

PENURUNAN PREVALENSI HIPERTENSI SEBAGAI *SILENT KILLER* MELALUI EDUKASI KESEHATAN DI MASYARAKAT RT 27 DUSUN WONOCATUR BANGUNTAPAN BANTUL

Yuniar Wardani¹, Muhammad Miftah Rais², Adam Syahputra³, Angelika Wahyuni⁴, Hana Nabilah Siti⁵, Alby Rozalvino Fitrajaya⁶, Baiq Qatrunnada Hariyanti^{7*}

^{1,2,3,4,5,6,7} Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

*Email: baiq2100029048@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan sejak dini. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian ini di RT 27 Dusun Wonocatur. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga mengenai pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif dengan media poster, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test sebanyak 15 pertanyaan pada 40 peserta. Materi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah rutin. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi serta ditemukannya 20% warga dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Edukasi berbasis partisipasi masyarakat terbukti efektif meningkatkan kesadaran dalam upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Kata kunci: aktivitas fisik; gaya hidup; hipertensi; kesehatan masyarakat

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that can cause serious complications if not controlled early on. Low public awareness of early detection is the basis for implementing this community service activity in RT 27, Wonocatur Hamlet. The activity aimed to increase residents' knowledge and awareness of hypertension prevention through health education. The methods used were interactive counseling with posters, as well as evaluation using pre-tests and post-tests consisting of 15 questions for 40 participants. The material covered the definition of hypertension, risk factors, and prevention efforts through a healthy lifestyle and regular blood pressure checks. The results showed an increase in participants' knowledge after the intervention and found that 20% of residents had blood pressure $\geq 140/90$ mmHg. Community-based education proved effective in increasing awareness of hypertension control efforts at the community level.

Keywords: physical activity; lifestyle; hypertension; public health

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi masalah kesehatan utama di dunia dan di Indonesia. Penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik sangat tinggi di Indonesia. Prevalensi stroke meningkat dari 7‰ menjadi 10,9‰, prevalensi kanker meningkat dari 1,4‰ menjadi 1,8‰, prevalensi diabetes mellitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%, hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Penyakit tidak menular menyebabkan 59,5% kematian di Indonesia pada 2007 dan meningkat menjadi 71% tahun 2014. Penyakit tidak menular juga menyerap

pembiayaan tertinggi untuk BPJS Kesehatan, yaitu penyakit jantung, gagal ginjal, hipertensi dan kanker. Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular di Indonesia yang kebijakan dan program pencegahan dan pengendalian masyarakat (1).

Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2019 diperkirakan sebanyak 1,13 miliar orang menderita hipertensi di seluruh dunia, dimana sebagian besar masyarakat tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (2). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi dengan angka

tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 121.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara yaitu sebanyak 1.675 penderita, sedangkan untuk wilayah Provinsi DIY prevalensi hipertensi menempati urutan ke 3 dengan jumlah penderita sebanyak 10.318 (3).

Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga, menyumbang 6,8% dari total kematian, setelah stroke (15,4%) dan tuberkulosis (7,5%). Lebih spesifik lagi, Yogyakarta memiliki prevalensi hipertensi sebesar 32,86%, sedikit lebih rendah dari rata-rata nasional sebesar 34,11%, dengan Gunung Kidul memiliki tingkat tertinggi di wilayah tersebut sebesar 39,25%, diikuti oleh Kulon Progo, Sleman, dan Bantul. Oleh karena itu, mengingat data hipertensi ini, sangat penting bagi pemerintah dan tenaga kesehatan untuk berkolaborasi dalam menangani masalah ini dengan memanfaatkan terapi konvensional dan komplementer. Terapi yang disesuaikan secara pribadi harus terus dikembangkan, terutama di negara-negara dengan keragaman budaya seperti Indonesia (4).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah distolik lebih dari 90 mmhg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang, peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan ginjal, jantung dan otak (stroke), jika tidak dideteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan hipertensi yang memadai (5). Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko diantaranya adalah usia, jenis kelamin yang merupakan faktor risiko non-modifikasi. Adapun faktor risiko lainnya seperti gaya hidup, konsumsi alkohol, obesitas, kolesterol tinggi, dan diabetes mellitus (6).

Berdasarkan tingginya prevalensi hipertensi secara nasional maupun regional, serta masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan pencegahan penyakit tidak menular, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga RT 27 Dusun Wonocatur mengenai hipertensi dan faktor risikonya. Pengabdian ini difokuskan pada edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif di tingkat komunitas. Melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara langsung, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran kondisi kesehatan warga secara kontekstual serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat. Dengan demikian, pengabdian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendukung upaya pengendalian hipertensi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masyarakat setempat.

METODE

PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan di RT 27 Dusun Wonocatur dengan pendekatan *community* diagnosis. Penentuan masalah prioritas menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) dan kemudian didapat bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan prioritas utama di RT 27 Dusun Wonocatur.

Berdasarkan alternatif pemecahan masalah yang telah disusun, intervensi yang dipilih adalah penyuluhan edukasi kesehatan tentang hipertensi yang meliputi penyuluhan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, bahaya komplikasi, serta cara pencegahan melalui pola hidup sehat. Intervensi dilaksanakan secara langsung kepada warga RT 27 Dusun Wonocatur dengan metode penyuluhan

menggunakan media PowerPoint (PPT) dan poster kesehatan, diskusi interaktif, serta pelaksanaan pre-test dan post-test.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan program sehingga dapat diketahui sejauh mana tujuan intervensi tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, tim pengabdian melakukan persiapan secara terstruktur dan komprehensif untuk memastikan program berjalan efektif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Tahap awal dimulai dengan penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik warga RT 27 Dusun Wonocatur. Materi tersebut mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta langkah-langkah pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat.

Materi kemudian dikemas dalam bentuk media visual berupa poster dan leaflet. Pemilihan poster sebagai media utama didasarkan pada pertimbangan efektivitas komunikasi visual dalam menjangkau berbagai kelompok usia dan tingkat pendidikan. Media bergambar lebih mudah dipahami, menarik perhatian, serta mampu menyampaikan pesan kesehatan secara ringkas dan jelas. Selain itu, poster dapat ditempel di lokasi strategis sehingga informasi tetap dapat diakses oleh

warga setelah kegiatan selesai. Desain yang sederhana dan penggunaan bahasa yang komunikatif diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku.

Selain menyiapkan media edukasi, tim juga menyusun instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari sepuluh pertanyaan mengenai pengetahuan dasar hipertensi dan pencegahannya. Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga dampak kegiatan dapat dievaluasi secara objektif. Koordinasi dengan ketua RT dan ketua PKK dilakukan untuk menentukan waktu dan lokasi pelaksanaan kegiatan serta memastikan partisipasi warga. Rangkaian acara disusun secara sistematis, dimulai dari registrasi peserta, pengisian pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, pengisian post-test, hingga penutupan. Pembagian tugas tim dilakukan secara jelas agar setiap anggota menjalankan perannya secara optimal.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di RT 27 Dusun Wonocatur dengan melibatkan 40 orang peserta yang terdiri dari warga dewasa dan lansia. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan oleh ketua PKK sebagai bentuk dukungan terhadap program kesehatan yang dilakukan. Selanjutnya, peserta diminta mengisi kuesioner pre-test yang terdiri dari 15 pertanyaan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, serta langkah-langkah pencegahannya.



Gambar 1. Poster Pencegahan Hipertensi



Gambar 2. Kegiatan Intervensi



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Kesehatan

Penyampaian materi dilakukan secara sistematis melalui metode ceramah interaktif dengan memanfaatkan media poster sebagai alat bantu visual. Edukasi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan berpikir kritis masyarakat (7,8). Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab guna memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi materi yang belum dipahami. Pada akhir kegiatan, peserta kembali mengisi kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pemahaman setelah mengikuti penyuluhan. Rangkaian kegiatan ini dirancang secara terstruktur agar tujuan edukasi dapat tercapai secara optimal dan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, mayoritas responden berada pada kelompok

usia 46–55 tahun sebanyak 12 orang (30%). Kelompok usia ini termasuk dalam kategori usia dengan risiko hipertensi yang mulai meningkat akibat perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah. Berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak adalah laki-laki sebanyak 26 orang (65%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 26 orang (65%). Tingkat pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan, termasuk dalam memahami informasi medis serta mengambil keputusan terkait upaya pencegahan penyakit.

Ditinjau dari aktivitas fisik, sebanyak 21 responden (52,5%) menyatakan melakukan aktivitas fisik, sementara sisanya tergolong kurang aktif. Meskipun proporsi warga yang melakukan aktivitas fisik sedikit lebih tinggi,

hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa masih terdapat 8 responden (20%) dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Sebagian besar responden (80%) memang tidak mengalami hipertensi, namun angka 20% tetap menjadi perhatian karena menunjukkan adanya kelompok berisiko yang membutuhkan intervensi promotif dan preventif.

Hasil kuesioner dan wawancara juga menunjukkan bahwa cukup banyak warga memiliki riwayat tekanan darah tinggi atau pernah mengalami keluhan seperti pusing, mudah lelah, dan nyeri tengkuk. Namun, sebagian besar warga tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan belum memahami secara mendalam mengenai bahaya hipertensi. Kondisi ini menggambarkan rendahnya kesadaran terhadap deteksi dini penyakit tidak menular. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, tetapi berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung apabila tidak dikendalikan sejak dini (Kemenkes RI, 2022).

Pemilihan hipertensi sebagai masalah prioritas intervensi didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, hipertensi memiliki dampak kesehatan yang serius dan dapat menurunkan kualitas hidup masyarakat. Kedua, hipertensi berkaitan erat dengan perilaku gaya hidup seperti aktivitas fisik dan pola makan, sehingga intervensi edukatif sangat relevan untuk diterapkan (9). Ketiga, intervensi hipertensi relatif mudah dilakukan di tingkat komunitas melalui penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah sederhana yang tidak memerlukan biaya besar. Hal ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan perubahan perilaku sebagai strategi utama peningkatan derajat kesehatan (10).

Intervensi berupa penyuluhan kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan

masyarakat mengenai faktor risiko, bahaya komplikasi, serta pentingnya menerapkan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur dan pengaturan konsumsi garam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat (11). Dengan demikian, intervensi yang dilakukan memiliki dasar ilmiah yang kuat dan relevan dengan kondisi lapangan.

Keberhasilan program tidak hanya diukur dari peningkatan nilai pre-test dan post-test sebagai indikator kuantitatif, tetapi juga dari keterlibatan aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung. Partisipasi warga dalam intervensi warga dalam berbasis komunitas adalah hal yang penting (12), terlihat dari kesungguhan mereka mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pemeriksaan tekanan darah hingga sesi edukasi. Suasana penyuluhan berlangsung komunikatif dan terbuka, peserta tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga berbagi pengalaman pribadi terkait keluhan tekanan darah, pola makan, serta kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari.

Diskusi yang terbangun menunjukkan tingginya rasa ingin tahu peserta terhadap isu hipertensi. Beberapa warga secara aktif mengajukan pertanyaan mengenai batas normal tekanan darah, cara mengurangi konsumsi garam, jenis olahraga yang aman untuk usia lanjut, hingga penggunaan bahan herbal untuk membantu mengontrol tekanan darah. Interaksi dua arah ini menciptakan suasana belajar yang partisipatif dan mendorong terjadinya pertukaran informasi antarwarga. Hal tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan kepedulian bersama terhadap kesehatan lingkungan.

Antusiasme peserta mencerminkan adanya peningkatan kesadaran kolektif mengenai pentingnya pencegahan hipertensi. Beberapa warga menyampaikan komitmen untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta mulai menerapkan aktivitas fisik rutin dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dampak kegiatan tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh aspek motivasional dan sosial yang menjadi fondasi perubahan perilaku jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis partisipasi masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterlibatan warga dalam upaya pencegahan hipertensi. Kombinasi antara deteksi dini dan penyuluhan kesehatan menjadi strategi promotif dan preventif yang relevan untuk diterapkan secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi di RT 27 Dusun Wonocatur yang melibatkan 40 peserta bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan hipertensi. Mayoritas responden berusia 46–55 tahun (30%), berjenis kelamin laki-laki (65%), dan berpendidikan SMA (65%). Sebagian besar

tidak mengalami hipertensi (80%), namun masih ditemukan 20% warga dengan tekanan darah tinggi.

Pelaksanaan edukasi berjalan dengan baik dan peserta menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan. Materi yang diberikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat. Meskipun demikian, terdapat keterbatasan waktu dan variasi pemahaman peserta. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala agar upaya pencegahan hipertensi dapat berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ketua RT 27 Dusun Wonocatur beserta seluruh warga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kader kesehatan dan perangkat wilayah atas dukungan serta kerja sama yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Apresiasi turut diberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memfasilitasi kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahidin, M. Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *J Epidemiol Kesehat Indones*. 2022;6(2):105–12.
2. Azizah, W., Hasanah U., & Pakarti A.T. Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Cendikia Muda*. 2022;2(4):607–16.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas. 2018.
4. Widiastuti & Rahayu N. Hypertension-focused exercise on blood pressure management among Indonesian patients. *Innov Heal Soc*. 2025;5(2):89–97.
5. Natalia, D., Lestari R.M., & Prasida D.W. Factors Related to the Event of Hypertension in the Elderly. *J Surya Med*. 2022;8(1):82–6.
6. Jingga, D.P & Indarjo S. Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indones J Public Heal Nutr*. 2022;2(3):303–10.
7. Simamora, P., Hasibuan E.R., & Lubis A.A. Implementasi edukasi interaktif sebagai strategi peningkatan pengetahuan pencegahan diabetes melitus pada masyarakat Desa Huta Tonga. *J Community Heal Dev*. 2025;1(1).
8. Mazna, U., Nazirah F, Farhana I, & Marsitah I. Perencanaan pembelajaran yang interaktif dalam menumbuhkan critical thinking siswa. *J Pendidik Guru Sekol Dasar*. 2024;1(4):10.
9. Anisa, S.R., Debora O, & Sulartri AS. Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Regulasi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota X. *J Ilmu Kesehat*. 2025;13(2):265–71.
10. Green, L.W. & Kreuter M.W. *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. 5th ed. McGraw-Hill Education; 2019.
11. Utami D.O. & Sulistyawati S. Community Diagnosis dan Peningkatan Pengetahuan Penyakit Hipertensi pada Masyarakat RT. 02 Desa Dalam, Kecamatan Alas, Sumbawa. *ABDIMASKU J Pengabdi Masy*. 2021;4(3):320.
12. Saputra, D., Mulyati C., Sartono S., Yudiana N., & Ismail D. Pemeriksaan Kesehatan Dari Rumah Ke Rumah Tingkatkan Pola hidup Masyarakat Desa Gununglarang. *J Pengabdi Masy Progresif Humanis Brainstorming*. 2025;8:845–55.