

PENGABDIAN MASYARAKAT : PENYULUHAN "KENALI HIPERTENSI" DI PUSKESMAS SATELIT KOTA BANDAR LAMPUNG

Ghulam Muharam Suriadi¹, Neno Fitriyani Hasbie^{2,3}, Guntur Bintang Hadi Darma⁴, Indah Sri Wahyuni⁵, M. Farhan Dito⁶, M. Taufik Hadi Ningrat⁷, Puput Ayu Putri⁸, Setyo Bagoes PJ⁹, M. Kholid Sofyan¹⁰

^{1,4-9}Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*}Email Korespondensi : taufikhadiningrat3@gmail.com

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension continue to increase and become a major challenge in the world of health, especially in developing countries like Indonesia. Based on data from the Bandar Lampung City Satellite Health Center in 2022, hypertension was recorded as the most common disease with the number of cases reaching 1900 people. As a form of community service, a counseling activity entitled "Recognize Hypertension" was carried out by students of the Public Health Clinic clerkship, Faculty of Medicine, Malahayati University. The purpose of this activity is to increase public knowledge about hypertension, encourage active participation in prevention and improve the quality of health services. The counseling was carried out on March 10, 2025 in the Satellite Health Center waiting room using educational methods, lectures, and interactive discussions using leaflets and loudspeakers. The target of the activity was the surrounding community who were taking part in morning exercise, with a total of 20 participants. This activity is expected to provide a better understanding to the community in managing and preventing hypertension, as well as becoming a model for sustainable health education in the Satellite Health Center work area.

Keywords: *Non-Communicable Diseases (Ncds), Hypertension, Community Service, Health Centers.*

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi terus mengalami peningkatan dan menjadi tantangan utama dalam dunia kesehatan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan data Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung tahun 2022, hipertensi tercatat sebagai penyakit terbanyak dengan jumlah kasus mencapai 1900 jiwa. Sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, kegiatan penyuluhan berjudul "Kenali Hipertensi" dilaksanakan oleh mahasiswa kepaniteraan Klinik Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, mendorong partisipasi aktif dalam pencegahan serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 10 Maret 2025 di ruang tunggu Puskesmas Satelit dengan metode edukasi, ceramah, dan diskusi interaktif menggunakan media leaflet dan alat pengeras suara. Sasaran kegiatan adalah masyarakat sekitar yang sedang mengikuti senam pagi, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat dalam mengelola dan mencegah hipertensi, serta menjadi model edukasi kesehatan berkelanjutan di wilayah kerja Puskesmas Satelit.

Kata Kunci: *Penyakit Tidak Menular (PTM), Hipertensi, Pengabdian Masyarakat, Puskesmas.*

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan tantangan besar dalam sistem kesehatan global abad ke-21. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa PTM akan menjadi penyebab 73% kematian dan 60% beban penyakit di seluruh dunia pada tahun 2025, dengan dampak terbesar dirasakan oleh negara berkembang, termasuk Indonesia (Suoth et al., 2014). Salah satu PTM yang memiliki prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama kematian dini adalah hipertensi. Kondisi ini sering tidak terdiagnosis sejak dini karena bersifat asimtomatik, sehingga disebut sebagai silent killer.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara persisten (Kemenkes RI, 2019). Hipertensi tidak hanya merupakan penyakit tersendiri, tetapi juga merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner, serta gagal ginjal kronik (Setyanda et al., 2015). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut Riskesdas 2018 adalah sebesar 34,1%, dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2019).

Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kelompok besar, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi (seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat genetik) serta faktor yang dapat dimodifikasi (seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, merokok, dan obesitas) (Korneliani dan Meida, 2012). Oleh karena itu, edukasi masyarakat terkait gaya hidup sehat menjadi salah satu strategi utama dalam menekan angka kejadian hipertensi.

Di wilayah kerja Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung, hipertensi menempati urutan pertama dalam jumlah kunjungan penyakit terbanyak pada tahun 2022, yaitu sebanyak 1.900 kasus (Puskesmas Satelit, 2022). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara serius melalui pendekatan promotif dan preventif yang efektif, salah satunya adalah melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.

Kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan bagian penting dalam pengabdian masyarakat oleh tenaga kesehatan dan institusi pendidikan. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat agar mampu mengenali faktor risiko, gejala, serta cara pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi sejak dini (Kemenkes RI, 2021).

Penyuluhan dilakukan secara langsung kepada masyarakat yang sedang melakukan kegiatan senam pagi di lingkungan puskesmas. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mendapatkan pengetahuan yang cukup tentang hipertensi, tetapi juga terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan edukasi masyarakat menjadi salah satu pilar dalam pembangunan kesehatan yang berkelanjutan, serta langkah awal untuk menekan angka kesakitan dan kematian akibat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Satelit dan sekitarnya.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan "Kenali Hipertensi" dilaksanakan sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Kepaniteraan Klinik Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap hipertensi melalui pendekatan edukatif yang mudah dipahami dan bersifat interaktif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung di tengah masyarakat agar penyampaian informasi dapat lebih efektif dan berdampak nyata.

Langkah awal dalam metode pelaksanaan adalah tahap perencanaan yang mencakup penyusunan jadwal kegiatan, koordinasi internal antaranitia, dan persiapan materi penyuluhan. Koordinasi juga dilakukan dengan pihak Puskesmas Satelit Bandar Lampung sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan. Koordinasi ini

bertujuan untuk mendapatkan izin pelaksanaan, penyesuaian waktu dan tempat, serta dukungan logistik yang diperlukan agar kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan protokol layanan kesehatan.

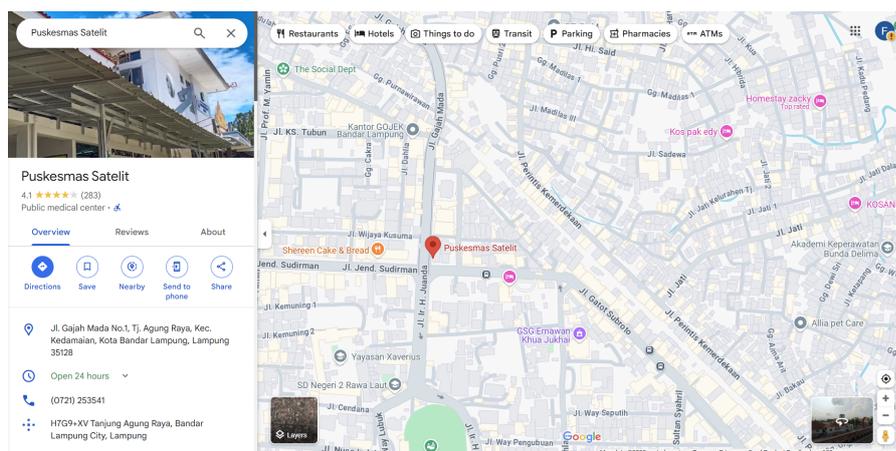
Materi penyuluhan disusun berdasarkan sumber ilmiah seperti buku kedokteran dan artikel jurnal kesehatan, serta disesuaikan dengan tingkat pemahaman masyarakat umum. Penyampaian materi menggunakan media leaflet yang dicetak dan dibagikan kepada peserta penyuluhan. Materi utama meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII, pencegahan, serta penatalaksanaan hipertensi melalui perubahan gaya hidup sehat dan pengobatan medis.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada hari Senin, 10 Maret 2025, bertempat di ruang tunggu Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung. Kegiatan dimulai pukul 08.00 hingga 09.00 WIB. Sasaran kegiatan adalah masyarakat sekitar Puskesmas Satelit, khususnya mereka yang sedang mengikuti kegiatan senam pagi atau sedang menunggu pelayanan kesehatan. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 orang.

Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah edukatif selama kurang lebih 20 menit, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab selama 10 menit. Untuk menarik partisipasi aktif, kegiatan ini juga diselingi dengan kuis ringan yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan alat pengeras suara untuk menjangkau seluruh peserta, dan leaflet sebagai panduan yang dapat dibawa pulang.

Panitia kegiatan terdiri dari mahasiswa yang dibagi dalam beberapa divisi, termasuk ketua pelaksana, pemateri, moderator, sie perlengkapan, sie dokumentasi, dan sie notulen. Seluruh anggota panitia menjalankan tugas masing-masing sesuai dengan perencanaan yang telah ditentukan sebelumnya. Pemateri utama adalah mahasiswa yang telah ditunjuk dan dibekali dengan pelatihan serta referensi yang memadai untuk menjamin akurasi informasi yang disampaikan.

Evaluasi keberhasilan penyuluhan dilakukan secara kualitatif dengan mengamati partisipasi peserta dalam sesi diskusi dan kuis, serta jumlah pertanyaan yang diajukan selama kegiatan berlangsung. Respons positif dari peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta minat terhadap upaya pencegahan hipertensi. Berdasarkan hasil pelaksanaan, kegiatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah sebagai bagian dari hidup sehat.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan penyuluhan "Kenali Hipertensi" yang dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2025 di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung berhasil dilaksanakan sesuai rencana. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang sedang mengikuti kegiatan senam pagi atau menunggu layanan kesehatan, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Peserta terdiri dari laki-laki dan perempuan usia dewasa hingga lansia yang berada di lingkungan sekitar Puskesmas Satelit.

Penyuluhan dimulai dengan pengukuran tekanan darah secara gratis kepada peserta yang hadir sebagai bentuk skrining awal. Kegiatan ini mendapat respons positif karena memberikan manfaat langsung berupa informasi mengenai status tekanan darah masing-masing individu. Hal ini juga sejalan dengan rekomendasi WHO yang mendorong deteksi dini sebagai langkah awal pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi (WHO, 2021).

Materi penyuluhan disampaikan oleh pemateri dalam bentuk ceramah interaktif yang berlangsung selama 20 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi selama 10 menit. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, yaitu sebanyak 10 pertanyaan terkait gejala, pengobatan, dan pencegahan hipertensi. Partisipasi aktif ini menunjukkan ketertarikan masyarakat terhadap tema yang diangkat dan menggambarkan efektivitas pendekatan edukatif secara langsung.

Sesi tanya jawab dan kuis menjadi momen yang paling diminati peserta. Dengan memberikan pertanyaan sederhana seputar materi yang telah disampaikan, panitia dapat menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan. Mayoritas peserta dapat menjawab pertanyaan dengan benar, yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan mereka secara signifikan.

Menurut teori Health Belief Model, perubahan perilaku kesehatan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman penyakit dan manfaat dari tindakan pencegahan (Glanz, Rimer & Viswanath, 2015). Dalam konteks ini, penyuluhan yang disertai pemahaman akan risiko dan dampak hipertensi dapat memotivasi peserta untuk lebih peduli terhadap gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan berhenti merokok.

Secara observasional, suasana penyuluhan berlangsung kondusif, tertib, dan menyenangkan. Tidak hanya menyampaikan materi, tim pelaksana juga menciptakan suasana akrab dengan peserta untuk memudahkan komunikasi. Leaflet yang dibagikan kepada peserta turut mendukung pemahaman karena berisi informasi ringkas, ilustratif, dan mudah dipahami oleh semua kalangan. Peserta menyatakan bahwa informasi yang diberikan sangat bermanfaat dan berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin.

Berdasarkan keseluruhan pelaksanaan, kegiatan ini dapat disimpulkan berhasil dalam mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Respons positif dari peserta, peningkatan interaksi selama penyuluhan, dan keberhasilan kuis sebagai alat evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif sebagai upaya edukasi kesehatan berbasis masyarakat. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dapat menjadi sarana yang strategis dalam mengintervensi faktor risiko penyakit tidak menular secara preventif.



Gambar 2. Pembagian Leaflet Penyuluhan



Gambar 3. Proses Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 4. Materi Penyuluhan



Gambar 5. Materi Penyuluhan

3.2 Pembahasan

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang masih menjadi beban besar dalam sistem kesehatan global maupun nasional. Berdasarkan data dari Puskesmas Satelit, hipertensi menduduki peringkat pertama dalam jumlah kunjungan pasien pada tahun 2022. Hal ini menunjukkan urgensi perlunya edukasi dan intervensi preventif yang sistematis di tingkat layanan primer. Penyuluhan yang dilakukan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi.

Penyuluhan yang dilakukan terbukti mampu menarik perhatian dan partisipasi aktif dari peserta, yang tercermin dari antusiasme dalam sesi diskusi serta kuis. Ini sejalan dengan teori *Participatory Learning and Action* (PLA) yang menyatakan bahwa pelibatan masyarakat secara aktif dalam proses pembelajaran akan meningkatkan efektivitas transfer pengetahuan dan kemungkinan perubahan perilaku (Cornwall & Jewkes, 1995). Dalam konteks penyuluhan ini, metode ceramah interaktif dan kuis sederhana terbukti relevan untuk sasaran masyarakat umum.

Masyarakat peserta penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahannya. Hal ini mendukung peran komunikasi risiko dalam pendidikan kesehatan, yang menurut teori *Health Literacy* sangat penting untuk membangun kapasitas individu dalam mengambil keputusan kesehatan secara mandiri (Nutbeam, 2000). Leaflet sebagai media bantu visual juga membantu menyederhanakan informasi yang kompleks agar lebih mudah dipahami, terutama oleh kelompok usia lanjut.

Keterlibatan mahasiswa kedokteran sebagai fasilitator dalam penyuluhan juga berkontribusi dalam memperkuat peran akademisi dalam pemberdayaan masyarakat. Kolaborasi antara institusi pendidikan dengan fasilitas kesehatan seperti puskesmas memungkinkan terjadinya alih pengetahuan yang aplikatif. Menurut Kemenkes RI (2023), kemitraan semacam ini perlu diperluas karena terbukti efektif dalam mendukung program promotif dan preventif di tingkat layanan dasar.

Sesi pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebelum penyuluhan juga menjadi sarana skrining dini yang penting. Hal ini sesuai dengan anjuran Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (InaSH) yang menekankan pentingnya deteksi dini sebagai langkah awal pencegahan komplikasi hipertensi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (InaSH, 2020). Peserta yang belum pernah

mengukur tekanan darah sebelumnya merasa terbantu dan lebih sadar akan pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin.

Kegiatan ini tidak hanya menasar peningkatan pengetahuan, tetapi juga berupaya memengaruhi perilaku masyarakat agar lebih peduli terhadap gaya hidup sehat. Upaya ini menjadi penting mengingat gaya hidup tidak sehat merupakan penyebab utama hipertensi, termasuk konsumsi garam tinggi, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol. Perubahan gaya hidup terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan risiko komplikasi, sebagaimana dibuktikan oleh studi Global Burden of Disease yang menyebutkan bahwa intervensi gaya hidup dapat mengurangi beban penyakit secara signifikan (GBD 2019 Risk Factors Collaborators, 2020).

Keterbatasan dalam kegiatan ini antara lain jumlah peserta yang masih terbatas serta durasi waktu yang singkat. Namun demikian, pendekatan yang digunakan sudah menunjukkan hasil yang positif. Untuk peningkatan ke depan, penyuluhan serupa dapat dikembangkan menggunakan media digital seperti video edukasi, infografis, atau bahkan penyuluhan daring agar menjangkau lebih luas masyarakat yang tidak hadir secara langsung.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis komunitas dengan pendekatan edukatif yang tepat sasaran dapat memberikan dampak positif dalam peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi. Program edukasi kesehatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkala dan terintegrasi dengan program puskesmas lainnya agar memiliki dampak yang lebih berkelanjutan terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

4. KESIMPULAN

Penyuluhan "*Kenali Hipertensi*" di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi. Metode ceramah interaktif, disertai media leaflet dan sesi tanya jawab, efektif menarik partisipasi aktif peserta.

Kegiatan ini juga menjadi sarana deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah, yang memperkuat pentingnya skrining rutin. Edukasi langsung di komunitas terbukti menjadi pendekatan promotif dan preventif yang efektif dalam pengendalian penyakit tidak menular. Dengan dukungan kolaboratif antara institusi pendidikan dan layanan kesehatan, kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan lebih luas jangkauannya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Cornwall, A. & Jewkes, R., 1995. What is participatory research?. *Social Science & Medicine*, 41(12), pp.1667–1676.
- GBD 2019 Risk Factors Collaborators, 2020. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis. *The Lancet*, 396(10258), pp.1223–1249.
- Glanz, K., Rimer, B.K. & Viswanath, K., 2015. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass.
- InaSH (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia), 2020. *Pedoman Tatalaksana Hipertensi 2020*. Jakarta: InaSH.
- Joffres, M., Falaschetti, E., Gillespie, C., Robitaille, C., Loustalot, F., Poulter, N., McAlister, F. and Johansen, H., 2013. Hypertension prevalence, awareness, treatment and control in national surveys from England, the USA and Canada, and correlation with stroke and ischaemic heart disease mortality: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 3(8), p.e003423.

- Kearney, P.M., Whelton, M., Reynolds, K., Whelton, P.K. & He, J., 2005. Global burden of hypertension: analysis of worldwide data. *The Lancet*, 365(9455), pp.217–223.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2019. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2021. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PPTM). Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2022. Pedoman Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular di Tingkat Masyarakat. Jakarta: Direktorat P2PTM.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2023. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Pusat Data dan Teknologi Informasi Kesehatan.
- Korneliani, K. & Meida, D., 2012. Obesitas dan Stres dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KEMAS)*, 7(2), pp.117–121.
- Kusuma, Y.S., Babu, B.V. & Naidu, J.M., 2020. Perception and practices related to hypertension among the urban poor in India. *Journal of Public Health Research*, 9(2), pp.130–137.
- Mboi, N., Surbakti, I.M., Trihandini, I. et al., 2018. On the road to universal health care in Indonesia, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 392(10147), pp.581–591.
- Nutbeam, D., 2000. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), pp.259–267.
- Pusdatin Kemenkes RI, 2014. Situasi dan Analisis Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Puskesmas Satelit, 2022. Laporan Tahunan Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung. Bandar Lampung: Puskesmas Satelit.
- Rahmawati, R. & Bajorek, B.V., 2018. Understanding barriers to optimal medication management for those with hypertension in Indonesia. *International Journal of Pharmacy Practice*, 26(6), pp.525–531.
- Setyanda, Y.O.G., Sulastri, D. & Lestari, Y., 2015. Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Universitas Andalas*, 4(2), pp.50–57.
- Suoth, M., Bidjuni, H. & Malara, R.T., 2014. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 2(1), pp.1–7.
- World Health Organization (WHO), 2023. Hypertension. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> [Accessed 18 Apr. 2025].