

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENYAKIT
HIPERTENSI DI DUSUN BUNTU NAPO LEMBANG MA'DONG
TAHUN 2025**

Tandi Palette^{*}, Nirta Aprila Paembonan², Mariana Tallo Paembonan³

Institut Toraja Raya Indonesia

tandipalette2@gmail.com^{*}

Abstrak

Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mempengaruhi kesehatan neurologis, terutama stroke. Hipertensi kronis adalah penyebab utama berbagai jenis stroke, termasuk stroke iskemik. Oleh karena itu, penting bagi layanan kesehatan primer dan tenaga medis, khususnya perawat, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai risiko hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi di Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong. Selain itu, hal ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh institusi pendidikan sebagai bentuk kontribusi pada dunia kesehatan.

Tahap ini dilakukan melalui sarana edukasi dan pemeriksaan tekanan darah tinggi. Pemeriksaan ini penting untuk mendeteksi hipertensi, suatu kondisi yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya. Tujuan penyuluhan kesehatan ini merupakan suatu hal yang bermanfaat bagi masyarakat, karena dengan penyuluhan ini dapat mendorong individu supaya mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup yang sehat sehingga terhindar dari penyakit hipertensi.

Masyarakat di Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong cenderung memiliki gejala penyakit hipertensi (rata-rata) hal ini dapat dimungkinkan terjadi oleh pola makan, sehingga dianjurkan untuk mengurangi konsumsi daging yang berlebih seperti daging kerbau maupun daging babi. Penyuluhan ini menjadi sangat penting karena dengan pendidikan kesehatan ini, diharapkan peserta pelatihan dapat memahami dan mengimplementasikan pola hidup sehat sehingga terhindar dari resiko penyakit hipertensi.

Hasil pada kegiatan pengabdian ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang penyakit hipertensi. Permasalahan penyakit hipertensi dimulai dengan menghindari faktor risiko penyakit hipertensi seperti kebiasaan merokok, stres, kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke pelayanan kesehatan terdekat, menjaga pola makan dan melakukan pencegahan salah satunya dengan aktivitas fisik.

Kata Kunci: *Hipertensi, Kesehatan*

Abstract

Hypertension is a major risk factor affecting neurological health, especially stroke. Chronic hypertension is the leading cause of various types of stroke, including ischemic stroke. Therefore, it is important for primary health care and medical personnel, especially nurses, to increase community awareness regarding the risks of hypertension. This study aims to increase knowledge about hypertension in Buntu Napo Lembang Ma'dong Hamlet. In addition, this is a form of community service by educational institutions as a form of contribution to the world of health.

This stage is carried out through educational means and hypertension examination or high blood pressure examination. This examination is important to detect hypertension, a condition that can increase the risk of heart disease, stroke, and other health problems. The purpose of this health counseling is something that is beneficial for the community, because this counseling can encourage individuals to be able to understand and understand the importance of maintaining health and a healthy lifestyle so as to avoid hypertension.

People in Buntu Napo Lembang Ma'dong Hamlet tend to have symptoms of hypertension (on average) this can be caused by diet, so it is recommended to reduce excess meat consumption such as buffalo meat and pork. This counseling is very important because with this health education, it is hoped that trainees can understand and implement a healthy lifestyle so as to avoid the risk of hypertension.

The results of this service activity are that there is an increase in community knowledge and attitudes about hypertension. The problem of hypertension begins with avoiding risk factors for hypertension such as smoking habits, stress, then conducting routine blood pressure checks to the nearest health service, maintaining a diet and doing prevention, one of which is physical activity.

Keywords: Hypertension, Health

**Correspondent Author :*

Email : tandipalette2@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang paling sering terjadi di masyarakat. Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mempengaruhi kesehatan neurologis, terutama stroke. Hipertensi kronis adalah penyebab utama berbagai jenis stroke, termasuk stroke iskemik. Oleh karena itu, penting bagi layanan kesehatan primer dan tenaga medis, khususnya perawat, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai risiko hipertensi (Arfan, 2022).

Menurut World Health Organisation (WHO) pada tahun 2018 26,4% dari populasi global menderita hipertensi yaitu sekitar 972 juta orang. Tahun 2021 angka ini meningkat menjadi 29,2% dan memperkirakan terdapat 9.4 juta kematian per tahun akibat komplikasi hipertensi.. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, peningkatan

dari tahun sebelumnya angka ini merupakan peningkatan dibandingkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, yang mencatat prevalensi 25,8% kasus Hipertensi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan tahun 2020 terdapat 381.133 kasus hipertensi diseluruh provinsi dan Kota Makassar memiliki kasus hipertensi terbanyak yaitu 290.247 kasus.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh penduduk dunia, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, pengetahuan yang memadai sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perawatan diri Dismiantoni (2020). Penyuluhan kesehatan menjadi instrumen penting dalam meningkatkan pemahaman pasien tentang manajemen hipertensi (Sofiana et al.,2018). Berdasarkan fakta tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi di Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong. Selain itu, hal ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh institusi pendidikan sebagai bentuk kontribusi pada dunia kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan tentang penyakit hipertensi di Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong. Kegiatan ini adalah dilakukan dengan melakukan penyuluhan dan pemaparan terkait istilah, dampak dan penyebab dari penyakit hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi 4 (empat) tahapan, yaitu:

1. Pengenalan keadaan, gambaran/situasi:

- a. Penyuluh siap untuk memaparkan materi yang akan disampaikan dan yang akan dilakukan
- b. Penyuluh dan tim panitia melakukan pemeriksaan potensi dugaan penyakit hipertensi yang di alami oleh masyarakat di lokasi tujuan.
- c. Tim Panitia mengetahui daerah kerjanya termasuk sasaran, budaya dan masalah- masalahnya.

2. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

a. Pembentukan tim kinerja penyuluhan

Tim pelaksana berkumpul untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan pemateri penyuluhan dan anggota panitia. Tim pelaksana kemudian memberikan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan program kegiatan, dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode/teknik pelaksanaan. Tim pelaksana kemudian menyusun program kerja, rencana kerja, kalender kerja dengan merangkum 5W yakni What (apa yang dilakukan), Where (dimana), When (kapan), Who (siapa), How (bagaimana).

b. Penyusunan program kegiatan penyuluhan

Berdasarkan hasil identifikasi, hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan, dan hasil analisis potensi dampak/manfaat, selanjutnya disusun program Penyuluhan Kesehatan tentang penyakit Hipertensi di Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong

3. Pelaksanaan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program yang telah direncanakan. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah melakukan penyuluhan dan pemeriksaan penyakit hipertensi.

4. Penilaian

Tahap ini Tahap ini dilakukan melalui sarana edukasi dan pemeriksaan hipertensi atau pemeriksaan tekanan darah tinggi. Pemeriksaan ini penting untuk mendeteksi hipertensi, suatu kondisi yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil PKM

Peserta penyuluhan kesehatan ini yang hadir adalah sebanyak 25 orang. Dalam kegiatan ini peserta didominasi oleh orang dewasa dan lanjut usia yang merupakan warga Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong dan mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan baik dari awal sampai selesai, tampak ada beberapa peserta menyimak pemaparan materi penyakit hipertensi. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini yang dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025 pukul 10.00 Wita di Lembang Ma'dong Kabupaten Toraja Utara, dan mendapatkan antusias yang tinggi dari peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat untuk edukasi kesehatan bagi masyarakat.

B. Pembahasan

Penyuluhan merupakan suatu proses pembelajaran kepada masyarakat guna mencapai tujuan yang diharapkan. Penyuluhan merupakan usaha untuk mengubah pengetahuan, sikap, kebiasaan dan keterampilan dengan membantu, mempengaruhi dan memotivasi masyarakat sehingga dapat meningkatkan taraf hidupnya. Penyuluhan merupakan pendidikan yang diselenggarakan secara sistematis ditujukan pada masyarakat agar mau, mampu dan berswada dalam memperbaiki atau meningkatkan kesejahteraan keluarganya dan masyarakat luas (Dismiantoni, 2020).

Tujuan penyuluhan kesehatan ini merupakan suatu hal yang bermanfaat bagi masyarakat, karena dengan penyuluhan ini dapat mendorong individu supaya mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup yang sehat sehingga terhindar dari penyakit hipertensi (Prasetya, 2023). Upaya promotif dan preventif pada hipertensi dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan dan screening kesehatan. penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, termasuk faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan (Arfan et al., 2022). Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan melakukan tindakan pencegahan yang tepat. Kegiatan ini juga sejalan dengan program pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular. Screening kesehatan yang dilakukan berupa pemeriksaan tekanan darah (Marwati, 2022).

Bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan booklet terhadap pemahaman pasien hipertensi Rizalya, (2022). Pengetahuan merupakan faktor yang penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Melalui penyuluhan diharapkan perilaku kesehatan warga juga berubah untuk mendukung penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di sisi lain pendidikan kesehatan juga sebagai tindakan pencegahan terhadap seseorang yang memiliki risiko dan potensi terjangkit penyakit hipertensi.

Berbagai cara dalam menyampaikan informasi, diantaranya melalui penyampaian pendidikan kesehatan dengan penyuluhan. Penyuluhan dengan metode ceramah adalah cara yang paling sering dilakukan dan terbatas oleh waktu, namun media whatsapp adalah media komunikasi yang digunakan sehari-hari oleh banyak orang di hamper semua negara Retnaningsih, (2021). Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku ini, salah satunya adalah sikap dan pengetahuan. Pengetahuan dan sikap ini dapat ditingkatkan dengan memberikan penyuluhan atau edukasi kesehatan (Nekada, 2020).

Pengukuran tekanan darah untuk hipertensi melibatkan penggunaan alat tensimeter (*sphygmomanometer*) untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah normal umumnya <120/80 mmHg, sementara hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah $\geq 130/80$ mmHg. Tim panitia pelaksana

kegiatan melakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah kepada peserta penyuluhan, dan dapat disimpulkan bahwa peserta penyuluhan yang berasal dari masyarakat di Dusun Buntu Napo Lembang Ma'dong cenderung memiliki gejala penyakit hipertensi (rata-rata) hal ini dapat dimungkinkan terjadi oleh pola makan, sehingga dianjurkan untuk mengurangi konsumsi daging yang berlebih seperti daging kerbau maupun daging babi. Penyuluhan ini menjadi sangat penting karena dengan pendidikan kesehatan ini, diharapkan peserta pelatihan dapat memahami dan mengimplementasikan pola hidup sehat sehingga terhindar dari resiko penyakit hipertensi.

KESIMPULAN

Hasil pada kegiatan pengabdian ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang penyakit hipertensi. Permasalahan penyakit hipertensi dimulai dengan menghindari faktor risiko penyakit hipertensi seperti kebiasaan merokok, stres, kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke pelayanan kesehatan terdekat, menjaga pola makan dan melakukan pencegahan salah satunya dengan aktivitas fisik.





BIBLIOGRAFI

- Arfan, I., Darmawan, Ambriadi, D., Nengsih, E., Basilius, Yulizal, R., & Saputro, H. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Untuk Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Sungai Pelang Kabupaten Ketapang Kalbar. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 2(2), 99–105. <https://doi.org/10.33379/icom.v2i2.1342>
- Dinas Kesehatan Kota Makassar. (2020) Prevalensi Penyakit Hipertensi
- Dismiantoni, N., Anggunan, A., Triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2020). Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.214>
- Marwati, T. A., & Paelongan, A. M. (2022). Pendidikan Kesehatan Masyarakat Melalui Program Penyuluhan Hipertensi Pada Anggota Kelompok PKK Rukun Tetangga. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 18–21. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i4.37>
- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 200–209. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.62>
- Prasetya, R. A., Thalib, F. A., & Yudanagara, B. B. H. (2023). Edukasi Kesehatan Mengenai Penyakit Dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dan Diabetes Pada Lansia Di Wilayah Manukan Lor Surabaya. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), 2274– 2283. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i4.1163>
- Retnaningsih, D., Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 378–382. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1683>
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). Prevalensi Penyakit Hipertensi di Indonesia
- Rizalya, D., Ilmi, M. B., Renate, R., & Fauzi, C. (2022). Pencegahan Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 361. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.333>
- Survei Kesehatan Indonesia .(2023) Prevalensi Penyakit Hipertensi di Indonesia
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada*

World Health Organisation (WHO). 2018, prevalensi penyakit Hipertensi di Dunia