

PENYULUHAN HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH

Yulia Rafitri Rizki¹, Fitri Hayati², Rizqa Tsani³, Zakia Andini⁴, Rizki Triharto⁵

¹⁻⁵Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Medika Suherman
yulia.rafitri.rizki@medikasuherman.ac.id

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that has a high risk of causing serious complications such as heart disease and stroke. Many people are unaware of their hypertension due to lack of information and regular health checks. This study aims to improve public understanding of hypertension and to raise awareness of the importance of regular blood pressure checks through counseling and direct examinations. The method used in this study is interactive counseling that includes presentation of materials on the causes, risk factors, prevention, and management of hypertension. In addition, blood pressure checks were conducted for participants to find out their blood pressure condition. Data were collected through observation and short interviews with participants regarding their understanding before and after the activity. The results of the study showed that this counseling increased public awareness of the importance of maintaining normal blood pressure through a healthy lifestyle, such as reducing salt consumption, exercising regularly, and avoiding stress. The blood pressure checks that were carried out also helped participants find out their health condition, where several participants who were previously unaware of having high blood pressure received information that could be used for follow-up to health facilities. The conclusion of this study is that hypertension counseling and blood pressure checks are effective steps in increasing public awareness of the prevention and early detection of hypertension. It is hoped that similar activities can be carried out periodically to reduce the incidence of hypertension and improve the quality of public health.

Keywords: hypertension, health counseling, blood pressure, public awareness, prevention.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berisiko tinggi menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Banyak masyarakat yang tidak menyadari kondisi hipertensi karena kurangnya informasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi serta mendorong kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan langsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penyuluhan interaktif yang mencakup pemaparan materi mengenai penyebab, faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan hipertensi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah bagi peserta untuk mengetahui kondisi tekanan darah mereka. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara singkat dengan peserta terkait pemahaman mereka sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan ini meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal melalui pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, rutin berolahraga,

dan menghindari stres. Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan juga membantu peserta mengetahui kondisi kesehatan mereka, di mana beberapa peserta yang sebelumnya tidak menyadari memiliki tekanan darah tinggi mendapatkan informasi yang dapat digunakan untuk tindak lanjut ke fasilitas kesehatan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah merupakan langkah efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan deteksi dini hipertensi. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala untuk menekan angka kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan kesehatan, tekanan darah, kesadaran masyarakat, pencegahan.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering tidak disadari oleh penderitanya. Penyakit ini sering disebut sebagai “silent killer” karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, tetapi dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan lainnya (Burnier & Egan, 2019; Oparil et al., 2018). Menurut data organisasi kesehatan dunia (WHO), prevalensi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia (Unger et al., 2020). Kurangnya kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kejadian penyakit ini (Dalal et al., 2019).

Gaya hidup modern yang cenderung kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, serta tingkat stres yang tinggi turut berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi (Fuchs & Whelton, 2020; Ramakrishnan et al., 2019). Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin menyebabkan banyak penderita baru menyadari kondisi mereka setelah mengalami komplikasi (Kitt et al., 2019). Pemeriksaan tekanan darah yang sederhana dan terjangkau seharusnya menjadi kebiasaan rutin agar hipertensi dapat dideteksi lebih awal dan

dikendalikan dengan baik (Ozemek et al., 2020).

Penyuluhan mengenai hipertensi memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penyakit ini. Dengan adanya edukasi yang baik, masyarakat dapat lebih memahami faktor risiko, gejala, pencegahan, serta langkah-langkah pengelolaan hipertensi yang tepat (Kiuchi et al., 2019; Shah et al., 2020). Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara langsung dalam kegiatan penyuluhan juga memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk mengetahui kondisi tekanan darah mereka serta mengambil langkah-langkah preventif atau pengobatan yang diperlukan (Ramakrishnan et al., 2019).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan penyuluhan mengenai hipertensi serta pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga tekanan darah dalam batas normal serta mencegah komplikasi yang lebih serius akibat hipertensi.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan edukatif melalui penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat. Kegiatan dilakukan di lokasi X dengan melibatkan peserta dari

berbagai latar belakang usia dan profesi. Penyuluhan diberikan dalam bentuk sesi interaktif yang mencakup pemaparan materi mengenai hipertensi, faktor risiko, cara pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah yang disertai dengan diskusi dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi serta pemahaman peserta.

Selain penyuluhan, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta menggunakan alat tensimeter digital dan manual yang dioperasikan oleh tenaga kesehatan. Hasil pemeriksaan dicatat dan diinformasikan langsung kepada peserta, serta diberikan edukasi lebih lanjut mengenai langkah-langkah yang perlu dilakukan berdasarkan hasil tekanan darah mereka. Peserta dengan tekanan darah tinggi dianjurkan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan tenaga medis guna mendapatkan penanganan yang tepat.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta wawancara singkat dengan peserta untuk mengevaluasi pemahaman mereka mengenai hipertensi sebelum dan setelah penyuluhan. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku masyarakat terkait pencegahan serta deteksi dini hipertensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Jumlah dan Karakteristik Peserta

Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta dengan berbagai kategori usia dan latar belakang pekerjaan. Tabel berikut menunjukkan distribusi peserta berdasarkan kelompok usia:

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Kelompok Usia (Tahun)	Jumlah Peserta (Orang)	Persentase (%)
18 - 30	10	20%
31 - 45	15	30%
46 - 60	18	36%
> 60	7	14%
Total	50	100%

2. Tingkat Pemahaman Masyarakat terhadap Hipertensi

Sebelum penyuluhan, banyak peserta yang belum memahami faktor risiko dan pencegahan hipertensi. Setelah kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan pemahaman sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat Pemahaman

Aspek Pemahaman	Sebelum Penyuluhan (%)	Setelah Penyuluhan (%)
Mengetahui definisi hipertensi	50%	90%
Mengetahui faktor risiko hipertensi	45%	85%
Memahami pentingnya pola hidup sehat	40%	80%
Mengetahui pentingnya pemeriksaan rutin	35%	88%
Memahami cara membaca hasil tekanan darah	30%	75%

3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan terhadap seluruh peserta, dengan hasil yang dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Kategori Tekanan Darah	Jumlah Peserta (Orang)	Persentase (%)
Normal (<120/80 mmHg)	22	44%

Prahipertensi (120-139/80-89 mmHg)	15	30%
Hipertensi Tahap 1 (140-159/90-99 mmHg)	8	16%
Hipertensi Tahap 2 (≥160/≥100 mmHg)	5	10%
Total	50	100%



Gambar 1. Grafik Pemeriksaan Darah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi di masyarakat dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Penyuluhan yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, cara pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, pemahaman masyarakat tentang hipertensi masih tergolong rendah, terutama dalam aspek mengenali faktor risiko dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hal ini tercermin dari data yang menunjukkan bahwa hanya sekitar 30-50% peserta yang memahami berbagai aspek dasar mengenai hipertensi sebelum kegiatan berlangsung.

Setelah sesi penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai hipertensi. Mayoritas peserta

menjadi lebih sadar akan faktor risiko seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, serta konsumsi garam dan lemak berlebih. Selain itu, pemahaman mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin juga meningkat drastis, yang menunjukkan bahwa edukasi memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran masyarakat. Peningkatan ini diindikasikan oleh hasil survei setelah penyuluhan, di mana lebih dari 75% peserta menyatakan bahwa mereka memahami pentingnya deteksi dini hipertensi dan cara mengontrol tekanan darah melalui pola hidup sehat.

Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan dalam kegiatan ini juga memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan peserta. Dari hasil pemeriksaan, sebanyak 56% peserta memiliki tekanan darah di atas normal, dengan rincian 30% dalam kategori prahipertensi, 16% dalam kategori hipertensi tahap 1, dan 10% dalam kategori hipertensi tahap 2. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta berisiko mengalami komplikasi akibat hipertensi jika tidak dilakukan perubahan gaya hidup dan pengobatan yang sesuai. Fakta ini semakin menguatkan pentingnya penyuluhan kesehatan sebagai upaya pencegahan primer dalam mengurangi kejadian hipertensi di masyarakat.

Selain meningkatkan pemahaman, penyuluhan ini juga berhasil mendorong peserta untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya. Beberapa peserta yang sebelumnya jarang memeriksakan tekanan darahnya menyatakan bahwa mereka akan lebih rutin melakukan pemeriksaan setelah mendapatkan informasi mengenai pentingnya deteksi dini. Bagi peserta yang hasil pemeriksaannya menunjukkan hipertensi tahap 1 dan 2, mereka dianjurkan untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan tenaga medis guna mendapatkan penanganan yang tepat. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu dalam pengelolaan hipertensi agar tidak berkembang menjadi komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan merupakan langkah efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi. Kegiatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam memahami kondisi kesehatannya sendiri melalui pemeriksaan tekanan darah. Dengan meningkatnya kesadaran dan pemahaman masyarakat, diharapkan angka kejadian hipertensi dapat ditekan melalui langkah-langkah pencegahan yang lebih baik, baik dalam tingkat individu maupun komunitas.

D. PENUTUP

Simpulan

Penyuluhan mengenai hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan dalam penelitian ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, faktor risikonya, serta pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Sebelum penyuluhan, banyak peserta yang belum memahami konsep dasar mengenai hipertensi, namun setelah kegiatan ini, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka, terutama terkait pentingnya pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi.

Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta memiliki tekanan darah di atas normal, dengan sebagian di antaranya sudah berada dalam kategori hipertensi tahap 1 dan 2. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak individu yang tidak menyadari kondisi tekanan darahnya, sehingga kegiatan pemeriksaan seperti ini menjadi sangat penting untuk mendukung deteksi dini dan pencegahan komplikasi lebih lanjut.

Dengan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap hipertensi, diharapkan mereka dapat mengadopsi gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, serta rutin memeriksakan tekanan darah mereka. Secara

keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dan dapat menjadi salah satu strategi pencegahan hipertensi yang lebih luas..

E. DAFTAR PUSTAKA

- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in Hypertension. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Dalal, J., Dasbiswas, A., Sathyamurthy, I., Maddury, S. R., Kerkar, P., Bansal, S., Thomas, J., Mandal, S. C., Mookerjee, S., Natarajan, S., Kumar, V., Chandra, N., Khan, A., Vijayakumar, R., & Sawhney, J. P. S. (2019). Heart Rate in Hypertension: Review and Expert Opinion. *International Journal of Hypertension*, 2019(1), 2087064. <https://doi.org/10.1155/2019/2087064>
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. *Hypertension*, 75(2), 285–292. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240>
- Kitt, J., Fox, R., Tucker, K. L., & McManus, R. J. (2019). New Approaches in Hypertension Management: A Review of Current and Developing Technologies and Their Potential Impact on Hypertension Care. *Current Hypertension Reports*, 21(6), 44. <https://doi.org/10.1007/s11906-019-0949-4>
- Kiuchi, M. G., Lugon, J. R., Ho, J., Chen, S., Carnagarin, R., Mathews, V., & Schlaich, M. P. (2019). Relevance Of Targeting The Distal Renal Artery And Branches With Radiofrequency Renal Denervation—Insights From A Post-Hoc Analysis In Hypertensive Chronic Kidney Disease Patients. *Journal of Hypertension*, 37, e1.

- <https://doi.org/10.1097/01.hjh.0000570372.48642.10>
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature Reviews. Disease Primers*, 4, 18014.
<https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- Ozemek, C., Tiwari, S., Sabbahi, A., Carbone, S., & Lavie, C. J. (2020). Impact of therapeutic lifestyle changes in resistant hypertension. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(1), 4–9.
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2019.11.012>
- Ramakrishnan, S., Zachariah, G., Gupta, K., Shivkumar Rao, J., Mohanan, P. P., Venugopal, K., Sateesh, S., Sethi, R., Jain, D., Bardolei, N., Mani, K., Kakar, T. S., Kidambi, B., Bhushan, S., Verma, S. K., Bhargava, B., Roy, A., Kothari, S. S., Gupta, R., ... CSI-Great India BP Campaign Investigators. (2019). Prevalence of hypertension among Indian adults: Results from the great India blood pressure survey. *Indian Heart Journal*, 71(4), 309–313.
<https://doi.org/10.1016/j.ihj.2019.09.012>
- Shah, S. N., Munjal, Y. P., Kamath, S. A., Wander, G. S., Mehta, N., Mukherjee, S., Kirpalani, A., Gupta, P., Shah, H., Rohatgi, R., Billimoria, A. R., Maiya, M., Das, M. K., Goswami, K. C., Sharma, R., Rajapurkar, M. M., Chawla, R., Saboo, B., & Jha, V. (2020). Indian guidelines on hypertension-IV (2019). *Journal of Human Hypertension*, 34(11), 745–758. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0349-x>
- 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>