Christasani, P. D., Djunarko, I., Ayu Putri, A. D., Rahmadiva, N., & Ellennia, M. (2023). Sosialisasi dampak obesitas sentral dan hipertensi pada kelompok posyandu lansia Danurejan, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 57–62.

<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.913>

- Hastuti, P., & Aini, F. N. (2024). The relationship between type of work and role of health workers with the incidence of hypertension. *Jurnal Riset Kesehatan*, 06(04), 11–13. <https://journalpedia.com/1/index.php/jrkt/article/view/3739>
- Ibnu, F., Khaidhir, K., & Mustadi, M. (2024). Analysis of dominant factors influencing the behavior of hypertensive clients in efforts to prevent recurrence. *Jurnal Edunursing*, 8(1).
- Kemendes RI. (2024). Bahaya hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kementerian Kesehatan RI.
- Lailiah, N., Fazry, M., Hasan, D. S., Mahmud, H., Faraby, E., Kisworo, B., & Wati, S. (2023). Pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui CERDIK PTM dan PATUH. *Barakati: Journal of Community Service*, 01(2), 60–67. <https://doi.org/10.62394/barakati.v1i2.49>
- Lamangida, S. Y., Masi, G. N. M., & Renteng, S. (2024). Overview of risk factors for hypertension in Gorontalo City. *Nursing Journal*, 12(2), 171–178.
- Meilani, H., Diah, S., Rohyadi, Y., & Tursini, Y. (2022). Overview of knowledge of hypertension patients about hypertension complications. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 94–99. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v2i1.1001>
- Muhamad, N. U. Q., Purbowati, P., & Ridwanto, M. (2025). Sikap dan kepatuhan diet sebagai faktor penentu penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Indonesia*, 6(2), 17–26. <https://doi.org/10.26751/jmi.v6i2.3075>
- Nasution, F., Darmansyah, I. M., Larasati, D. S., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh foot massage terhadap penurunan tekanan darah dan stres psikologis pada keluarga pasien gagal ginjal kronik. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(1), 37. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i1.10881>
- Nisa, S. Z. A., Puadah, F. T., Amalia, K. R., Dewi, N. M. W., Monika, D., Boodie, R., Putri, S. S. R., Aprilliani, C., & Heryani, H. (2024). Cegah dan kendalikan hipertensi dengan tepat untuk hidup lebih lama. *Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(02), 87–95. <https://doi.org/10.52221/daipkm.v2i2.746>
- Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). The relationship between age and gender and the incidence of hypertension. *Proceedings of the National Seminar on Research and Community Service*, 1(22), 53–59. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Pratama, R., Anita, F., & Patria, A. (2024). Psychosocial stress factors associated with hypertension incidence in the elderly. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 5(1), 59–69. <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
- Purnama, A. S., Nurani, D., Nurfaulijyah, N. W., Sofa, G. Z., & Aljabbari, I. S. (2025). Efektivitas penyuluhan kesehatan hipertensi terhadap tingkat pengetahuan masyarakat Sukasukur Kelurahan Kersanagara. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 05(02), 189–197. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.489>
- Ramadhan, T., & Basya, H. N. (2025). Analisis sistematis hubungan hipertensi dengan risiko gagal ginjal kronik. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(1), 618–624. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i1.763>
- Sulastri, N., Hidayat, W., & Lindriani, L. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>
- Wang, Y., Ye, C., Kong, L., Zheng, J., Xu, M., Xu, Y., Li, M., Zhao, Z., Lu, J., Chen, Y.,

Wang, W., Ning, G., Bi, Y., & Wang, T. (2023). Independent associations of education, intelligence, and cognition with hypertension and the mediating effects of cardiometabolic risk factors. *Hypertension*, 80(1), 192–203. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaaha.122.20286>

Yuliana, D., Poyizar, P., & Emelda, A. (2024). Analysis of health-related quality of life on the level of compliance with antihypertensive therapy in heart failure patients. *Prepotif: Journal of Public Health*, 8(1), 1135–1145. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i1.26173>