

Edukasi Dan Pencegahan Hipertensi Di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan

Health Education and Hypertension Prevention in Marga Agung Village, Jati Agung Sub-District, South Lampung Regency

Hardono^{1*}, Wisnu Sadhana¹, Asril HS¹, Chusairil Pasa¹, Giri Susanto¹, Ria Gustina¹,
Novi Puspitasari¹, Muhamad Rizky Alkahfi¹, Muhammad Iksan¹, Tri Anggoro¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu. Lampung

*Korespondensi: Hardonoaisyah2009@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia (34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan Riskesdas 2018) dan sering disebut silent killer karena minim gejala namun berisiko menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Masyarakat Desa Marga Agung, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan menunjukkan pola hidup berisiko hipertensi, seperti konsumsi tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta minimnya pemeriksaan tekanan darah rutin. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kesehatan mengenai pengertian, faktor risiko, tanda gejala, dan komplikasi hipertensi, meningkatkan kesadaran pentingnya pemeriksaan tekanan darah berkala, serta mendorong penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan interaktif di Balai Desa Marga Agung yang diikuti 20 peserta dewasa berusia 30–60 tahun. Rangkaian kegiatan meliputi pre-test, penyuluhan menggunakan media leaflet, pemeriksaan tekanan darah, diskusi tanya jawab, serta post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. **Hasil:** Pengetahuan peserta kategori baik meningkat dari 20% (pre-test) menjadi 75% (post-test), sedangkan kategori kurang menurun dari 45% menjadi 10%. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 55% peserta mengalami hipertensi ($>140/90$ mmHg). Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan minat untuk menerapkan gaya hidup sehat. **Simpulan:** Penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Marga Agung tentang hipertensi serta mendukung deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, sehingga dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif berkelanjutan yang melibatkan mahasiswa, perangkat desa, dan Puskesmas setempat.

Kata kunci: hipertensi, edukasi kesehatan, pencegahan, pengetahuan masyarakat, penyuluhan

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia (34.1% among adults aged ≥ 18 years, Riskesdas 2018) and is often called a silent killer due to its lack of specific symptoms, while posing risks of severe complications such as stroke, heart failure, and kidney failure. The community of Marga Agung Village, Jati Agung Sub-district, South Lampung Regency shows lifestyle risk factors for hypertension, including high salt and fat intake, low physical activity, smoking habits, and limited routine blood pressure monitoring. **Objectives:** This activity aimed to provide health education on the definition, risk factors, signs and symptoms, and complications of hypertension, raise awareness of the importance of regular blood pressure checks, and encourage healthy lifestyle practices as a preventive measure against hypertension. **Methods:** The activity was conducted through interactive health counseling at the Marga Agung Village Hall, attended by 20 adult participants aged 30–60 years. Activities included a pre-test, health education using leaflet media, blood pressure measurement, question-and-answer discussion, and a post-test to evaluate the increase in participants' knowledge. **Results:** Participants with good knowledge increased from 20% (pre-test) to 75% (post-test), while those with poor knowledge decreased from 45% to 10%. Blood pressure screening showed that 55% of participants had hypertension ($>140/90$ mmHg). Participants demonstrated high enthusiasm and interest in adopting a healthy lifestyle. **Conclusion:** Health counseling effectively improved the knowledge of Marga Agung Village residents regarding hypertension and supported early detection through blood pressure screening, making it a viable model for sustainable promotive and preventive interventions involving students, village officials, and the local Public Health Center.

Keywords: hypertension, health education, prevention, community knowledge, counseling

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan di Indonesia dan termasuk dalam kategori gangguan sistem kardiovaskuler. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada penduduk usia 18 tahun ke atas, dan angka ini diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya (KEMENKES, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala spesifik, namun dapat menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik (WHO, 2025).

Puskesmas Karang Anyar merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang bertanggung jawab memberikan pelayanan kesehatan dasar bagi masyarakat di wilayah kerjanya. Berdasarkan data bagian pelayanan penyakit tidak menular (PTM), hipertensi menjadi salah satu penyakit dengan jumlah kasus tertinggi di Desa Marga Agung, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan dalam tiga tahun terakhir. Hasil observasi menunjukkan sebagian masyarakat dewasa memiliki kebiasaan hidup berisiko terhadap hipertensi, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok. Sebagian besar masyarakat juga belum terbiasa melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan belum memahami bahaya hipertensi maupun pentingnya pencegahan dini.

Wawancara dengan petugas kesehatan desa menunjukkan bahwa sebagian besar warga baru menyadari dirinya mengidap hipertensi setelah mengalami gejala seperti pusing, mudah lelah, atau gangguan penglihatan. Kondisi ini mengindikasikan rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pengendalian tekanan darah, sejalan dengan temuan bahwa pola makan dan aktivitas fisik berhubungan erat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat pedesaan (Putri et al., 2025). Upaya pemberdayaan masyarakat melalui edukasi kesehatan terbukti efektif dalam mendukung pencegahan hipertensi di tingkat desa (Maryati et al., 2022).

Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Edukasi dan Pencegahan Hipertensi di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan”. Kegiatan ini merupakan bagian dari implementasi mata kuliah Keperawatan Dewasa dengan fokus sistem kardiovaskuler, respiratori, dan hematologi, yang bertujuan memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi, meningkatkan kesadaran pentingnya pemeriksaan tekanan darah, serta mendorong masyarakat menerapkan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan promotif dan preventif dengan metode penyuluhan kesehatan interaktif, yang melibatkan mahasiswa Program Studi Keperawatan di bawah bimbingan dosen pembimbing. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 November 2025 bertempat di Balai Desa Marga Agung, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, dan diikuti oleh 20 peserta masyarakat dewasa berusia 30–60 tahun.

Pelaksanaan kegiatan disusun melalui lima tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan fasilitas kesehatan setempat, observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi masyarakat berisiko hipertensi, penyusunan jadwal dan lokasi kegiatan, serta penyiapan media edukasi berupa leaflet yang memuat pengertian, faktor risiko, tanda gejala, komplikasi, dan pencegahan hipertensi. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang diawali dengan pre-test, dilanjutkan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dengan media leaflet, demonstrasi pemeriksaan tekanan darah, diskusi tanya jawab, dan diakhiri dengan post-test.

Tahap ketiga adalah partisipasi mitra, di mana masyarakat Desa Marga Agung berperan aktif menghadiri penyuluhan, mengikuti simulasi pemeriksaan tekanan darah, membantu penyiapan tempat kegiatan, serta menyebarkan informasi kepada warga yang tidak hadir. Tahap keempat adalah evaluasi dan keberlanjutan program, dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test, observasi keaktifan peserta, wawancara singkat mengenai pemahaman dan kesan peserta, serta dokumentasi kegiatan. Tahap kelima adalah rencana keberlanjutan, yaitu penyerahan media edukasi kepada kader kesehatan desa dan koordinasi dengan Puskesmas untuk pemantauan lanjutan.

Instrumen evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner sebanyak 10 pernyataan benar-salah tentang hipertensi, dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah (skor maksimal 10). Kategori pengetahuan dikelompokkan menjadi baik (skor 8–10), cukup (skor 6–7), dan kurang (skor ≤ 5). Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan pula pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter untuk mengidentifikasi status tekanan darah peserta, dengan kategori normal ($<140/90$ mmHg) dan hipertensi ($>140/90$ mmHg).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi dan Pencegahan Hipertensi di Desa Marga Agung dilaksanakan pada tanggal 17 November 2025 di Balai Desa Marga Agung dan diikuti oleh 20 peserta masyarakat dewasa berusia 30–60 tahun. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi; peserta aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pre-test, penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, hingga post-test. Materi yang disampaikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat. Peserta tampak aktif dalam sesi tanya jawab, dan sebagian besar mengaku baru memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah serta cara mencegah hipertensi sejak dini.

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Evaluasi hasil kegiatan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Hasil selengkapnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Pre-test (n)	Pre-test (%)	Post-test (n)	Post-test (%)
Baik	4	20%	15	75%
Cukup	7	35%	3	15%
Kurang	9	45%	2	10%
Total	20	100%	20	100%

Sebelum kegiatan, hanya 20% peserta yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi. Setelah penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 75%, sedangkan peserta dengan pengetahuan kurang turun dari 45% menjadi 10%. Dengan demikian, terjadi peningkatan proporsi kategori baik sebesar 55 poin persentase, menunjukkan keberhasilan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang hipertensi.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan, masih terdapat peserta yang berada pada kategori pengetahuan cukup (15%) dan kurang (10%). Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perbedaan tingkat pendidikan, usia lanjut yang berhubungan dengan penurunan kemampuan menerima dan mengingat informasi, rendahnya literasi kesehatan, pengalaman sebelumnya terkait hipertensi, serta keterbatasan durasi edukasi sehingga materi belum sepenuhnya dipahami oleh seluruh peserta. Selain itu, kemampuan memahami informasi kesehatan juga dipengaruhi oleh motivasi belajar, perhatian selama penyuluhan, dan metode penyampaian materi yang mungkin belum sesuai dengan karakteristik semua peserta. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang dilakukan secara berulang, menggunakan media yang lebih variatif, serta pendampingan berkelanjutan oleh tenaga kesehatan dan kader agar peningkatan pengetahuan dapat terjadi secara merata pada seluruh kelompok Masyarakat (Nutbeam & Lloyd, 2021; Projects, 2022)

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta berada pada kategori cukup dan kurang (80%), namun setelah kegiatan, 75% peserta mencapai kategori baik. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi kesehatan secara interaktif menggunakan media leaflet mampu memperbaiki pemahaman masyarakat secara signifikan dalam waktu singkat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Maryati et al., 2022). yang menunjukkan bahwa pemberdayaan kader kesehatan melalui edukasi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat desa terhadap pencegahan hipertensi. Selain itu, tingginya proporsi peserta dengan tekanan darah tinggi (55%) memperkuat temuan (Putri et al., 2025) bahwa pola makan tinggi garam dan lemak serta rendahnya aktivitas fisik berhubungan erat dengan kejadian hipertensi, khususnya di wilayah pedesaan. Kondisi ini juga sesuai dengan pedoman (PDHI, 2024) yang menekankan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah rutin sebagai langkah awal pengendalian hipertensi.

Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Tabel 2. Distribusi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta

Kategori Tekanan Darah	Jumlah Peserta	Persentase
Normal (<140/90 mmHg)	9 orang	45%
Hipertensi (>140/90 mmHg)	11 orang	55%
Total	20 orang	100%

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta (55%) mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi). Temuan ini memperkuat pentingnya

kegiatan edukasi kesehatan sebagai langkah deteksi dini sekaligus pencegahan dan pengendalian hipertensi di Desa Marga Agung.

Sebagai produk inovasi, tim pelaksana menggunakan leaflet edukasi hipertensi yang memuat pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta langkah pencegahan hipertensi secara ringkas dan mudah dipahami. Media ini terbukti membantu peserta memahami keterkaitan antara konsumsi garam berlebih dengan tekanan darah tinggi, yang sebagian besar sebelumnya belum diketahui secara jelas oleh peserta. Respon masyarakat terhadap kegiatan sangat positif; peserta aktif bertanya mengenai pola makan, olahraga, dan tanda-tanda hipertensi, serta menyatakan minat untuk mulai mengurangi konsumsi garam dan memeriksakan tekanan darah secara rutin di Puskesmas terdekat.

Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan relatif kecil, yaitu keterbatasan waktu akibat tingginya antusiasme peserta dalam sesi tanya jawab, serta kebutuhan pendampingan bagi peserta lanjut usia dalam membaca leaflet. Kondisi ini menjadi masukan untuk perbaikan pada kegiatan penyuluhan berikutnya, antara lain dengan menambah durasi waktu dan memperbesar ukuran huruf pada media edukasi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Marga Agung mengenai pencegahan hipertensi, sekaligus memperkuat peran mahasiswa keperawatan sebagai edukator dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular.

Keberlanjutan program didukung melalui penyerahan media edukasi kepada kader kesehatan desa serta koordinasi dengan pihak Puskesmas untuk pemantauan lanjutan terhadap kebiasaan masyarakat dalam mengontrol tekanan darah. Kerja sama ini sejalan dengan pandangan bahwa promosi kesehatan berbasis edukasi dan pemberdayaan masyarakat perlu dilakukan secara berkesinambungan agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang (Kemenkes RI, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan Edukasi dan Pencegahan Hipertensi di Desa Marga Agung, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang ditetapkan. Pengetahuan peserta kategori baik meningkat dari 20% menjadi 75% setelah penyuluhan, sementara hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan 55% peserta mengalami hipertensi sehingga kegiatan ini turut berperan sebagai sarana deteksi dini. Penyuluhan kesehatan interaktif menggunakan media leaflet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin dan penerapan gaya hidup sehat. Keberlanjutan kegiatan direkomendasikan melalui penambahan durasi penyuluhan, penyesuaian media edukasi bagi peserta lanjut usia, serta pelaksanaan kegiatan serupa secara berkala dengan melibatkan kader kesehatan desa dan pihak Puskesmas setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk semua masyarakat yang terlibat pada kegiatan ini, semua aparatur Desa Marga Agung, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan dan semua tim pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

- KEMENKES. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023* (1st ed.). Media Tama.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman teknis pencegahan dan pengendalian infeksi di fasilitas kesehatan tingkat pertama* (2nd ed.). Jaya Raya.
- Maryati, H., Praningsih, S., Raani, K., & Guindan, C. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengendalian Faktor Risiko Hipertensi Di Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang. 8(4), 1–8.
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health. 159–173.
- PDHI. (2024). *Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia*. 5(1), 135–150.
- Projects, L. D. (2022). *Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases* (Vol. 4).
- Putri, S. S., Widyaningsih, H., Faidah, N., Winarsih, B. D., & Arsy, G. R. (2025). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumpang Krasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus*. 12(1), 83–93.
- WHO. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>



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