



PENYULUHAN HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT RW 02 KELURAHAN PONDOK RANJI, TANGERANG SELATAN

Munaya Fauziah, Khairil Amin, Ananda Kezia Nashra Rahmadita, Andika Surya Noviar, Adinda Jilan Hikaru Winnia, Shila Najla Hafidzah, Lutfiah Kurnia Putri Ramadhani, Zahra Diva Pratama

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia
e-mail: munaya.fauziah@umj.ac.id

Submitted: 21 Juli 2025, Accepted: 14 Agustus 2025, Available online: 16 Agustus 2025

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia and carries the risk of serious complications. Low public knowledge is one of the causes of hypertension that causes high incidence rates. The objective of this activity is to increase the knowledge and awareness of the community in RW 02, Pondok Ranji Village, about hypertension through interactive education and promotion of a healthy lifestyle. The activity was carried out on May 31, 2025, in the form of healthy exercise, interactive counseling, pre-tests and post-tests, and the distribution of healthy juices. Assessment was carried out using quantitative analysis of the pre-test and post-test and participatory observation. Results: There was an increase in the average knowledge score from 64.6 to 86.8 ($p = 0.000$). All participants ($n = 30$) showed an increase in the good knowledge category. The input-process-output evaluation showed the achievement of the activity target. The conclusion of this activity is that community education has proven effective in increasing public knowledge about hypertension. The strategy of interactive needs to be maintained in community health promotion.

Keywords : hypertension, health education, community service, health promotion

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius. Rendahnya pengetahuan masyarakat menjadi salah satu penyebab tingginya angka kejadian hipertensi. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat RW 02 Kelurahan Pondok Ranji tentang hipertensi melalui edukasi interaktif dan promosi gaya hidup sehat. Kegiatan dilakukan pada 31 Mei 2025 dalam bentuk senam sehat, penyuluhan interaktif, pre-test dan post-test, serta pembagian jus sehat. Penilaian dilakukan dengan analisis kuantitatif pre-test dan post-test serta observasi partisipatif. Terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 64,6 menjadi 86,8 ($p=0,000$). Seluruh peserta ($n=30$) menunjukkan peningkatan ke kategori pengetahuan baik. Evaluasi input-proses-output menunjukkan ketercapaian target kegiatan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Strategi interaktif perlu dipertahankan dalam promosi kesehatan komunitas.

Kata kunci: hipertensi, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat, promosi kesehatan.



PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang dikenal sebagai silent killer. Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh, sehingga memiliki julukan The Silent Killer. Hipertensi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu (Kemenkes, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi tantangan permasalahan kesehatan warga secara global. Badan Kesehatan Dunia (World Health Organization) memperkirakan Jumlah hipertensi akan terus bertambah bersamaan dengan Jumlah penduduk yang membesar, diperkirakan sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2025 mendatang (Athiyya et al., 2021). Menurut WHO (2019), dari total penduduk dunia, prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dan kurang dari seperlima penderita melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Afrika sebagai negara dengan prevalensi tertinggi sebesar 27% disusul oleh Asia Tenggara sebesar 25% dari total kejadian di dunia. Diperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di dunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibandingkan laki-laki yaitu 1 dari 4 orang laki-laki (William Arisandi et al., 2020). Menurut WHO, diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 1,6 miliar orang akan menderita hipertensi secara global. Di Indonesia, RISKESDAS 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dengan lebih dari 63 juta kasus. Penderita hipertensi di Provinsi Banten tahun 2019 terdapat sebanyak 19,2%. Penderita hipertensi di Kota Tangerang Selatan tahun 2019 terdapat sebanyak 22,2%.

METODE

Intervensi dilakukan dengan cara mengedukasi masyarakat melalui penyuluhan terkait hipertensi. Intervensi dilakukan pada hari Sabtu, 31 Mei 2025 dengan mengundang ibu kader serta masyarakat. Kegiatan dilakukan di RW 02 Kelurahan Pondok Ranji Kota Tangerang Selatan terdiri dari senam sehat sebagai pembuka, penyuluhan interaktif tentang hipertensi, pre-test dan post-test, diskusi kelompok, pembagian jus sehat sebagai contoh gaya hidup sehat. Sebanyak 30 peserta (usia pra-lansia dan lansia) mengikuti kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta observasi keaktifan peserta. Pre-test dan post-test yang ditanyakan kepada peserta mengenai faktor risiko hipertensi seperti konsumsi garam, berat badan, pola makan, olahraga, merokok dan minum alkohol, gaya hidup, dan gejala-gejala hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, dengan harapan masyarakat dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan terhindar dari dampak serius yang berkaitan dengan hipertensi. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat juga dilakukan melalui kegiatan senam sehat bersama dengan masyarakat dan kader di wilayah RW 02, Kel. Pondok Ranji, Kec. Pondok Ranji, Kota Tangerang Selatan.



Gambar 1. Tim pengabdian masyarakat bersama kader dan masyarakat selesai melaksanakan senam sehat

Intervensi dilakukan berdasarkan data yang didapat masih banyaknya masyarakat yang belum mengetahui penyebab, pencegahan, dampak dan cara mengelola tekanan darah. Pada proses persiapan intervensi, kelompok berkomunikasi kepada ibu kader di RW.02 untuk penyebaran informasi kepada masyarakat untuk pelaksanaan edukasi. Edukasi disertai dengan diskusi interaktif dengan peserta penyuluhan. Diskusi interaktif ini memicu minat peserta menjadi lebih aktif dalam kegiatan.



Gambar 2. Poster edukasi mengenai hipertensi

Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga berkonsultasi kepada pembimbing lapangan dari Puskesmas Pondok Ranji Tangerang Selatan, serta dosen pembimbing akademik terkait intervensi yang kami jalankan. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor 64,6 (SD: 23,01), sedangkan post-test menunjukkan peningkatan menjadi 86,8 (SD: 12,78) dengan p-value = 0,000. Kategori pengetahuan berubah dari 26,7% kurang, 40% cukup, dan 33,3% baik menjadi 100% baik.

Evaluasi input, proses, dan output menunjukkan ketercapaian target, seluruh sarana dan prasarana tersedia, peserta antusias, dan kegiatan berjalan sesuai rencana. Analisis SWOT menunjukkan kekuatan pada dukungan kader dan antusiasme peserta, namun terdapat kelemahan pada kurangnya pengeras suara dan hambatan partisipasi karena tumpang tindih waktu kegiatan.

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan interaktif dalam edukasi kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.



Gambar 3. Tim pengabdian masyarakat bersama kader dan masyarakat selesai melaksanakan penyuluhan

SIMPULAN

Penyuluhan hipertensi melalui pendekatan interaktif berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Penerapan gaya hidup sehat juga dapat dikenalkan secara praktis melalui edukasi komunitas. Metode seperti senam sehat dan diskusi kelompok efektif membangun keterlibatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada dosen pembimbing Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta dan masyarakat Kecamatan Pondok Ranji Tangerang Selatan serta kepada pembimbing dari Puskesmas Pondok Ranji Tangerang Selatan atas segala bantuan dan partisipasinya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Athiyya, N., Fitriani, L., KIA dan Kesehatan Reproduksi, D., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kedokteran, F., Lambung Mangkurat, U., & Selatan, K. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi.
- Kemkes (2017). Fakta dan Angka Hipertensi - Direktorat P2PTM. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/fakta-dan-angka-hipertensi>
- Kemkes (2023). Mengenal Penyakit <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi> Hipertensi.
- Maulidia Septimar, Z., Rustami, M., G Wibisono, A. Y., Yatsi Jl Aria Santika No, Stik., & Margasari Karawaci Tangerang, A. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Tangerang Tahun 2020: A Literature Review. *Menara Medika*, 3(1), 66. <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199>
- Parahita, W., Jurnal, :, & Masyarakat, P. (2020). Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan Pendekatan Keluarga di Kelurahan Pondok Jaya, Tangerang Selatan. *Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 69–74. <https://doi.org/10.30656/JPMWP.V4I2.1931>
- William Arisandi, U., Sefa Arief Hermawan, N., Erwin, T., Rahman, A., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Mitra Indonesia, U., Studi Keperawatan, P., Mitra Indonesia Jl Pagar Alam No, U. Z., & Rajabasa Bandar Lampung, G. (2020). Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Pendidikan Dan Pemeriksaan Kesehatan Warga Masyarakat Metro Utara Kota Metro. *ANDASIH Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02). <https://jurnal.umitra.ac.id/index.php/ANDASIH/article/view/452>
- Niti, Emiliana, and Munaya Fauziah. 2021. “Analisis Kepatuhan Kontrol Berobat Pasien Hipertensi Rawat Jalan pada Pengunjung Puskesmas Pisangan Tahun 2019.” *AnNur:Jurnal Kajian dan Pengembangan Masyarakat* 1(2): 119–32. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/8766/5272>.