

## Edukasi Tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone

### *Education on the Prevention and Control of Hypertension in the Community of Lemo Ape Village Palakka District Bone Regency*

Megawati Sibulo<sup>1\*</sup>, Alfian Mas'ud<sup>2</sup>, Najman Najman<sup>3</sup>, A. Sri Ulfi Nofriati<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Korespondensi penulis: [megawati.sibulo8888@gmail.com](mailto:megawati.sibulo8888@gmail.com)

#### Article History:

Received: January 28, 2025;

Revised: February 12, 2025;

Accepted: February 26, 2025;

Published: February 28, 2025

**Keywords:** Control, Education, Hypertension, Prevention

**Abstract:** Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases in society. Hypertension is known as a silent killer and the leading cause of death in the world because this disease can cause death without any symptoms. Therefore, it is important to provide education in the form of health counseling to the community to reduce mortality rates by changing daily lifestyles to avoid hypertension. The purpose of this community service is to provide information to increase public knowledge about efforts to prevent and control hypertension in Lemo Ape Village, Palakka District, Bone Regency. The community service activity in the form of health education for community leaders was conducted on Saturday 7 September 2024 from 08:00 to 09:00 WITA. The results of this community service show that from several questions posed, it is evident that the community's understanding of hypertension is still very minimal, especially regarding how to properly prevent it, the causative factors, and the appropriate treatment to lower blood pressure.

#### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* dan penyebab kematian terbanyak di dunia karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala apa pun. Oleh karena itu penting untuk memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada masyarakat untuk bisa menurunkan angka kematian dengan cara mengubah gaya hidup keseharian agar terhindar dari penyakit hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan kepada tokoh masyarakat, kegiatan ini telah dilakukan pada hari Sabtu tanggal 07 September 2024 pukul 08.00 - 09.00 WITA. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan dari beberapa pertanyaan yang diajukan membuktikan bahwa pemahaman masyarakat mengenai hipertensi masih tergolong sangat minim terutama bagaimana sebaiknya melakukan pencegahan, faktor penyebab dan bagaimana pengobatan yang tepat untuk menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Pengendalian, Pendidikan, Hipertensi, Pencegahan

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan dalam bidang kesehatan adalah meningkatnya usia harapan hidup pada masyarakat. Dengan adanya penambahan usia tentu perubahan-perubahan secara fisiologis akan terjadi terutama pada lansia serta akan timbul berbagai masalah kesehatan (Berlian et al., 2022). Salah satunya yaitu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global yaitu hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan

darah diatas normal yaitu  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan/atau  $\geq 90$  mmHg (diastolik) dan dapat menyebabkan kematian (Susilaningsih, 2020). Salah satu masalah kesehatan yang menjadi penyebab kematian secara global adalah penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita dan umum oleh masyarakat dan merupakan salah satu penyebab tingginya angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Nasution et al., 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi dikenal sebagai silent killer dan penyebab kematian terbanyak di dunia karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala apa pun (Maizes, 2020). Menurut WHO (2023), hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga, karena 1,28 miliar penduduk dunia menderita hipertensi. Jenis penyakit ini menjadi penyebab sedikitnya 70% kematian di dunia. Menurut data WHO, saat ini prevalensi hipertensi global sebesar 22% dari total populasi dunia. Untuk kawasan Afrika prevalensi hipertensi sebesar 27%. Asia Tenggara berada pada posisi ke-3 (ketiga) tertinggi dengan prevalensi 25% dari total populasi (Candrawati & Sukraandini, 2021). Di Asia Tenggara, sepertiga orang dewasa saat ini didiagnosis menderita hipertensi, dan lebih dari satu juta kematian akibat hipertensi terjadi setiap tahunnya. Tinjauan sistematis melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 33,8% pada populasi perkotaan Asia Tenggara (Mohammed Nawi et al., 2021)

Secara nasional berdasarkan hasil Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur 18 tahun sebesar 34,1%, data hipertensi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah terdapat di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kementerian Kesehatan RI 2019). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa yang terdiagnosis hipertensi sebanyak 8,8% dan yang terdiagnosis hipertensi sebanyak 13,3% tidak minum obat serta yang tidak teratur minum obat sebanyak 32,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak melakukan pengobatan. (Candrawati & Sukraandini, 2021)

Peningkatan hipertensi dapat disebabkan oleh faktor risiko, seperti usia, jenis kelamin, obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, stres, dan mengonsumsi lemak dalam kadar tinggi (Kadek et al., 2024). Hipertensi merupakan faktor risiko yang diakui untuk penyakit kardiovaskular, diabetes, stroke, dan penyakit ginjal kronis di seluruh dunia. Hipertensi juga secara substansial berkontribusi terhadap kematian dan disabilitas (Akbar

& Tumiwa, 2020). Faktor-faktor yang umumnya menyebabkan hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok utama. Factor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia dan genetika, dan faktor yang dapat dimodifikasi seperti diet, kebiasaan olahraga dan lain-lain. Tekanan darah tinggi dapat menjadi masalah serius jika tidak segera ditangani, berkembang dan menyebabkan komplikasi berbahaya seperti penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, penglihatan kabur, dan penyakit ginjal (Hamzah et al., 2022).

Meningkatnya prevalensi penyakit kronis seperti hipertensi dikaitkan dengan penuaan dan perubahan perilaku yang diakibatkannya pada individu, keluarga, masyarakat, dan penyedia layanan kesehatan Berdasarkan besarnya angka prevalensi dan komplikasi dari hipertensi yang dapat berujung pada kematian, maka penatalaksanaan yang bisa dilakukan yaitu mengobati, mencegah dan pengendalian kondisi hipertensi. Penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk mengontrol hipertensi yaitu penatalaksanaan farmakologi dengan memberikan terapi antihipertensi. Sedangkan penatalaksanaan non-farmakologi dengan mengatasi gaya hidup seperti pengurangan berat badan, pengaturan diet makanan, olah raga teratur dan mengurangi stress. Oleh karena itu penting untuk memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada masyarakat untuk bisa mengubah gaya hidup keseharian agar terhindar dari penyakit hipertensi. Edukasi kesehatan tersebut mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat umum mengenai pencegahan penyakit hipertensi dan cara penanganan dan pengendalian secara non-farmakologi di rumah. Penyuluhan kesehatan ini melibatkan tokoh masyarakat di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone yang terdiagnosis hipertensi dan non hipertensi sebagai sarana pencegahan.

## **2. METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi Kesehatan kepada tokoh masyarakat kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 07 September 2024 pukul 08.00 - 09.00 WITA. Adapun bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan kesehatan berupa edukasi tentang peningkatan pengetahuan pencegahan dan pengendalian hipertensi sebagai upaya pencegahan hipertensi dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Materi penyuluhan dilakukan dan demonstrasi terapi komplementer dilakukan oleh Dosen bersama mahasiswa Institut Batari Toja Bone. Penyuluhan dilakukan di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone. Peserta kegiatan adalah tokoh masyarakat dan kader kesehatan Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone.

Urgensitas kegiatan edukasi kesehatan ini dilakukan karena tingginya angka hipertensi pada masyarakat di berbagai kalangan usia. Masyarakat setempat masih belum memahami mengenai hipertensi terutama faktor penyebab dan cara penanganan di rumah. Sehingga masyarakat dibekali pengetahuan mengenai materi hipertensi dan contoh terapi komplementer menggunakan bawang dayak sebagai alternatif pengobatan hipertensi secara non farmakologi. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung melibatkan masyarakat agar membangun keaktifan dan menilai sejauh mana pemahaman mereka mengenai materi yang diberikan dan juga memberikan cenderamata sebagai bentuk reward bagi masyarakat yang terlibat dalam proses tanya jawab.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa “Edukasi Kesehatan tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone” ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 07 September 2024 pukul 08.00-09.00 WITA di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone.



**Gambar 1.** Foto Bersama peserta penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone

Kegiatan dimulai dengan melakukan senam sehat bersama masyarakat, Dosen dan mahasiswa. Selanjutnya melakukan pembukaan kegiatan penyuluhan yang dibuka oleh Rektor Institut Batari Toja Bone, dan memberikan pemaparan materi penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian Hipertensi kepada masyarakat. Di akhir kegiatan pemateri memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi penyuluhan yang telah diberikan. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan membuktikan bahwa pemahaman masyarakat mengenai hipertensi masih tergolong sangat minim terutama bagaimana sebaiknya melakukan pencegahan, faktor penyebab dan bagaimana pengobatan yang tepat untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu, terbukti

bahwa sangat dibutuhkan keterlibatan semua pihak terutama puskesmas dan kader kesehatan untuk memfasilitasi dan pengendalian penyakit hipertensi.



**Gambar 2.** Proses penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone

Pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi sangat penting untuk menghindari terjadinya komplikasi berbagai penyakit. Banyak penderita hipertensi yang mengabaikan tindakan pencegahan dan pengendalian, sehingga mereka berisiko mengembangkan penyakit jantung, stroke, dan berbagai penyakit lainnya yang dapat memperburuk kondisi mereka. Menurut Sofiana (2020), hipertensi merupakan salah satu penyakit penyebab utama kematian di dunia. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 22% dari total populasi dunia menderita hipertensi, namun hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya untuk mengendalikan tekanan darah mereka.

Banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, padahal jika tidak diobati, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai risiko penyakit serius, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, bahkan kebutaan. Sekitar 75% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya (Cahyani, 2021). Ketidaksadaran inilah yang menyebabkan sebagian besar penderita hipertensi tidak mendapatkan pengobatan, padahal hipertensi memerlukan pengobatan jangka panjang untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi penyakit akibat hipertensi (Nonasri, 2021). Salah satu faktor tingginya risiko terkena hipertensi pada individu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kesehatan. Hal ini pada akhirnya berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat mereka.

Pengetahuan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Melalui penyuluhan, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku kesehatan pada masyarakat, sehingga dapat mendukung penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, pendidikan kesehatan juga berfungsi sebagai upaya pencegahan bagi

individu yang berisiko atau berpotensi menderita hipertensi. Salah satu metode penyampaian informasi adalah melalui penyuluhan kesehatan (Rohmawati & Prawoto, 2020). Banyak faktor yang memengaruhi perilaku ini, termasuk sikap dan pengetahuan. Kedua hal tersebut dapat ditingkatkan melalui penyuluhan atau edukasi kesehatan (Fakhriyah et al., 2021).

Edukasi kesehatan adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan memperbaiki kondisi kesehatan mereka melalui Pendidikan Kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor setiap individu. Aspek kognitif dan afektif merupakan dua hal yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Kognitif merujuk pada kemampuan otak dalam memahami dan mengetahui suatu hal, sementara afektif berkaitan dengan perasaan dan minat seseorang. Sedangkan psikomotor adalah aktivitas yang dilakukan secara nyata berdasarkan pengetahuan dan minat yang dimiliki oleh individu tersebut (Maulana, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi pada pasien hipertensi memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien. Edukasi ini dapat disampaikan melalui berbagai metode, seperti materi teoritis berupa ceramah, diskusi, konseling, e-learning, serta praktik langsung melalui workshop atau pelatihan dengan berbagai topik yang relevan. Materi yang diberikan mencakup informasi mengenai hipertensi, seperti definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, cara mendiagnosis dan penanganannya, serta tekanan darah yang normal. Selain itu, edukasi juga meliputi pencegahan hipertensi, komplikasi obat, efek samping obat, pentingnya minum obat secara teratur, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Adiatman, 2020).

Sejalan dengan penelitian Saptadi et al (2023) yang menunjukkan dampak dari intervensi melalui edukasi yang telah diberikan dapat terlihat dari peningkatan pengetahuan para ibu mengenai penyakit hipertensi. Beberapa hal yang dipahami antara lain adalah definisi hipertensi itu sendiri, penyebab, cara pencegahan dan penanggulangannya, serta kemampuan untuk menerapkan perilaku sehat guna menjaga agar tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Oleh karena itu memberikan edukasi kepada masyarakat sangatlah penting, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat pendidikan rendah. Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi. Tujuan utama dari edukasi ini adalah agar masyarakat memahami cara pencegahan, penyebab, dan penanggulangan hipertensi, yang diharapkan dapat mengurangi angka kejadian hipertensi.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Kesehatan tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone” ini telah terlaksana dengan baik. Tokoh masyarakat dan kader kesehatan sangat antusias dengan penjelasan materi yang diberikan serta sangat interaktif dalam proses tanya jawab mengenai materi yang telah diberikan. Diharapkan untuk kedepannya kegiatan penyuluhan dilakukan dengan lebih banyak melibatkan masyarakat berbagai golongan usia masyarakat mampu mengubah pola hidup menjadi lebih sehat dan terhindar dari penyakit hipertensi. Selain itu diharapkan keterlibatan pemerintah daerah setempat dan pihak puskesmas untuk terlibat langsung dalam pemberdayaan kesehatan masyarakat dan memberikan informasi kesehatan secara berkelanjutan.

#### DAFTAR REFERENSI

- Adiatman, A. Y. N. (2020). Edukasi dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi Adiatman. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(1), 228–232.
- Cahyani, N. D. (2021). Optimalisasi pengetahuan diet seimbang melalui media leaflet pada pasien hipertensi. *Jurnal Pemerintahan, Pembangunan, dan Inovasi Daerah*, 3(1), 9–16.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2021). Pengaruh terapi bekam kering terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi primer. *Bali Medika Jurnal*, 8(1), 90–98. <https://doi.org/10.36376/bmj.v8i1.161>
- Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan hipertensi melalui Whatsapp group sebagai upaya pengendalian hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4479>
- Galih Nonasri, F. (2021). Karakteristik dan perilaku mencari pengobatan pada penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(1), 25–34. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>
- Kadek, N., Kusuma, R., Mayasari, S., & Anggitasari, W. (2024). The use of antihypertensions in hypertension patients at X hospital in Jember. *Indonesian Pharmaceutical Journal*, 1(1), 65–73. <https://doi.org/10.36858/ipj.v1i1.12>
- Maulana, N. (2022). *Promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. CV Sarnu Untung.
- Mohammed Nawi, A., Mohammad, Z., Jetly, K., Abd Razak, M. A., Ramli, N. S., Wan Ibadullah, W. A. H., & Ahmad, N. (2021). The prevalence and risk factors of hypertension among the urban population in Southeast Asian countries: A systematic

- review and meta-analysis. *International Journal of Hypertension*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6657003>
- Nasution, A. N., Ginting, C. N., & Siregar, R. A. (2019). Indonesian Journal of Global Health Research. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 90–99. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Rohmawati, D. L., & Prawoto, E. (2020). Pemberdayaan masyarakat peduli hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah melalui terapi komplementer. *Jurnal of Community Health Development*, 1(1), 62. <https://doi.org/10.20884/1.jchd.2020.1.01.2713>
- Saptadi, J. D., Arianto, M. E., Dhaifullah, M. F., & Zulhayudin, M. F. (2023). Penyuluhan hipertensi pada masyarakat di Dusun Dawe Desa Watuagung, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 1–5. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.114>
- Sofiana, L. (2020). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat di Dusun Tegaltandan, Desa Banguntapan, Bantul. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 504–508. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3867>