

Jurnal Abdimas Kesehatan

(JAKes)

<http://jurnal.iaisragen.org/index.php/jakes>

PENYULUHAN SERTA TATA LAKSANA PENYAKIT HIPERTENSI DAN KARDIOVASKULAR BAGI MASYARAKAT DUSUN DADUNG DESA SAMBIREJO NGAWI JAWA TIMUR

Mahmud Carica Dewi¹, Satwika Budi Sawitri²✉, Della Ramadhani¹, Isabel Arsy¹, Najwa Said¹, and Wafiq Nur Azizah¹¹Department of Pharmacy, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia²Department of Pharmacist Professional Education, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia✉ satwika.budi.sawitri@unida.gontor.ac.id**Article info:**

Submitted : 2-9-2025

Revised : 11-10-2025

Accepted : 10-11-2025



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRACT

Risiko hipertensi semakin meningkat progresif seiring bertambahnya usia. Urgensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut pemberian informasi dan tatalaksana yang tepat akan membuat pasien dengan penyakit hipertensi dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Tujuan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini meningkatkan tatalaksana dan kepatuhan terapi juga perubahan menjadi gaya hidup sehat untuk mengendalikan Kontrol tekanan darah. Metode kegiatan ini dengan penyuluhan dan edukasi tatalaksana penyakit hipertensi di masyarakat dapat dilaksanakan dengan pemberian edukasi serta pembagian leaflet atau brosur sehingga memudahkan pasien untuk mengenali penyakit yang dideritanya serta pengendalian gaya hidup untuk meningkatkan kualitas hidup bagi pasien. Penyuluhan dapat dilakukan dengan media presentasi, sedangkan edukasi dan informasi kami lakukan dengan pembagian leaflet kepada Masyarakat dusun Dadung pada kelompok ibu-ibu PKK. Hasil dari kegiatan ini dengan melaksanakan program edukasi hipertensi berbasis komunitas terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kepatuhan pengobatan. Dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular perlu terus dikembangkan dan didukung oleh kebijakan yang memadai. Penyuluhan dan pemberian edukasi penyakit hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pengobatan yang teratur. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pemberian informasi kesehatan yang dilakukan secara langsung oleh tenaga kefarmasian dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat serta melakukan pengendalian tekanan darah. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan adanya program edukasi hipertensi berbasis komunitas terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kepatuhan pengobatan. Penyuluhan dan pemberian edukasi penyakit hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pengobatan yang teratur.

Keywords: Counseling; Cardiovascular; Education; Hypertension; Leaflet**1. INTRODUCTION**

Prevalensi global hipertensi sekitar 1,13 miliar pasien pada tahun 2015. Risiko hipertensi semakin meningkat progresif seiring bertambahnya usia. Peningkatan prevalensi kejadian hipertensi dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% (2018) (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Selain itu harus di telusuri adanya bukti hipertensi sekunder, yaitu riwayat penyakit ginjal, perubahan fisik, kelemahan otot (palpitasi, keringat berlebih, tremor), tidur tidak teratur, mengorok, mengantuk di siang hari, gejala hipo atau hipertiroidisme. Bukti kerusakan organ target, yaitu riwayat Trans Ischemic Attack, stroke, buta sementara, penglihatan kabur tiba-tiba, gejala nyeri dada khas jantung (angina), infark miokard, gagal jantung, disfungsi seksual juga

memberikan informasi dalam menegakkan diagnosis dan tata laksana yang lebih baik (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dikategorikan menjadi beberapa derajat berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastoliknya. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu: hipertensi esensial atau primer yang tidak diketahui penyebabnya (90%) atau karena pola hidup; hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit lain, antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme) dan lain-lain (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Melalui program edukasi yang sistematis, masyarakat dapat memperoleh informasi yang relevan mengenai hipertensi, termasuk penyebab, dampak, dan strategi pencegahannya. Edukasi ini meliputi pentingnya pola makan sehat, terutama konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari manajemen tekanan darah yang efektif (Wang, et al., 2014). Pemberian informasi yang tepat dan mudah dipahami diharapkan dapat membantu masyarakat dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan (Herlina, et al., 2024).

Perawatan pasien hipertensi mencakup beberapa aspek seperti diet rendah garam, pembatasan konsumsi alkohol, berhenti merokok, berolahraga rutin, serta kepatuhan konsumsi obat antihipertensi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan terhadap perawatan diri adalah *self-efficacy*. Pasien dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih patuh dalam menjalani regimen pengobatan, termasuk konsumsi obat antihipertensi (Herawati, et al., 2021). Pengetahuan yang memadai sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perawatan diri. Penyuluhan kesehatan menjadi instrumen penting dalam meningkatkan pemahaman pasien tentang manajemen hipertensi (Wahyudi, et al., 2024).

Hipertensi pada lansia sebagian besar hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan terjadinya stroke dan infark myocardi bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (*isolated systolic hypertension*). *Isolated systolic hypertension* adalah bentuk hipertensi yang paling sering terjadi pada lansia. Hipertensi baik HST atau kombinasi sistolik dan diastolik merupakan faktor risiko morbiditas dan mortalitas untuk lansia. Sehingga sudah seharusnya para lansia rutin untuk melakukan pengecekan tekanan darah, karena dengan hal tersebut dapat mengetahui langkah apa yang bisa dilakukan jika tekanan darah tinggi (Bachrun, et al., 2023).

Sehingga urgensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut pemberian informasi dan tatalaksana yang tepat akan membuat pasien dengan penyakit hipertensi dapat meningkat kualitas hidupnya. Selain tatalaksana dan kepatuhan terapi juga perubahan gaya hidup menjadi gaya hidup sehat sangat berpengaruh terhadap Tingkat Kelola Kontrol tekanan darah. Manajemen stress juga berperan dalam pengendalian progresifitas perburukan penyakit.

2. METHODS

Metode untuk kegiatan penyuluhan dan tatalaksana penyakit hipertensi di masyarakat dapat dilaksanakan dengan pemberian edukasi serta pembagian leaflet atau brosur sehingga memudahkan pasien untuk mengenali penyakit yang dideritanya serta pengendalian gaya hidup untuk meningkatkan kualitas hidup bagi pasien. Penyuluhan dapat dilakukan dengan media presentasi, sedangkan edukasi dan informasi kami lakukan dengan pembagian *leaflet* kepada Masyarakat Dusun Dadung pada kelompok ibu-ibu PKK. Langkah-langkah yang dilakukan ketika awal lansia datang maka para mahasiswa melakukan pengecekan tekanan darah setelah itu penyampaian materi mengenai hipertensi. Alat-alat yang digunakan yaitu berupa tensimeter, proyektor, mikrofon, poster dan layar LCD.

3. RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyuluhan dan pemberian edukasi dengan metode presentasi dan diskusi terkait penyakit hipertensi, gaya hidup dan tatalaksannya. Edukasi terkait makanan yang dapat dikonsumsi dan dimanfaatkan dalam mengontrol tekanan darah serta metode konseling terkait pengobatan atau terapi yang sedang digunakan/diresepkan (pada warga dengan penyakit hipertensi). Dampak dari hipertensi yang kemungkinan besar dapat membahayakan dan mengancam nyawa tersebut, maka perlu dilakukan penanganan lebih awal yaitu dengan memberikan pengobatan secara farmakologi dan pengobatan non farmakologi (Solikhah, *et al.*, 2023). Penanganan secara farmakologi dengan memanfaatkan berbagai obat-obatan seperti beta bloker, diuretik, vasodilator, dan simpatik. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Penyuluhan dan Pemberian Edukasi

Pada saat penyuluhan dan pemberian edukasi ibu-ibu warga dusun Dadung semangat dalam mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat dari fakultas ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor. Materi disampaikan secara lisan dengan bantuan proyektor dan pemberian leaflet. Selain pemberian materi pencatatan data diri dan Riwayat penyakit ibu-ibu dilakukan secara lisan dan didata oleh mahasiswa farmasi. Kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah ibu-ibu untuk meningkatkan kesadaran ibu-ibu dengan Riwayat hipertensi agar lebih peduli akan control tekanan darah harian untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Hal ini selaras dengan pendapat yang dikemukakan dalam penelitian Suleman, dkk (Suleman, *et al.*, 2024).



Gambar 2. Diskusi dan Tanya Jawab dengan Ibu-Ibu PKK Dusun Dadung

Setelah penyuluhan dan pemberian edukasi dilanjutkan untuk tanya jawab seputar hipertensi, pencegahan, tatalaksana dan penangannya oleh ibu-ibu PKK dusun Dadung dengan apoteker dari fakultas ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor. Kegiatan tanya jawab dan konsultasi ini sangat berjalan menarik dan mendapatkan antusiasme yang luar biasa dari ibu-ibu dusun Dadung. Sebagian besar dari mereka mulai memahami dan menyadari

bahwasanya hipertensi itu bukan suatu penyakit yang menakutkan. Kesadaran dalam terapi dan perubahan gaya hidup menjadi kunci dalam peningkatan kualitas bagi pasien dan mencegah progresifitas komplikasi penyakit kardiovaskular lain.

Berdasarkan hal tersebut, mengindikasikan bahwa pendampingan pada pasien hipertensi yang dilakukan oleh farmasis dapat memberikan manfaat yang baik dalam menurunkan resiko kejadian penyakit aterosklerosis-kardiovaskular di masa mendatang akibat faktor resiko hipertensi. Keterkaitan yang terjalin kuat antara tenaga kesehatan dengan pasien mengakibatkan peningkatan hubungan emosional, pengetahuan tentang obat dan penyakit serta meningkatkan motivasi pasien yang pada akhirnya berdampak terhadap peningkatan kepatuhan pasien dengan penyakit kronik. Hasil ini mendorong untuk dilakukan penerapan pendampingan terhadap pasien hipertensi dari seorang farmasis, sehingga tujuan prevalensi penderita tekanan darah yang ditetapkan WHO dibawah 33% pada tahun 2030 dapat dicapai oleh Indonesia dan pada akhirnya secara langsung berdampak terhadap penurunan kematian yang diakibatkan kardiovaskular (Sukmawan, *et al.*, 2024).



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada Ibu-Ibu PKK Dusun Dadung, Desa Sambirejo

Sasaran penyuluhan ini adalah pasien hipertensi dan masyarakat usia >30 tahun dengan tujuan umum untuk memberikan informasi serta pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Kemudian memiliki tujuan khusus agar pasien hipertensi dan masyarakat usia >30 tahun mampu mengendalikan penyakit hipertensi serta meningkatkan perilaku hidup sehat. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan. Penyampaian materi, dipergunakan alat bantu seperti laptop, proyektor, leflet, banner, kuesioner dan power point. Hal ini sejalan dengan penelitian Saputri *et al.*, menyatakan adanya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan Kesehatan yang menggunakan slide power point dan leaflet untuk membuat responden lebih paham informasi yang diberikan dan dapat mendorong serta memandirikan responden melalui penyuluhan yang telah disampaikan (Saputri, *et al.*, 2024).

Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari 38 warga. berisiko hipertensi, berusia antara 24 hingga 71 tahun. Data pada Tabel 1 memberikan gambaran komprehensif mengenai karakteristik peserta dan kebiasaan hidup sehat yang terkait dengan hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Ibu-Ibu PKK Berdasarkan Berbagai Variabel

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur (tahun)		
• 20-55	7	18,92
• 56-65	20	54,05
• >65	10	27,03
Riwayat Hipertensi		
• Ya	25	65,57
• Tidak	12	32,43
Riwayat Konsumsi Obat Hipertensi		
• Ya	21	56,76
• Tidak	16	43,24
Diet Rendah Garam		
• Ya	7	18,92
• Tidak	30	81,08
Aktivitas Fisik Rutin		
• Ya	4	10,81
• Tidak	33	89,19
Pemeriksaan TD Rutin		
• Ya	15	40,54
• Tidak	22	59,46

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwasanya usia rentan atau lansia menjadi usia yang paling mendominasi bagi warga dusun Dadung. Dari karakteristik dan variable utama bahwasanya banyak Masyarakat yang masih abai atau belum menyadari pentingnya deteksi dini penyakit hipertensi dan masih minimnya pengetahuan tentang gaya hidup dan aktivitas fisik yang menunjang dalam pencegahan penyakit kardiovaskular ataupun sebagai pemicu peningkatan progresifitas komplikasi terhadap penyakit lain. Akibat dari komplikasi penyakit hipertensi juga kurang disadari dan dipahami oleh Sebagian besar Masyarakat.

Program edukasi hipertensi berbasis komunitas terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kepatuhan pengobatan. Oleh karena itu, dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular perlu terus dikembangkan dan didukung oleh kebijakan yang memadai. Penyuluhan dan pemberian edukasi penyakit hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pengobatan yang teratur. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pemberian informasi kesehatan yang dilakukan secara langsung oleh tenaga kefarmasian dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat serta melakukan pengendalian tekanan darah (Makhdalena & Fauziyah, 2025). Kegiatan edukasi hipertensi dan penyuluhan yang dilakukan memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, memperkuat peran apoteker dalam pelayanan promotif dan preventif, serta berpotensi menekan beban sistem kesehatan akibat komplikasi hipertensi.

4. CONCLUSION

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan adanya program edukasi hipertensi berbasis komunitas terbukti mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kepatuhan pengobatan. Penyuluhan dan pemberian edukasi penyakit hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini, termasuk faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pengobatan yang teratur.

5. ACKNOWLEDGMENT

Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Darussalam Gontor yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar dan baik serta mendapatkan respon positif dari warga dusun Dadung.

6. REFERENCES

- Bachrun, E., Ratnawati, R. & Hartono, A., 2023. Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(1), pp. 1 - 6.
- Herawati, A. T., Manaf, H. & Kusumawati, E. P., 2021. Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), pp. 159-165.
- Herlina, N. et al., 2024. Komunikasi, Informasi, Edukasi Penyakit hipertensi Sebagai Strategi untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat di Kelurahan Pakansari Cibinong, Kabupaten Bogor. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(11), pp. 914 - 922.
- Makhdalena & Fauziyah, A. H., 2025. Edukasi Hipertensi dan Penyuluhan kepada Peserta Bakti Sosial Pemeriksaan Kesehatan di Apotek Siaga Kota Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 4(2), pp. 114 - 121.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2023. *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saputri, G. A. R. et al., 2024. Penyuluhan Hidup Sehat Cermat Kendalikan Hipertensi di RT 06 LK II Kelurahan Kaliawi. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 7(2), pp. 193 - 203.
- Solikhah, Nuraisyah, F. & Oktavia, A. W., 2023. Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), pp. 101-105.
- Sukmawan, Y. P. et al., 2024. Pendampingan Farmasis Pada Pasien Hipertensi Untuk Meningkatkan Kepatuhan dan Ketercapaian Tujuan. *DARMABAKTI: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), pp. 130 - 133.
- Suleman, H. K. et al., 2024. Edukasi Tentang Hipertensi Pada Masyarakat. *KOLABORASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), pp. 260 - 264.
- Wahyudi, et al., 2024. Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia di Pekan Kuala. *AHMARMETAKARYA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), pp. 124-129.
- Wang, J. et al., 2014. Prevalence, Awareness, Treatment, and Control of Hypertension in China: Results from a National Survey. *American Journal of Hypertension*, 27(11), pp. 914 - 922.

LAMPIRAN LEAFLET KEGIATAN

Sadari Gejala Hipertensi!

Sakit kepala hebat

Adanya penglihatan kabur

Dapat mudah lelah

Adanya perasaan gelisah

Rasa mual & muntah

Irama jantung berdebar

Tahukah kamu?

Hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat di Indonesia, dengan persentase 10,2%.

Apa itu Hipertensi?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah di dalam arteri meningkat di atas normal. Tekanan darah yang tergolong hipertensi adalah 130/80 mmHg atau lebih. Hipertensi dapat menjadi berbahaya karena memaksa jantung memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti: Gagal jantung, Stroke, Kerusakan ginjal.



WASPADA HIPERTENSI!



Faktor Resiko yang dapat dirubah

merokok konsumsi alkohol konsumsi garam berlebih

stress obesitas

Pencegahan Hipertensi

- melakukan cek kesehatan secara rutin
- menghindari penggunaan rokok dan alkohol
- melakukan aktivitas fisik
- melakukan diet seimbang

Pengendalian Hipertensi

- menerapkan hidup sehat
- mengonsumsi obat hipertensi sesuai anjuran dokter
- memeriksa tekanan darah secara rutin
- melakukan aktivitas fisik

Mengapa hipertensi harus dicegah?

Hipertensi harus dicegah karena dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal. Hipertensi juga merupakan salah satu penyebab utama kematian dini.