



**PROMOSI KESEHATAN MELALUI PENYULUHAN MANAJEMEN KONTROL  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Riska Oktalina<sup>1</sup>, Dewi Yuliana<sup>2</sup>, Siti Rusminarni<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Mitra Indonesia

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received 03-06-2025. Revised 05-06-2025. Accepted 10-06-2025</p>	<p>Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering ditemui pada kalangan remaja dewasa dan lanjut usia. Pola hidup dengan mengkonsumsi makanan cepat saji, kurang olahraga, konsumsi alkohol, konsumsi kopi secara berlebihan dan merokok telah menjadi trend kehidupan masa kini. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada lansia didesa kebagusan pesawaran. mayoritas penderita hipertensi yaitu tidak mengetahui cara mengontrol tekanan darah sehingga hal ini yang dapat meningkatkan hipertensi dan tidak terkontrol, perlu dilakukan pengabdian masyarakat dalam upaya pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah dengan penderita hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam manajemen kontrol pada tekanan darah penderita hipertensi. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan tekanan darah dan penyampaian pemberian materi dan melakukan manajemen untuk mengontrol hipertensi. Kegiatan dilakukan 1 hari. Metode pemberian edukasi sebagai sarana promosi kesehatan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan diharapkan manajemen dalam mengontrol tekanan darah dapat dilakukan secara rutin dengan menggunakan terapi farmakologi atau non farmakologi dan dapat merubah pola hidup masyarakat didesa kebagusan pesawaran</p>
<p><b>Keywords:</b> Control Management Hypertension Health Promotion</p>	<p><b>ABSTRACT</b> <i>Hypertension is one of the most common diseases among young adults and the elderly. Fast food lifestyle, lack of exercise, alcohol consumption, excessive coffee consumption and smoking have become the trend of today's life. Blood pressure checks were carried out on the elderly in Kebagusan village, Pesawaran. the majority of hypertensive patients do not know how to control blood pressure so that this can increase hypertension and is not controlled, it is necessary to carry out community service in an effort to prevent an increase in blood pressure with hypertensive patients. This activity aims to increase knowledge in blood pressure control management for hypertensive patients. The methods used in this activity are blood pressure checks and delivery of material and management to control hypertension. Activities are carried out 1 day. The method of providing education as a means of health promotion has proven to be useful in increasing community knowledge related to hypertension and it is hoped that management in controlling blood pressure can be carried out routinely using pharmacological or non-</i></p>

---

*pharmacological therapies and can change the lifestyle of the community in Kebagusan Village, Pesawaran.*

---

\*Corresponding Author: (dewi.yuliana@umitra.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Pada perkembangan kehidupan yang semakin modern hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering ditemui pada kalangan remaja dewasa dan lanjut usia. Pola hidup dengan mengkonsumsi makanan cepat saji, kurang olahraga, konsumsi alkohol, konsumsi kopi secara berlebihan dan merokok telah menjadi trend kehidupan masa kini (Manuntung, 2018). Kebiasaan tersebut merupakan faktor resiko utama terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah dan salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah yang lebih dari 140 mmHg pada sistolik dan 90 mmHg pada diastolik. Hipertensi tidak dapat dianggap penyakit ringan, hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi penyakit jantung dan stroke, penyakit hipertensi juga disebut sebagai *the silent disease* karena tidak ada tanda- tanda atau gejala yang dilihat dari luar. Perkembangan pada penyakit hipertensi berjalan secara perlahan tetapi berpotensi sangat berbahaya (Hastuti 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 prevalensi hipertensi secara global diperkirakan 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sebesar 42% terdiagnosis hipertensi dan diobati. Sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari sejumlah penderita tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang diderit. Wilayah afrika memiliki jumlah prevalensi tertinggi yaitu sebesar 27% dan pada asia tenggara berada pada posisi ke tiga tertinggi dengan jumlah prevalensi sebesar 25% (World Health Organization (WHO) 2023). Berdasarkan hasil data dari survei kesehatan indonesia (SKI) tahun 2023 hipertensi merupakan faktor resiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Penderita hipertensi usia 18-59 tahun yang melakukan aktivitas fisik kurang 1,9 kali lebih tinggi dibandingkan penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik cukup. Menurut risekdas dalam kementerian kesehatan republik Indonesia tahun 2021 prevalensi hipertensi diindonesia sebesar 34,1% mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Provinsi lampung merupakan salah satu provinsi yang mengalami peningkatan hipertensi pada usia >18 tahun terdapat 29,94%, kasus tersebut lebih tinggi dibanding tahun sebelumnya. Kota Bandar Lampung didapatkan bahwa hipertensi masuk kedalam 3 besar penyakit terbanyak yaitu diantaranya hipertensi, diabetes melitus dan ginjal dan dengan hipertensi terdapat jumlah prevalensi sebesar 16,71% dengan jumlah kasus sebanyak 270.230 (Rahmawati et al. 2025)

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah yaitu dengan pengaturan diet, menghindariakan tinggi purin, konsumsi vitamin, mineral yang cukup, dan olahraga rutin (Saputra et al. 2023). Hipertensi dapat dikontrol dengan menjaga gaya hidup, aktivitas dan terapi yang dilakukan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rukmana 2020) bahwa Pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan perubahan pada masyarakat yang mengalami hipertensi dalam mengontrol tekanan darah, selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Tristifany, 2023) bahwa dalam mengontrol tekanan darah dengan pengendalian tekanan darah melibatkan beberapa aspek yaitu seperti kepatuhan minum obat secara teratur, pengukuran tekanan darah, dan melakukan aktivitas untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Daerah kabupaten pesawaran provinsi lampung terutama didesa kebagusan berdasarkan presurvey didapatkan data bahwa masyarakat yang mengalami hipertensi masih tinggi dan mencapai 89% dan hanya 10% yang mampu untuk melakukan pengendalian dengan mengontrol tekanan darah. Pengabdian masyarakat dilaksanakan didesa kebagusan pesawaran berdasarkan hasil observasi didaerah tersebut banyak masyarakat yang menderita hipertensi kurang memahami hipertensi, dan kurang mengetahui manajemen pengendalian hipertensi.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2024 selama 1 hari sasaran dalam kegiatan ini adalah warga desa kebagusan pesawaran dengan jumlah sasaran 30 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan tekanan darah dan penyampaian pemberian materi, menjelaskan definisi hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi,

manajemen untuk mengontrol hipertensi. Media yang digunakan yaitu berupa leaflet, tentang penyakit hipertensi dan cara manajemen untuk mengontrol hipertensi menggunakan terapi non farmakologi seperti aktivitas fisik olahraga senam hipertensi. Metode yang dilakukan dengan ceramah, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi manajemen untuk mengontrol tekanan darah. Penggunaan leaflet memiliki kelebihan agar peserta dapat dengan mudah mengingat penyakit hipertensi serta dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan pada akhir sesi, evaluasi dilaksanakan dengan tujuan untuk menilai keberhasilan kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mendapatkan respon yang baik dari pihak desa kebagusan pesawaran, hasil yang sudah dicapai dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan yaitu dihadiri 30 masyarakat dan telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, memberikan materi, mendemonstrasikan manajemen untuk mengontrol tekanan darah, diskusi tanya jawab, melakukan senam hipertensi. Masyarakat berpartisipasi dengan sangat antusias selama mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi pelaksanaan tahap kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil evaluasi ketercapaian tahap persiapan kegiatan

No	Kegiatan	Ketercapaian 100%	
		Terlaksana	Belum terlaksana
1	Survei tempat pelaksanaan kegiatan	100%	-
2	Pengurusan administrasi dan izin lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat	100%	
3	Persiapan alat dan bahan pelaksanaan kegiatan serta materi leaflet bahan pelaksanaan kegiatan serta materi leaflet	100%	
3	Senam hipertensi	100%	
4	Demonstrasi manajemen kontrol tekanan darah	100%	
	Ketercapaian Tahap	100%	

### 1. Persiapan Tim

Tim mempersiapkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan, tim melaksanakan koordinasi dengan pihak keluarahan

### 2. Proses Pemeriksaan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2024 1 hari, kegiatan diawali dengan registrasi pengkajian awal dan dilanjutkan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Setelah melakukan pemeriksaan, masyarakat diberikan penyuluhan, dan demonstrasi manajemen untuk mengontrol tekanan darah, setelah itu masyarakat melakukan senam hipertensi.



Gambar 1. Proses pemeriksaan kesehatan



Gambar 2. Kegiatan senam hipertensi

Skrining yang dilakukan di desa kebagusan pesawaran provinsi lampung sebagian besar masyarakat mengalami hipertensi, berdasarkan hasil skrining diketahui bahwa permasalahan yang terjadi yaitu hipertensi dan sebagian besar penderita hipertensi adalah perempuan dewasa dan lansia, mayoritas penderita hipertensi yaitu tidak mengetahui cara mengontrol tekanan darah seperti, mengontrol tekanan darah, faktor makanan yang tidak dijaga, pola hidup yang tidak baik sehingga hal ini yang dapat meningkatkan hipertensi dan tidak terkontrol. Pada umumnya hipertensi akan lebih banyak menyerang pada usia diatas 31 tahun dan sedangkan pada wanita hipertensi akan terjadi setelah usia 45 tahun keatas atau wanita yang sudah mengalami masa menopause, salah satu penyebab hipertensi adalah aterosklerosis yang didasari dengan konsumsi lemak yang berlebih, dan kurangnya pengertian hipertensi sehingga hal ini mengakibatkan pola hidup yang tidak sehat, jarang berolahraga, merokok, dan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat.

Pengetahuan merupakan faktor penting untuk terbentuknya perilaku seseorang, melalui penyuluhan diharapkan perilaku kesehatan masyarakat menjadi perubahan untuk mendukung kesehatan yang lebih optimal. Pendidikan kesehatan tentang manajemen kontrol tekanan darah masuk kedalam preventif terhadap seseorang yang memiliki resiko dan potensi terjangkit penyakit hipertensi. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan yaitu dengan tertuju pada sikap dan pengetahuan, pengetahuan dan sikap ini dapat ditingkatkan dengan memberikan penyuluhan atau edukasi kesehatan (Qamary *et al.* 2023)

Penyuluhan dilakukan didesa kebagusan pesawaran, penyuluhan dilakukan dengan memberikan edukasi pada penderita hipertensi yang bertujuan untuk membantu penderita hipertensi agar mampu manajemen dan mengontrol tekanan darah, penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan definisi, gejala, faktor resiko, pencegahan hipertensi, dan manajemen terapi untuk mengontrol tekanan darah. Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan yang dilakukan hal ini bermanfaat bagi masyarakat dalam melakukan manajemen dan mengontrol tekanan darah dengan menambah pengetahuan tentang hipertensi dan manajemen dalam mengontrol hipertensi menggunakan terapi non farmakologi atau farmakologi dengan kepatuhan minum obat, agar dapat mengontrol dan mempertahankan kestabilan tekanan darah, perubahan perilaku dalam upaya mengontrol tekanan darah pada kelompok masyarakat penderita hipertensi dipengaruhi adanya tambahan pengetahuan tentang manajemen hipertensi. Metode pemberian edukasi sebagai sarana promosi kesehatan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi dan diharapkan manajemen dalam mengontrol tekanan darah dapat dilakukan secara rutin dengan menggunakan terapi farmakologi atau non farmakologi dan dapat merubah pola hidup masyarakat didesa kebagusan pesawaran.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dalam upaya peningkatan pengetahuan dalam manajemen mengontrol tekanan darah, sehingga pelaksanaan kegiatan penyuluhan manajemen kontrol tekanan darah untuk meningkatkan kualitas konsumsi pangan pada keluarga nelayan yang dijelaskan pada bab sebelumnya telah dilaksanakan secara optimal. Setiap kegiatan yang dirancang telah dapat dilakukan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan guna meningkatkan pengetahuan dalam manajemen kontrol tekanan darah pada masyarakat didesa kebagusan pesawaran.

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan sangat efektif dilakukan, dibuktikan dengan meningkatnya skor pengetahuan masyarakat yang mengalami hipertensi setelah dilakukan penyuluhan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terimakasih kepada desa kebagusan pesawaran dan institusi universitas mitra Indonesia atas fasilitas dan izin administrasi yang diperlukan dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hastuti, Apriyani. 2019. Hipertensi . jawa tengah, lakeisha.
- Manuntung, Alfeus. 2018. Hipertensi. malang, wineka media.
- Rahmawati, Rizka et al. 2025. “Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Tenaga Kesehatan Dilampung Selatan.” *Malahayati Nursing Journal*.
- Rukmana, Dewi. 2020. “Pengaruh Penyuluhan Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Perubahan Pengetahuan Penderita Hipertensi.” seminar nasional pascasarjana universitas negeri semarang.
- Saputra, Adi, Sintiya Halisya Pebriani, Tafdhila Tafdhila, and Abdul Syafe’i. 2023. “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Malahayati Nursing Journal* 5(1): 80–87.
- World Health Organization (WHO). 2023. “Increasing Fruit and Vegetable Consumption to Reduce the Risk of Noncommunicable Disease.”
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). 2023. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Tristifani, A. 2023. Pengaruh Intervensi Promosi Kesehatan Terhadap Kepatuhan Kontrol Pasien Hipertensi Dipuskesmas Srengat