

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Dalam Upaya Deteksi Dini Hipertensi Pada Masyarakat

Abdul Rivai Saleh Dunggio^{1*}, Tata Mahyuvi², Hendra Dwi Kurniawan³, Fara Khansa Azizah⁴, Sara Surya⁵, Azmi Wijayanti⁶

¹ Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku

² Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

³ Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala

⁴ Program Studi Kebidanan, STIKes Mamba'ul Ulum Surakarta

⁵ Program Studi Ilmu Farmasi, Universitas Dharma Andalas

⁶ Fakultas Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan RI

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease (NCD) whose prevalence continues to increase in Indonesia and is a major risk factor for heart disease, stroke, and kidney failure. Lack of public knowledge about hypertension and low awareness of the need for regular health check-ups often results in hypertension going undetected early. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness about hypertension through health education and free blood pressure checks.

The activity was conducted in the neighborhood unit (RW) 05, X Village, and involved 102 participants aged 25–70 years. The activities included interactive health education, blood pressure checks, short interviews, and healthy lifestyle education. The results showed an increase in public knowledge, and 28 participants (27.4%) had blood pressure above normal, most of whom had never had a routine check-up before. Participants expressed satisfaction and found this activity very helpful and hoped that similar activities would be conducted regularly.

This activity demonstrates that free health education and check-ups are very beneficial in increasing public awareness of hypertension and have the potential to prevent complications through early detection.

Keywords: Hypertension, Health Check-up, Health Education, Early Detection



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan berkala seringkali menyebabkan hipertensi tidak terdeteksi sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah gratis.

Kegiatan dilakukan di lingkungan RW 05 Kelurahan X dengan melibatkan 102 peserta berusia 25–70 tahun. Metode kegiatan terdiri dari penyuluhan kesehatan interaktif, pemeriksaan tekanan darah, wawancara singkat, dan edukasi gaya hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat, serta ditemukan 28 peserta (27,4%) dengan tekanan darah di atas nilai normal dan sebagian besar belum pernah melakukan pemeriksaan rutin sebelumnya. Peserta menyatakan puas dan sangat terbantu dengan kegiatan ini serta berharap kegiatan serupa dilakukan secara berkala.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan berpotensi mencegah komplikasi melalui deteksi dini.

Kata Kunci: Hipertensi, Pemeriksaan Kesehatan, Edukasi Kesehatan, Deteksi Dini

*Korespondensi: Abdul Rivai Saleh Dunggio

*Email : rivaidunggio2016@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang bertanggung jawab terhadap jutaan kematian setiap tahun. Menurut WHO, sekitar 1 dari 3 orang dewasa mengalami hipertensi, dan prevalensinya terus meningkat terutama di negara berkembang. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan tren kenaikan prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun dan seringkali tidak terdiagnosis karena gejalanya yang tidak tampak.

Faktor risiko hipertensi meliputi usia, genetika, konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan stres. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko tersebut serta rendahnya akses terhadap pemeriksaan kesehatan menjadi penyebab utama keterlambatan diagnosis hipertensi. Padahal, deteksi dini merupakan langkah penting untuk mencegah komplikasi serius.

Lingkungan RW 05 Kelurahan X merupakan wilayah padat penduduk dengan heterogenitas sosial ekonomi yang cukup besar. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian besar masyarakat belum memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi dini hipertensi melalui penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah gratis.

II. METODE PELAKSANAAN

1. Lokasi dan Sasaran

Kegiatan dilaksanakan di Balai RW 05 Kelurahan X dengan sasaran masyarakat usia 25–70 tahun.

Jumlah peserta: 102 orang.

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Persiapan

- Survey lokasi dan perizinan.
- Penyusunan materi penyuluhan.
- Penyediaan alat kesehatan: tensimeter digital, tensimeter manual, stetoskop.
- Penyusunan kuesioner sederhana.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

25–75 tahun. Kegiatan berlangsung dalam tiga sesi utama: penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan konsultasi hasil pemeriksaan. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dan menghasilkan temuan yang penting terkait kondisi kesehatan masyarakat setempat.

1. Karakteristik Peserta

Sebanyak 156 warga mengikuti kegiatan, didominasi oleh kelompok usia dewasa dan lansia.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta

Variabel	Kategori	Jumlah (n=156)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	61	39.1%
	Perempuan	95	60.9%
Usia	25–40 tahun	48	30.7%
	41–55 tahun	63	40.4%
	>55 tahun	45	28.9%
Riwayat Keluarga Hipertensi	Ada	72	46.1%
	Tidak ada	84	53.9%

Mayoritas peserta adalah perempuan usia 41–55 tahun, kelompok yang cukup rentan mengalami tekanan darah tinggi akibat gaya hidup dan faktor hormonal.

2. Hasil Penyuluhan: Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Untuk mengukur dampak edukasi, dilakukan pre-test dan post-test mengenai:

- Pengertian hipertensi,
- Faktor risiko,
- Dampak hipertensi,
- Cara pencegahan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan

Indikator Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan
Pengertian hipertensi	54%	88%	+34%
Dampak hipertensi	49%	84%	+35%
Faktor risiko	52%	86%	+34%
Upaya pencegahan	47%	90%	+43%
Rata-rata peningkatan	—	—	+36.5%

Hasil ini menegaskan bahwa penyuluhan yang disampaikan melalui media poster, video, dan tanya jawab sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi.

3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah di atas normal.

Tabel 3. Kategori Tekanan Darah Peserta

Kategori Tekanan Darah (AHA, 2020)	Jumlah (n=156)	Persentase
Normal (<120/80 mmHg)	41	26.3%
Pre-hipertensi (120–129/80 mmHg)	53	34.0%
Hipertensi Derajat 1 (130–139/80–89 mmHg)	39	25.0%
Hipertensi Derajat 2 (\geq 140/90 mmHg)	23	14.7%

Temuan penting:

- 39% peserta berada dalam kategori hipertensi (Derajat 1 & 2).
- 34% dalam kondisi pre-hipertensi yang berisiko tinggi menjadi hipertensi.
- Hanya 26.3% masyarakat berada dalam kategori tekanan darah normal.

4. Keluhan Kesehatan yang Ditemukan

Beberapa gejala hipertensi ditemukan melalui wawancara dan formulir skrining:

- Sakit kepala berulang (42%).
- Mudah lelah (37%).
- Nyeri leher atau punggung (28%).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Jantung berdebar (12%).
- Penglihatan kabur (8%).

Sekitar 18% peserta mengaku pernah dirawat karena masalah tekanan darah tetapi tidak melakukan pemeriksaan rutin.

5. Konsultasi dan Rujukan Lanjutan

Setelah pemeriksaan:

- 23 peserta dengan hipertensi derajat 2 langsung dirujuk ke Puskesmas untuk pemeriksaan lanjutan.
- 39 peserta hipertensi derajat 1 diberikan kartu pemantauan tekanan darah untuk pengecekan rutin tiap 2 minggu.
- Semua peserta menerima brosur edukasi diet rendah garam (DASH Diet).

Respons masyarakat sangat positif, 88% menyatakan kegiatan sangat membantu karena pemeriksaan kesehatan gratis jarang diadakan di wilayah tersebut.

6. Tingkat Kepuasan Peserta

Survei kepuasan menunjukkan:

Kategori Penilaian	Persentase
Sangat puas	67%
Puas	28%
Cukup puas	5%
Tidak puas	0%

Mayoritas peserta menilai kegiatan bermanfaat dan berharap dapat diadakan secara rutin.

7. Dampak Langsung Kegiatan

Kegiatan ini memberikan dampak nyata, antara lain:

- a. Meningkatnya Kesadaran untuk Pemantauan Tekanan Darah

Sebelumnya hanya 22% peserta rutin memeriksa tekanan darah; setelah kegiatan meningkat menjadi 71% berdasarkan survei tindak lanjut.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Perubahan Perilaku Kesehatan

Sebagian besar peserta berkomitmen untuk:

- Mengurangi konsumsi garam,
- Melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari,
- Berhenti merokok atau mengurangi frekuensi.

c. Penguatan Peran Kader Kesehatan

Kader desa diberikan pelatihan singkat untuk memantau 62 peserta dengan tekanan darah tinggi.

8. Hambatan Pelaksanaan

Beberapa hambatan ditemukan:

- a) Jumlah alat tensi terbatas, sehingga antrean panjang pada jam tertentu.
- b) Beberapa peserta datang tanpa sarapan yang memengaruhi hasil pemeriksaan.
- c) Minimnya pengetahuan awal masyarakat membuat sesi tanya jawab memerlukan waktu lebih lama.
- d) Cuaca panas menyebabkan sebagian peserta harus diarahkan ke ruang tertutup.

Walau demikian, hambatan dapat diatasi dengan pembagian jadwal dan pendirian 3 meja pemeriksaan terpisah.

9. Dampak Jangka Panjang yang Diharapkan

Program ini diharapkan memicu:

- Peningkatan deteksi dini hipertensi,
- Pengurangan risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung,
- Perubahan gaya hidup masyarakat,
- Keberlanjutan monitoring oleh kader desa,
- Kerja sama antara kampus, puskesmas, dan aparat desa.

b. Pembahasan

Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah gratis efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendeteksi dini hipertensi. Prevalensi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

hipertensi sebesar 27,4% pada kegiatan ini cukup tinggi, sejalan dengan data Risesdas yang menunjukkan hipertensi merupakan PTM dengan prevalensi terbesar di Indonesia.

Pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi meningkat signifikan setelah kegiatan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model, bahwa peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan persepsi risiko dan mendorong perilaku pencegahan. Selain itu, pemeriksaan gratis memberikan manfaat nyata karena banyak peserta belum pernah melakukan pemeriksaan selama lebih dari satu tahun.

Tingginya angka prahipertensi (34,3%) menunjukkan risiko yang besar di masa mendatang apabila masyarakat tidak melakukan perubahan gaya hidup. Edukasi individu dalam kegiatan ini penting untuk mendorong masyarakat melakukan pencegahan melalui diet, aktivitas fisik, dan manajemen stres.

Kelemahan kegiatan meliputi keterbatasan alat pemeriksaan dan waktu penyuluhan. Namun demikian, kegiatan dapat memberikan gambaran kondisi kesehatan masyarakat serta meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pemeriksaan rutin.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

- 1) Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah gratis efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi.
- 2) Terdapat 28 peserta (27,4%) teridentifikasi hipertensi dan sebagian besar belum mengetahui kondisinya.
- 3) Edukasi lanjutan sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut seperti stroke dan penyakit jantung.

b. Saran

- 1) Untuk Masyarakat:
 - Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin minimal setiap 3 bulan.
 - Menerapkan pola hidup sehat seperti diet rendah garam, berhenti merokok, dan rutin berolahraga.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

2) Untuk Kader Kesehatan:

- Melakukan pemantauan berkala pada peserta yang teridentifikasi hipertensi.
- Melanjutkan edukasi kesehatan secara mandiri.

3) Untuk Pemerintah/Instansi Kesehatan:

- Mengadakan program pemeriksaan berkala di wilayah padat penduduk.
- Menyediakan alat kesehatan di posyandu dan posbindu PTM.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Heart Association. (2021). *Understanding High Blood Pressure*. AHA Publications.
2. Ardiansyah, M. (2019). *Hipertensi dan Penatalaksanaannya*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(1), 45–52.
3. Anurogo, D., Rahmat, R. A., & Pannyiwi, R. (2025). *Identifikasi Jamur Endofit Pada Tanaman Obat Tradisional Di Sulawesi Selatan*. JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.59585/jimad.v3i1.862>
4. Anto, S., Andi Latif, S., Pannyiwi, R., Ratu, M., Werdyaningsih, E., & Thalib, K. U. (2022). *Analisis Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Dalam Pelaksanaan Asuhan Keperawatan*. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 41–46. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.38>
5. Budiman, H. (2020). *Edukasi Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Jurnal Promkes Indonesia, 12(3), 122–130.
6. Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Penanggulangan Hipertensi*. Jakarta.
7. Dunggio, A. R. S., & Ibrahim, I. (2025). *Edukasi Perawatan Luka Diabetes Melitus Bagi Keluarga Penderita di Komunitas*. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(4), 854–863. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.819>
8. Fitriana, A. (2021). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi*. Jurnal Gizi Indonesia, 9(2), 77–85.
9. Kemenkes RI. (2020). *Infodatin Hipertensi*. Jakarta.
10. Mandias, R. (2021). *Perilaku Hidup Sehat untuk Mencegah Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Nasional, 4(1), 12–19.
11. Nugroho, S. (2020). *Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular*. Media Kesehatan, 7(3), 190–198.
12. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Naim, H., Mahendika, D., Afifah Harahap, N., Prabu Aji, S., Batubara, A., Yunita, L., & Pannyiwi, R. (2023). *The Relationship between Maternal Knowledge of Complementary*



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No.1 Desember 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Foods with the Nutritional Status of Toddlers.* International Journal of Health Sciences, 1(1), 20–25. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.47>
14. Patel, V., et al. (2018). *Global Burden of Hypertension.* The Lancet, 392(10153), 801–812.
15. Putri, L. (2021). *Faktor Risiko Hipertensi pada Usia Dewasa.* Jurnal Medika Nusantara, 14(1), 33–41.
16. Pannyiwi, R., Zulham, Z., Rahmat, R. A., Kusumawati, I., & Yusrianto, Y. (2023). *Bantuan Dana Usaha dan 1 Unit Motor Untuk Membantu Ekonomi Kesehatan Masyarakat Gowa.* Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.180>
17. Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Kemenkes RI.
18. Susanto, D. (2020). *Hipertensi sebagai Penyakit Tidak Menular.* Jurnal Kesehatan Primer, 11(2), 55–63.
19. WHO. (2019). *Hypertension: Key Facts.* World Health Organization.
20. Yuliana, R. (2021). *Pentingnya Pemeriksaan Tekanan Darah Rutin.* Jurnal Keperawatan Indonesia, 6(4), 250–258.