



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Di Desa Labuan Lelea Kecamatan Labuan Kabupaten Donggala

Health Education on Hypertension in Labuan Lelea Village, Labuan District, Donggala Regency

Rabiah^{1*}, Nur Febrianti², Muhammad Asrum³, Rosita⁴
^{1,2,3,4}Akademi Keperawatan Justitia

*Corresponding Author: E-mail: rabiah.s.579@gmail.com

Artikel Pengabdian

Article History:

Received: 09 Jun, 2025

Revised: 27 Jul, 2025

Accepted: 24 Aug, 2025

Kata Kunci:

Penyuluhan kesehatan;
Hipertensi;
Pengabdian kepada masyarakat

Keywords:

Health education;
Hypertensi;
Community service

DOI: [10.56338/jks.v8i8.8520](https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8520)

ABSTRAK

Salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan The Silent Killer, Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi. Metode penyuluhan dengan menggunakan media power point dan leaflet, dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2024 di Desa Labuan Lelea. Hasil pengabdian adalah masyarakat datang sesuai waktu yang ditentukan, menyimak dan memperhatikan materi yang disampaikan. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana sesuai dengan waktu yang direncanakan dan diharapkan masyarakat bisa mencegah terjadinya Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension, a disease so dangerous that it has earned the nickname "The Silent Killer," or high blood pressure, requires serious attention from every individual. This is because hypertension can affect anyone without any visible signs. Hypertension is a condition where a person's systolic blood pressure is greater than or equal to 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is greater than or equal to 90 mmHg. The purpose of this community service is to increase public knowledge about hypertension. The outreach method, using PowerPoint media and leaflets, was carried out on December 6, 2024, in Labuan Lelea Village. The results of the service were that the community came at the appointed time, listened and paid attention to the material presented. The conclusion of the community service activity was that it was carried out according to the planned time and it is hoped that the community can prevent hypertension.

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan *The Silent Killer*, Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Kemenkes 2025). Meskipun pada umumnya penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu, namun terdapat keluhan tidak spesifik yang bisa dirasakan oleh penderita hipertensi,

di antaranya adalah: sakit kepala, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, Gelisah, Penglihatan Kabur dan Mudah Lelah (Profil Kesehatan Dinkes Sulawesi Tengah 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* bahwa diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi terdiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO 2023).

Berdasarkan dari data survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 bahwa data hipertensi sebanyak 638.178 jiwa dan di Sulawesi tengah sebesar 6.851 jiwa (BKPK Kemenkes 2023). Berdasarkan data profil Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah tahun 2023 ditemukan bahwa data penyandang Hipertensi berjumlah 576,620 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai standar 311.158 Jiwa atau (54%). Ini menunjukkan bahwa realisasi sudah mencapai target dari renstra yang ditentukan pada tahun 2023 sebesar 30%. Kabupaten/kota penyandang Hipertensi mendapatkan pelayanan Kesehatan sesuai Standar tertinggi di Kabupaten Donggala dengan jumlah penderita Hipertensi 69,809 Jiwa dan yang mendapatkan pelayanan sesuai standar 30,781 Jiwa atau 44,1% (Profil Kesehatan Dinkes Sulawesi Tengah 2023).

Setelah melakukan *screening* Kesehatan di Desa Mantikole ditemukan bahwa masyarakat memerlukan edukasi/ penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi. Berdasarkan permasalahan tersebut sehingga penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi di Desa Labuan Lelea Kec. Labuan Kab. Donggala.

METODE

Penyuluhan Kesehatan ini dibagi dalam 4 tahapan diantaranya adalah:

Tahap 1. Pengumpulan data kesehatan

Pengumpulan data telah dilakukan bersama Aparat desa di Desa Labuan Lelea Kec. Labuan Kab. Donggala.

Tahap 2. *Health education*

Tahap *health education* dilakukan oleh tim pada tanggal 6 Desember 2024 menggunakan media *Power Point* dan *Leaflet*, materi *health education* tentang Hipertensi yang diberikan kepada masyarakat diantaranya adalah pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, penanganan dan pengobatan hipertensi.

Tahap 3. Evaluasi

Evaluasi tingkat pengetahuan dilakukan pada hari yang sama, hal tersebut bertujuan untuk mengetahui pemahaman masyarakat setelah diberikan *health education* tentang Hipertensi.

Tahap 4. Pembagian Leaflet

Pembagian leaflet dilakukan pada saat selesai evaluasi, bertujuan agar masyarakat dapat membaca materi tentang Hipertensi di Rumah.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang hipertensi di Desa Labuan Lelea Kec. Labuan Kab. Donggala telah terlaksana pada tanggal 6 Desember 2024. Pada saat kegiatan tersebut dimulai, masyarakat sangat antusias untuk menyimak dan memperhatikan dengan seksama materi-materi yang kami sampaikan. Pada sesi penyampaian materi, ternyata banyak warga yang belum mengetahui tentang

hipertensi. Hal ini tercermin banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait penyakit tersebut. Oleh karena itu kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat melihat permasalahan yang dialami oleh masyarakat di daerah tersebut. Sehingga masyarakat dapat mencegah terjadinya hipertensi sejak dini dan memeriksakan dirinya dan keluarga ke tempat pelayanan Kesehatan terdekat.

Tabel 1

No	Indikator Kegiatan	Keterangan
1	Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi	Terlaksana
2	Peningkatan Kesehatan masyarakat	Terlaksana



Gambar 1 dan 2: *Health education* di Desa Labuan Lelea Kec. Labuan Kab. Donggala

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang hipertensi di Desa Labuan Lelea Kec. Labuan Kab. Donggala telah terlaksana pada hari Kamis, 18 Juli 2024. Pada saat kegiatan tersebut dimulai, masyarakat sangat antusias untuk menyimak dan memperhatikan dengan seksama materi-materi yang kami sampaikan. Pada sesi penyampaian materi, ternyata banyak warga yang belum mengetahui tentang hipertensi. Hal ini tercermin banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait penyakit tersebut.

Asumsi peneliti bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Serta dapat mencegah terjadinya hipertensi dan diharapkan masyarakat segera memeriksakan dirinya dan keluarga ke tempat pelayanan Kesehatan terdekat jika memiliki tanda dan gejala Hipertensi.

Dari hasil penyuluhan Kesehatan yang dilakukan Saptadi et al. (2023) bahwa Penyuluhan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat terhadap penyakit tidak menular hipertensi. Responden menjadi lebih memahami cara melakukan pencegahan seperti mengurangi asupan garam, mengonsumsi sayur, berolahraga atau melakukan aktivitas fisik, dapat mengelola stress kemudian juga dapat rutin melakukan pengecekan kesehatan khususnya tekanan darah (Saptadi et al. 2023).

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Wulandari et al. (2024) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan langkah efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Dari hasil evaluasi, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai definisi, faktor risiko, komplikasi, dan pencegahan hipertensi. Screening kesehatan juga menemukan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah normal atau hipertensi derajat I, namun ada juga yang sudah memasuki kategori hipertensi derajat II. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi (Wulandari et al. 2024).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah Hipertensi yaitu dengan CERDIK: Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas Fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola Stress. Dan apabila seorang telah mengalami berbagai gejala Hipertensi atau sudah menderita maka penting bagi penderita untuk mengendalikan Hipertensi dengan PATUH: Periksa Kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Dengan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi maka diharapkan kita mengetahui kondisi tekanan darah kita melalui cek kesehatan secara rutin dan bagi penderita hipertensi penanganan dan pengobatan dapat segera dilakukan sebelum menimbulkan komplikasi (Profil Kesehatan Dinkes Sulawesi Tengah 2023).

Dengan demikian *Health education* yang telah dilakukan sangat bermanfaat bagi masyarakat sekitar, serta diharapkan dapat menurunkan angka kejadian Hipertensi khususnya di Desa Labuan Lelea Kec. Labuan Kab. Donggala.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan lancar. Sambutan masyarakat yang sangat baik, pengetahuan masyarakat meningkat dan dengan peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan agar masyarakat dapat mencegah terjadinya Hipertensi, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan secara rutin, serta pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu kewajiban dosen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- BKPK Kemenkes. 2023. Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka Data Akurat Kebijakan Tepat. 2023: Badan kebijakan pembangunan kesehatan.
- Kemenkes. 2025. “Mengenal Penyakit Hipertensi.” Retrieved (<https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>).
- Profil Kesehatan Dinkes Sulawesi Tengah. 2023. “Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah.” Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah 1–368.
- Saptadi, Julian Dwi, Machfudz eko Arianto, Muhammad Fakhruddin Dhaifullah, and Muhammad Fadillah Zulhayudin. 2023. “Penyuluhan Hipertensi Pada Masyarakat Di Dusun Dawe Desa Watuagung, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri.” *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)* 2(4):1–5.
- WHO. 2023. “Hypertension.” World Health Organization. Retrieved (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>).
- Wulandari, Sri, Anggayudha Al-aziz, Fernanda Rosmayanti, Lili Asnawiyah, Nabila Yusriya, Kartin Septia Rini, Melda Aura Chintia, Julita Mutiara, Panggih Alfarisy, and Nor Eka Noviani. 2024. “Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Kesehatan Masyarakat Padukuhan Kembang Margosari Kulon Progo Hypertension Counseling as a Promotive and Preventive Effort for Public Health of the Padukuhan Kembang Margosari Kulon Progo.” *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(September):1792–99.