

# Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Hipertensi dan Pemantauan Tekanan Darah di Wilayah Kerja PKM Jalan Gedang Kota Bengkulu

Frengki Fernando <sup>1)</sup>; Afdilliyah Suci Sukma Dameza <sup>2)</sup>; Novita Afriani <sup>3)</sup>; Rahayu Widia Sari <sup>4)</sup>; Kartika <sup>5)</sup>; Taufanie Rossita <sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [frengki@gmail.com](mailto:frengki@gmail.com)

## ARTICLE HISTORY

Received [08 Januari 2026]

Revised [05 April 2026]

Accepted [10 April 2026]

## KEYWORDS

Hypertension, Health Education, Knowledge.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dijumpai di masyarakat dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius jika tidak dikendalikan dengan baik. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, gejala, dan pencegahan hipertensi dapat memengaruhi perilaku kesehatan dan kepatuhan dalam memeriksakan tekanan darah. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat RT 09 mengenai hipertensi serta mengetahui gambaran tekanan darah masyarakat setelah dilakukan pemeriksaan. Penelitian menggunakan desain pra–post test dengan melibatkan 21 orang warga. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebelum penyuluhan kategori pengetahuan cukup sebesar 52,4% dan baik hanya 19%. Setelah penyuluhan, pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 81%. Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 61,9% warga termasuk kategori hipertensi, sedangkan 38,1% tidak hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan bahwa angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut cukup tinggi sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif berkelanjutan.

## ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems found in the community and can lead to serious complications if not properly controlled. Low public knowledge regarding risk factors, symptoms, and prevention of hypertension can influence health behavior and compliance in monitoring blood pressure. This educational activity aimed to increase the knowledge of residents in RT 09 about hypertension and to identify their blood pressure status after measurements were taken. The study used a pre–post test design involving 21 participants. The results showed a significant improvement in knowledge, where before the education session, 52.4% of respondents were in the “fair” knowledge category and only 19% were in the “good” category. After the education, the percentage of respondents with “good” knowledge increased to 81%. In addition, blood pressure measurements indicated that 61.9% of residents were categorized as having hypertension, while 38.1% were not hypertensive. These findings suggest that health education is effective in improving community knowledge and that the prevalence of hypertension in the area is relatively high, indicating the need for continuous promotive and preventive efforts.

## PENDAHULUAN

Menurut WHO, hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis yang serius, dimana tekanan darah seseorang melebihi ambang batas normal. Tekanan darah dikatakan tinggi jika tekanan darah sistolik (saat jantung berdetak) di atas 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik (saat jantung beristirahat) di atas 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama yang mempengaruhi kesehatan masyarakat Indonesia, dengan prevalensi nasional mencapai 34,1% menurut data Kementerian Kesehatan RI (2022).

Kondisi serupa ditemukan di wilayah kerja PKM Jalan Gedang Kota Bengkulu, di mana masyarakat memiliki risiko tinggi akibat pola hidup kurang sehat, konsumsi garam berlebih, dan aktivitas fisik yang minim. Kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan dan deteksi dini menjadi salah satu penyebab tingginya angka hipertensi yang tidak terdiagnosis (Siregar, 2020).

Penyebab hipertensi adalah konsumsi diet tinggi natrium (garam), lemak, alkohol, jumlah rokok, tingkat aktifitas fisik, peningkatan berat badan, riwayat obat-obatan (kontrasepsi oral), psikososial dan lingkungan (Joewono, 2019). Mengonsumsi garam (senyawa natrium) berperan dalam serangkaian senyawa angiotensin untuk meningkatkan tekanan darah. Semakin banyak angiotensin yang diproduksi oleh ginjal, semakin banyak natrium yang disimpan dalam tubuh, dan semakin banyak air yang tertahan di jaringan tubuh ini semua meningkatkan tekanan darah (Kowalski, 2020). Hipertensi apabila tidak ditangani dengan baik menyebabkan komplikasi pada otak (stroke), mata (penglihatan kabur, retinopati hipertensi dan menimbulkan kebutaan), jantung (jantung koroner, gagal jantung), ginjal (gagal ginjal) (Ahmad, 2021).

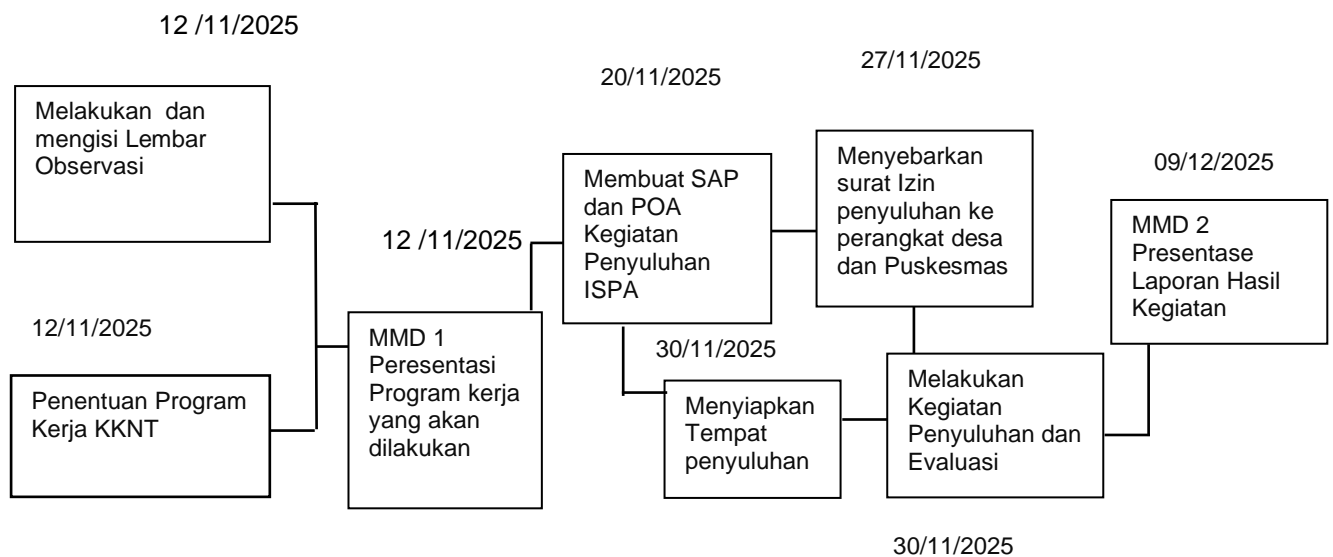
Beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (Nugraha et al., 2021). Selain itu, pelatihan penggunaan tensimeter digital terbukti dapat meningkatkan kemandirian masyarakat

dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah (Ramdani & Putri, 2020). Namun demikian, belum banyak kegiatan yang menggabungkan edukasi komprehensif dengan praktik pemantauan tekanan darah secara langsung di masyarakat.

Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi solusi melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengukur tekanan darah. Dawson (2020) menjelaskan bahwa proses edukasi yang terstruktur dan terarah dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran kesehatan di masyarakat. Dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, melatih masyarakat melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri, mendorong perilaku hidup sehat dan pemantauan tekanan darah rutin.

## METODE

Pelaksanaan program KKN ini menggunakan pendekatan metode penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan penyebaran leaflet sebagai media edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 November 2025 dengan melibatkan warga RT 09 Kota Bengkulu sebagai mitra utama. Sebanyak 10 mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu berperan aktif dalam pelaksanaan program, sementara jumlah peserta dari masyarakat mencapai 21 orang. Penyuluhan diawali dengan pemaparan materi mengenai bahaya hipertensi, termasuk faktor risiko, tanda dan gejala, serta komplikasi yang dapat timbul apabila tidak ditangani. Peserta juga diberikan edukasi mengenai langkah pencegahan hipertensi dengan menerapkan pola hidup sehat, khususnya pengaturan diet seperti mengurangi konsumsi garam berlebih, membatasi makanan berlemak, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayuran. Selain sesi materi, tim KKN melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada warga sebagai bentuk deteksi dini dan aplikasi langsung dari penyuluhan yang diberikan. Penyebaran leaflet turut mendukung pemahaman masyarakat karena berisi ringkasan informasi penting yang dapat dibaca kembali di rumah. Melalui kombinasi metode ini, kegiatan diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi.



Bagan 1. Alur Aktivitas Kegiatan KKN-T

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan pengukuran tekanan darah di RT 09 wilayah kerja PKM Jalan Gedang, terlihat adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan masyarakat serta gambaran status tekanan darah yang menjadi dasar perlunya edukasi berkelanjutan.

**Tabel 1 Distribusi pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan**

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	6	28,6%
Cukup	11	52,4%
Baik	4	19,0%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar masyarakat berada pada kategori pengetahuan *cukup* (52,4%), sementara 28,6% berada pada kategori *kurang* dan hanya 19,0% yang memiliki pengetahuan *baik* mengenai hipertensi. Kondisi ini menggambarkan bahwa pemahaman masyarakat sebelum edukasi masih belum optimal, terutama terkait faktor risiko, tanda bahaya, serta cara pencegahan hipertensi. Proporsi kategori *kurang* yang mencapai hampir sepertiga responden menunjukkan bahwa informasi terkait hipertensi sebelumnya belum tersampaikan dengan baik, baik melalui fasilitas kesehatan maupun sumber informasi lain.

**Tabel 2 Distribusi pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan**

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	0	0%
Cukup	4	19,0%
Baik	17	81,0%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan, terlihat dari hasil Tabel 2. Jumlah masyarakat pada kategori *baik* meningkat drastis dari 19,0% menjadi 81,0%. Pengetahuan kategori *cukup* menurun dari 52,4% menjadi 19,0%, dan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori *kurang* (0%). Ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, termasuk penjelasan interaktif, sesi tanya jawab, dan dukungan media seperti demonstrasi dan leaflet, efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Peningkatan ini juga menandakan tingginya antusiasme peserta dalam menerima informasi dan kesesuaian materi penyuluhan dengan kebutuhan masyarakat.

**Tabel 3 Hasil pengukuran tekanan darah Rt 09**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Hipertensi	9	61,9%
Tidak Hipertensi	8	38,1%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Hasil pengukuran tekanan darah pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 61,9% warga RT 09 tergolong *hipertensi*, sedangkan 38,1% berada pada kondisi *tidak hipertensi*. Persentase warga yang mengalami hipertensi tergolong tinggi dan cukup mengkhawatirkan, mengingat lebih dari separuh responden berada pada kategori berisiko tinggi untuk mengalami komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Temuan ini menegaskan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan prioritas di wilayah tersebut. Tingginya angka hipertensi pada masyarakat juga menggambarkan bahwa faktor risiko seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, dan kurangnya pemeriksaan tekanan darah rutin masih menjadi tantangan. Hal ini semakin memperkuat pentingnya pelaksanaan penyuluhan dan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan deteksi dini dan perubahan gaya hidup.



**Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi**



**Gambar 2. Pembagian leaflet**



**Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah**

### Penyelesaian Masalah

#### 1. Penyuluhan Tentang Pentingnya Edukasi Hipertensi

Penyuluhan mengenai pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi dilakukan di wilayah kerja PKM Jalan Gedang kepada masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan edukasi. Kegiatan penyuluhan dimulai dari pemaparan materi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, bahaya hipertensi yang tidak terkontrol, serta langkah pencegahan melalui pola hidup sehat. Masyarakat ikut terlibat aktif mulai dari awal kegiatan sampai penyuluhan selesai, terutama pada sesi tanya jawab yang dipandu oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Sebagai bentuk apresiasi, peserta yang mampu menjawab pertanyaan diberikan hadiah berupa door prize, sehingga meningkatkan motivasi dan antusiasme masyarakat. Penyuluhan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini hipertensi serta pengelolaan gaya hidup sehat. Edukasi hipertensi sangat penting mengingat penyakit ini sering tidak bergejala namun berdampak besar pada kesehatan jantung, ginjal, dan pembuluh darah. Dengan meningkatnya pemahaman, masyarakat diharapkan lebih peduli dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

#### 2. Demonstrasi Cara Pengukuran Tekanan Darah yang Benar

Demonstrasi pengukuran tekanan darah dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai langkah-langkah pemeriksaan tensi yang benar, seperti posisi tubuh yang tepat, cara memasang manset, memahami hasil sistole–diastole, dan faktor yang memengaruhi perubahan tekanan darah. Metode demonstrasi dipilih karena bersifat visual sehingga masyarakat dapat melihat langsung praktik pengukuran yang sesuai standar. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memantau tekanan darah secara mandiri (Sari & Purnomo, 2020). Selain itu, teknik demonstrasi efektif membantu masyarakat memahami pentingnya pengendalian hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2021).

Namun, efektivitas demonstrasi dapat berkurang jika peserta memiliki literasi kesehatan yang rendah atau penyampaian kurang sistematis. Oleh karena itu, sebagian studi menganjurkan agar demonstrasi dipadukan dengan media edukatif seperti video pendek, leaflet, atau poster untuk memperkuat pemahaman (Widyaningsih et al., 2019). Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu melakukan pengecekan tekanan darah secara mandiri dan rutin sebagai bentuk deteksi dini hipertensi.

#### 3. Pembagian Leaflet Edukasi Hipertensi

Pembagian leaflet dilakukan sebagai upaya memperluas pemahaman masyarakat tentang hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, dampak, pencegahan, dan cara pengendaliannya. Sejumlah studi membuktikan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Leaflet mudah dibagikan, berbiaya rendah, dan dapat dibawa pulang sehingga memungkinkan masyarakat membaca ulang informasi kapan pun dibutuhkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi hipertensi dan pemantauan tekanan darah di wilayah kerja PKM Jalan Gedang Kota Bengkulu berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan deteksi dini hipertensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan pada kategori cukup dan kurang. Namun, setelah dilaksanakan penyuluhan, demonstrasi, dan pembagian leaflet, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana 81% peserta berada pada kategori pengetahuan baik.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 61,9% masyarakat berada pada kategori hipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan prioritas di wilayah tersebut, sehingga edukasi berkelanjutan dan pemantauan rutিনnya sangat diperlukan. Kombinasi penyuluhan, demonstrasi pengukuran tekanan darah, serta penyebaran leaflet terbukti efektif dalam memperkuat pemahaman masyarakat dan mendorong mereka untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan masyarakat serta memperkuat kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat sebagai upaya mencegah komplikasi hipertensi di masa mendatang.

Diharapkan kegiatan edukasi kesehatan seperti penyuluhan hipertensi dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terjadwal agar masyarakat semakin terbiasa melakukan pemeriksaan tekanan darah mandiri. Puskesmas dan kader kesehatan diharapkan dapat melanjutkan pendampingan rutin serta menggiatkan program perilaku hidup sehat, terutama pengurangan konsumsi garam dan peningkatan aktivitas fisik. Selain itu, media edukasi seperti leaflet, poster, atau video pendek perlu terus diperbaharui agar pesan kesehatan lebih menarik dan mudah dipahami oleh seluruh kelompok usia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah desa, pihak puskesmas dan kader posyandu beserta seluruh perangkat dan masyarakat setempat atas kepercayaan yang diberikan kepada kami dalam melaksanakan program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak kampus yang telah memberikan kesempatan untuk menjalankan program Kuliah Kerja Nyata (KKN).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2021). *Hipertensi dan Penatalaksanaannya*. Jakarta: EGC.
- Dawson, S. (2020). *Health Education: Theory and Practice*. London: Routledge.
- Joewono, B. (2019). *Hipertensi: Faktor Risiko dan Pencegahannya*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kowalski, R. (2020). *The Blood Pressure Cure: 8 Weeks to Lower Blood Pressure Without Prescription Drugs*. New York: Wiley.
- Nugraha, A. P., Sari, R., & Widodo, T. (2021). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 112–120.
- Ramdani, Y., & Putri, D. (2020). Pelatihan penggunaan tensimeter digital untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam memantau tekanan darah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 45–52.
- Siregar, R. (2020). Faktor risiko hipertensi pada masyarakat perkotaan: Studi literatur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(3), 201–209.
- Sari, F., & Purnomo, W. (2020). Pengaruh demonstrasi terhadap keterampilan pengukuran tekanan darah pada masyarakat. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 33–40.
- Widyaningsih, R., Lestari, H., & Damayanti, A. (2018). Efektivitas media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 10–18.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key Facts*. Geneva: WHO.