

PENYULUHAN "KENALI DAN CEGAH HIPERTENSI MELALUI KEGIATAN SEHARI-HARI" DI PUSKESMAS SIMPUR KOTA BANDAR LAMPUNG

Neno Fitriani¹, Risfa Hilman Parizi², Syifa Nurrohmah³, Reny Yustika⁴, Rani Rahmawati⁵, Rangga Wais Tefiantoro Aji⁶, Anastasya Agusetyani Pinky⁷, Aris⁸, Maulid Elang Firmansyah⁹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²⁻⁹Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*}Email Korespondensi : risfahilman@gmail.com

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases that is the main cause of morbidity and mortality in the world. Prevention and management of hypertension can be done through education and lifestyle changes, such as healthy eating patterns, regular physical activity, and stress management. Health education is a strategic effort to increase public awareness of the importance of early prevention of hypertension. Simpura Health Center, located in Bandar Lampung City, has an important role in public health services. As a first-level health service facility, Simpura Health Center prioritizes a promotive and preventive approach in its health programs, including education related to hypertension. This education aims to increase public understanding of risk factors for hypertension and how to prevent it through daily activities. The methods used include interactive lectures.

Keywords: Keywords: Hypertension, Preventive, Health Center.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui edukasi dan perubahan gaya hidup, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, serta manajemen stres. Penyuluhan kesehatan menjadi upaya strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini. Puskesmas Simpura yang terletak di Kota Bandar Lampung memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, Puskesmas Simpura mengedepankan pendekatan promotif dan preventif dalam program-program kesehatannya, termasuk penyuluhan terkait hipertensi. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi dan cara pencegahannya melalui kegiatan sehari-hari. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif.

Kata kunci: Hipertensi, Preventif, Puskesmas.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar tidak terdiagnosis atau tidak mendapatkan pengobatan yang memadai (WHO, 2021). Penyakit ini sering disebut sebagai "silent killer" karena berkembang tanpa gejala yang jelas hingga menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Whelton et al., 2018). Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui edukasi dan perubahan gaya hidup menjadi langkah penting dalam mengurangi beban penyakit ini.

Pencegahan dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari rokok dan alkohol, serta mengelola stres hipertensi dengan baik (James et al., 2014). Edukasi kesehatan melalui penyuluhan menjadi salah satu strategi efektif dalam

meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko serta langkah-langkah pencegahan hipertensi (Kemenkes RI, 2022). Puskesmas sebagai layanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam mengedukasi masyarakat guna mencegah peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia.

Puskesmas Simpur merupakan salah satu fasilitas kesehatan di Kota Bandar Lampung yang telah beroperasi sejak tahun 1958. Puskesmas ini memiliki cakupan wilayah kerja meliputi tiga kelurahan, yaitu Kelapa Tiga, Pasir Gintung, dan Kaliawi Persada, dengan total populasi sebanyak 23.402 jiwa. Sebagai bagian dari sistem kesehatan nasional, Puskesmas Simpur mengutamakan pendekatan promotif dan preventif dalam berbagai program kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi (Puskesmas Simpur, 2024).

Survei Mawas Diri (SMD) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Simpur menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan angka kejadian tinggi. Dari hasil survei, ditemukan bahwa prevalensi hipertensi di suatu wilayah cukup signifikan, dengan sebagian besar penderita berasal dari kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Faktor risiko utama yang ditemukan antara lain pola makan tidak sehat, berkurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok (Puskesmas Simpur, 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan hipertensi.

Sebagai respon terhadap permasalahan ini, Puskesmas Simpur menyelenggarakan penyuluhan bertajuk "Kenali dan Cegah Hipertensi Melalui Kegiatan Sehari-Hari" yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam masyarakat mencegah serta mengendalikan hipertensi. Penyuluhan ini menggunakan metode edukatif seperti ceramah interaktif, simulasi pola makan sehat, serta pemaparan aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Program ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat gaya hidup sehat dan menekan angka kejadian hipertensi menuju wilayah Puskesmas Simpur.

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini. Peran aktif tenaga kesehatan dan keterlibatan masyarakat dalam penerapan gaya hidup sehat menjadi faktor utama dalam menekan angka hipertensi dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan "Kenali dan Cegah Hipertensi Melalui Kegiatan Sehari-Hari" di Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung dilaksanakan dengan metode lisan yang disertai dengan Pembagian leaflet sebagai bahan edukasi tambahan. Kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta yang merupakan anggota Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Puskesmas Simpur. Prolanis adalah program yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, termasuk hipertensi, melalui edukasi dan pemantauan kesehatan secara berkala.

Tahapan kegiatan diawali dengan survei data peserta, yaitu pencatatan identitas dan riwayat kesehatan dasar seperti tekanan darah, kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok. Data ini dikumpulkan sebelum pelaksanaan penyuluhan untuk mendapatkan gambaran faktor risiko hipertensi yang dimiliki oleh peserta. Surveilans dilakukan melalui wawancara singkat dan pengukuran tekanan darah oleh petugas kesehatan Puskesmas Simpur.

Setelah survei awal, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pembukaan yang dipimpin oleh kepala Puskesmas Simpur atau perwakilan tenaga kesehatan. Dalam sesi ini, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan penyuluhan serta pentingnya pemahaman tentang hipertensi dan cara pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari. Suasana yang kondusif dan interaktif tercipta agar peserta lebih aktif dalam berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait hipertensi yang mereka alami.

Materi penyuluhan disampaikan secara lisan oleh tenaga kesehatan yang telah ditunjuk, dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Penyuluhan mencakup penjelasan mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, dampak kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan seperti pola makan sehat, aktivitas fisik rutin, manajemen stres, serta pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan. Sebagai pelengkap, leaflet yang berisi informasi singkat tentang hipertensi dan langkah-langkah pencegahannya dibagikan kepada peserta untuk menjadi bahan bacaan di rumah.

Setelah pemaparan materi, sesi tanya jawab dibuka untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam menyampaikan pertanyaan atau berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi hipertensi. Tenaga kesehatan memberikan jawaban yang jelas dan aplikatif agar peserta dapat menerapkan informasi yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi ini juga bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan dengan cara yang tepat.

Sebagai penutup, dilakukan sesi foto bersama antara peserta dan tenaga kesehatan sebagai bentuk dokumentasi kegiatan. Dokumentasi ini juga bertujuan untuk evaluasi dan pelaporan program penyuluhan di Puskesmas Simpur. Diharapkan melalui penyuluhan ini, peserta dapat meningkatkan kesadaran dan menerapkan langkah-langkah pencegahan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas kesehatan mereka.



Gambar 1. Wilayah kerja puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penyuluhan “Kenali dan Cegah Hipertensi Melalui Kegiatan Sehari-Hari” di Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Dari 25 peserta yang hadir, sebagian besar merupakan anggota Prolanis yang didiagnosis menderita hipertensi atau memiliki faktor risiko tinggi. Hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah di atas normal, dengan faktor risiko utama berupa pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok pada beberapa peserta.

Selama sesi penyuluhan, peserta aktif berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait pengelolaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka baru memahami pentingnya membatasi konsumsi garam dan mengatur pola makan yang lebih sehat. Selain itu, beberapa peserta yang sebelumnya tidak rutin berolahraga menyatakan niat mereka untuk mulai melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur setelah mendapatkan edukasi mengenai manfaatnya dalam menurunkan tekanan darah.

Setelah penyuluhan, dilakukan evaluasi sederhana melalui diskusi reflektif di mana peserta diminta menyebutkan kembali poin-poin utama yang mereka pelajari.

Sebagian peserta besar mampu menyebutkan faktor risiko hipertensi dan langkah-langkah pencegahannya dengan baik. Pembagian leaflet juga membantu peserta dalam mengingat materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan, penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pencegahan hipertensi dan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Sebagai luaran dari kegiatan penyuluhan ini, sebanyak 25 peserta menerima edukasi langsung mengenai pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui gaya hidup sehat. Selain itu, peserta memperoleh leaflet sebagai panduan praktis yang dapat mereka baca kembali di rumah. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan laporan penyuluhan juga disiapkan untuk evaluasi lebih lanjut. Partisipasi peserta aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa materi penyuluhan tersampaikan dengan baik dan mudah dipahami.

Dari sisi outcome, penyuluhan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku peserta dalam mengelola faktor risiko hipertensi. Peserta yang sebelumnya kurang memperhatikan pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehat lainnya menunjukkan peningkatan kesadaran serta motivasi untuk menerapkan pola hidup yang lebih baik. Dalam jangka panjang, keberhasilan penyuluhan ini diukur dari peningkatan kepatuhan peserta terhadap anjuran kesehatan, yang dapat berkontribusi pada penurunan angka kejadian dan komplikasi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpur.



Gambar 2. Proses Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 3. Peserta Penyuluhan

BAGAIMANA CARA MENCEGAH HIPERTENSI?



1. MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT
2. BATASI ASUPAN GARAM
3. KURANGI KONSUMSI KAFEIN
4. BERHENTI MEROKOK
5. OLAHRAGA TERATUR

MENGAPA HIPERTENSI HARUS DICEGAH? KARENA HIPERTENSI DAPAT MENYEBABKAN

- PENYAKIT JANTUNG
- STROKE
- KERUSAKAN GINJAL
- PECAH PEMBULUH DARAH

KLASIFIKASI HIPERTENSI BERDASARKAN JNC VIII

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi Tingkat 2	≥160	≥100

CARA MENGATASI HIPERTENSI DIRUMAH

MENGONSUMSI MENTIMUN 

MENGONSUMSI BUAH - BUAHAN 

MENGONSUMSI SAYUR - SAYURAN 



Gambar 4. Materi Penyuluhan

3.2 Pembahasan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena tidak menunjukkan gejala yang jelas hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,28 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan hampir dua pertiganya tinggal di negara berkembang dengan sistem kesehatan yang belum optimal (WHO, 2021). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2019). Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas seperti penyuluhan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan mencegah terjadinya kasus hipertensi di masyarakat.

Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam program pencegahan dan pengendalian hipertensi. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019, puskesmas bertanggung jawab dalam

upaya promotif dan preventif guna menurunkan angka kejadian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis dengan pendekatan edukasi dan pemantauan kesehatan secara berkala. Puskesmas Simpur, sebagai bagian dari sistem kesehatan nasional, juga menjalankan program ini dengan mengadakan penyuluhan bagi masyarakat yang berisiko tinggi terkena hipertensi.

Penyuluhan salah menjadi satu metode utama dalam mengubah perilaku masyarakat terkait kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung dapat meningkatkan pemahaman dan kepatuhan pasien dalam mengontrol tekanan darah mereka (Whelton et al., 2018). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan di Puskesmas Simpur tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga melibatkan partisipasi peserta aktif dalam diskusi dan praktik langsung mengenai pola hidup sehat. Metode lisan yang digunakan dalam penyuluhan ini efektif dalam menyampaikan informasi secara interaktif, sedangkan Bagikan leaflet memberikan panduan praktis yang dapat dibaca ulang oleh peserta di rumah.

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki faktor risiko hipertensi yang cukup tinggi, seperti pola makan tinggi garam, berkurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan tekanan darah dengan memperbanyak retensi cairan dalam tubuh (He et al., 2020). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik hipertensi juga dikaitkan dengan peningkatan risiko karena dapat menyebabkan obesitas dan gangguan metabolik yang mendukung kondisi tekanan darah (Pescatello et al., 2019).

Sesi diskusi dalam penyuluhan ini memberikan wawasan tambahan bagi peserta mengenai pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi. Peserta yang sebelumnya tidak menyadari risiko hipertensi mulai memahami dampaknya dan menunjukkan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat. Edukasi mengenai pentingnya mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta berolahraga minimal 30 menit per hari diharapkan dapat membantu peserta dalam mengontrol tekanan darah mereka (James et al., 2014).

Keberhasilan penyuluhan ini juga didukung oleh evaluasi akhir yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang hipertensi. Sebagian peserta besar mampu menyebutkan kembali faktor risiko dan langkah pencegahan yang telah disampaikan dalam materi. Selain itu, peserta yang memiliki kebiasaan merokok dan jarang berolahraga menyatakan niat mereka untuk mengubah kebiasaan buruk tersebut setelah mengikuti penyuluhan

Dalam jangka panjang, penyuluhan ini diharapkan dapat berdampak pada peningkatan kesadaran dan kepatuhan masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Kolaborasi antara tenaga kesehatan dan komunitas sangat penting untuk memastikan bahwa informasi yang diberikan dalam penyuluhan dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, program edukasi seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat upaya pencegahan hipertensi dan mengurangi angka komplikasi akibat penyakit ini (Kemenkes RI, 2022).

4. KESIMPULAN

Penyuluhan "Kenali dan Cegah Hipertensi Melalui Kegiatan Sehari-Hari" di Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko dan langkah-langkah pencegahan hipertensi. Dengan metode oral yang interaktif serta pembagian leaflet sebagai bahan edukasi tambahan, peserta memperoleh informasi yang jelas dan aplikatif tentang pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik rutin, serta manajemen stres dalam

mengendalikan tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta lebih sadar akan pentingnya perubahan gaya hidup untuk mencegah komplikasi hipertensi dan menunjukkan motivasi untuk menerapkan kebiasaan sehat. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat terus dilakukan secara berkelanjutan guna meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup masyarakat, terutama bagi kelompok berisiko tinggi seperti anggota Prolanis di Puskesmas Simpur.

5. DAFTAR PUSTAKA

- He, FJ, Tan, M., Ma, Y. dan MacGregor, GA (2020) 'Pengurangan garam untuk mencegah hipertensi dan penyakit kardiovaskular: pengamatan terkini JACC', *Journal of American College of Cardiology* , 75(6), hlm. 632–647.
- James, PA, Oparil, S., Carter, BL, Cushman, WC, Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., ... & Ortiz, E. (2014) 'Pedoman berbasis bukti untuk pengelolaan tekanan darah tinggi pada orang dewasa', *Journal of American Medical Association* , 311(5), hlm. 507–520.
- Kemendes RI (2019) Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 . Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI (2022) Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular . Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI (2022) Laporan Kesehatan Nasional: Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular . Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2021) Lembar fakta hipertensi . Tersedia di: <https://www.who.int> (Diakses: 10 Februari 2024).
- Pescatello, LS, Cipriani, G., Ash, GI, Voiles, W. dan Farquhar, WB (2019) 'Peran olahraga untuk pengobatan dan pencegahan hipertensi: Rekomendasi terkini', *Sports Medicine* , 49(1), hlm. 83–98.
- Puskesmas Simpur (2024) Laporan Evaluasi Program Esensial Puskesmas Simpur Tahun 2024 . Bandar Lampung : Puskesmas Simpur.
- Whelton, PK, Carey, RM, Aronow, WS, Casey, DE, Collins, KJ, Himmelfarb, CD, ... & Wright, JT (2018) 'Pedoman Hipertensi ACC/AHA 2017', *Hypertension* , 71(6), hlm. e13–e115.
- Mozaffarian, D., Fahimi, S., Singh, GM, Micha, R., Khatibzadeh, S., Engell, RE, ... & Powles, J. (2014) 'Konsumsi natrium global dan kematian akibat penyakit kardiovaskular', *New England Journal of Medicine* , 371(7), hlm. 624–634.
- Mills, KT, Stefanescu, A. dan He, J. (2020) 'Epidemiologi hipertensi global', *Nature Reviews Nephrology* , 16(4), hlm. 223–237.
- Yusuf, S., Joseph, P., Rangarajan, S., Islam, S., Mente, A., Hystad, P., ... & Dagenais, G. (2020) 'Faktor risiko yang dapat dimodifikasi, penyakit kardiovaskular, dan mortalitas pada 155.722 individu dari 21 negara berpenghasilan tinggi, menengah, dan rendah (PURE): studi kohort prospektif', *The Lancet* , 395(10226), hlm. 795–808.
- Lee, HY dan Kim, HC (2019) 'Epidemiologi dan pengobatan hipertensi di Korea Selatan: perbandingan nasional dan internasional', *Korean Circulation Journal* , 49(5), hlm. 476–488.
- Chobanian, AV, Bakris, GL, Black, HR, Cushman, WC, Green, LA, Izzo, JL, ... & Roccella, EJ (2003) 'Laporan ketujuh Komite Nasional Gabungan tentang pencegahan, deteksi, evaluasi, dan pengobatan tekanan darah tinggi', *JAMA* , 289(19), hlm. 2560–2572.