

**SOSIALISASI TENTANG HIPERTENSI DAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DESA SUKA LANGU**

**Wulan Dwi Putri<sup>1</sup>, Wisu Lusiarni<sup>2</sup>, M. Fajar Ramadhan<sup>3</sup>, Adi Kurniawan<sup>4</sup>,  
Zahratul Khasanah<sup>5</sup>, Leptika Sari<sup>6</sup>, Nur Afifah Khairani Sheza Cendekia<sup>7</sup>,  
Dicky Pratama<sup>8</sup>, Ika Andrian Syahputra<sup>9</sup>, Supanjani<sup>10</sup>**

*1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Universitas Bengkulu, Bengkulu, Indonesia  
E-mail: kknsukalangu23@gmail.com*

Received September 2024, Accepted May 2025

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang umum dialami oleh masyarakat usia dewasa dan lansia. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetik, usia, gaya hidup, dan obesitas. Kesadaran masyarakat akan bahaya hipertensi dan penanganannya sangat penting untuk mencegah komplikasi serius. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai hipertensi serta melakukan pengukuran tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi pendidikan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa terdapat 24 orang (66,7%) masyarakat memiliki tekanan darah normal dan 9 orang (25%) mengalami hipertensi). Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi dan pentingnya pengelolaan kesehatan.

**Kata Kunci:** *Sosialisasi, Hipertensi, Pemeriksaan Tekanan Darah*

**ABSTRACT**

**HYPERTENSION IS A NON-COMMUNICABLE DISEASE THAT IS COMMONLY EXPERIENCED BY ADULTS AND THE ELDERLY.** *This condition is influenced by various factors, including genetics, age, lifestyle, and obesity. Public awareness of the dangers of hypertension and its treatment is very important to prevent serious complications. This activity aims to provide information about hypertension and measure blood pressure. The methods used in this service include health education aimed at the community and carrying out blood pressure checks. The measurement results show that there are 24 people (66,7%) in the community who are in the Normal category and 9 people (25%) have hypertension. This activity is expected to increase public awareness about hypertension and the importance of health management.*

**Keywords:** *Socialization, Hypertension, Blood Pressure Check*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di dunia (WHO, 2023). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Sebanyak 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kondisi ini umum terjadi tetapi dapat menjadi serius jika tidak diobati (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi meningkat secara global karena penuaan populasi dan peningkatan paparan faktor risiko gaya hidup termasuk pola makan yang tidak sehat, diantaranya asupan natrium tinggi dan kalium rendah serta kurangnya aktivitas fisik.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Apabila tidak dideteksi secara dini dan tidak mendapat pengobatan yang memadai, peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (stroke). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* yang gejalanya dapat bervariasi pada setiap individu. Gejala-gejala hipertensi diantaranya yaitu sakit kepala, jantung berdebar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, nyeri dada, dan mimisan (WHO, 2023).

Tim pengabdian dari kelompok 23 KKN Tematik Universitas Bengkulu periode 102 melakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat sebagai *screening* awal. Pada kegiatan ini, tim pengabdian KKN dibantu oleh bidan desa dan kader PKK Desa Suka Langu untuk membantu proses pemeriksaan, memberikan edukasi yang tepat dan menyarankan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di Puskesmas atau Rumah Sakit.

## MATERI DAN METODE

Sasaran pada kegiatan ini adalah warga desa Suka Langu yang berusia di atas 18 tahun. Kegiatan ini dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Bengkulu dan dibantu oleh bidan desa dan kader PKK Desa Suka Langu dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dengan cara memberikan sosialisasi secara langsung. Dengan cara memberikan sosialisasi secara langsung diharapkan tingkat pemahaman dan daya ingat masyarakat terhadap materi yang disampaikan menjadi meningkat. Tahap selanjutnya setelah penyampaian materi yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah untuk mendapatkan data terkait dengan tekanan darah masyarakat serta apakah ada yang mengalami hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di lapangan desa kantor desa dan diikuti oleh warga desa Suka Langu. Waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung selama 1 hari, yaitu pada tanggal 24 Juli 2024 pukul 09.00-11.00 WIB.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat berupa sosialisasi hipertensi dan pengukuran tekanan darah memiliki dampak yang positif kepada masyarakat, hal ini terlihat dari antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan tersebut. Hasil yang telah didapatkan berupa hasil pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini diikuti dengan baik oleh masyarakat Desa Suka Langu sebanyak 36 orang.

Kegiatan sosialisasi dan pengukuran tekanan darah berjalan dengan lancar dibantu dengan adanya kerja sama yang baik dan kooperatif dengan bidan desa dan perangkat desa Suka Langu dalam hal menyiapkan tempat pengabdian, sarana dan prasarana Hasil kegiatan pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang diikuti oleh masyarakat berdasarkan dari kegiatan yang telah dilakukan terdapat beberapa hasil evaluasi sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

No	Klasifikasi	N	Persentase
1	Hipotensi ( $\leq 90/60$ mmHg)	3	8,3
2	Normal	24	66,7
3	Hipertensi ( $\geq 140/90$ mmHg)	9	25
Total		36	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah, Dari hasil pengukuran, didapatkan ada 3 orang (8,3 %) yang memiliki tekanan darah  $\leq 90/60$  mmHg (hipotensi), 24 orang (66,7 %) yang memiliki tekanan darah normal, dan 9 orang (25%) yang memiliki tekanan darah tinggi.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah



Gambar 2: Sosialisasi hipertensi

Berdasarkan hasil dari pengukuran tekanan darah, peserta paling banyak memiliki tekanan darah normal. Berdasarkan hasil wawancara peserta yang memiliki tekanan darah yang tinggi tidak rutin memeriksakan kesehatan atau mengukur tekanan darah. Selain itu, beberapa yang telah menjalani pengobatan tidak meminum obat secara rutin. Kondisi inilah yang menyebabkan tekanan darahnya tidak terkontrol dengan baik. Selain itu, masyarakat belum memahami tentang makanan yang bisa memicu terjadinya hipertensi dan yang mampu untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, pada pengabdian kepada masyarakat selanjutnya tim akan memberikan materi mengenai hipertensi.

Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kondisi ini dapat menyebabkan kondisi yang serius apabila tidak diobati. Seseorang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala. Hal-hal yang meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi meliputi usia lanjut, genetik, kelebihan berat badan atau obesitas, aktivitas fisik yang kurang, diet tinggi garam, terlalu banyak minum alkohol.

Faktor risiko yang dapat diubah meliputi pola makan yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, pola makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, asupan buah dan sayur yang rendah), kurangnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, serta kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, ada faktor risiko lingkungan untuk hipertensi dan penyakit terkait, di mana polusi udara merupakan yang paling signifikan. Kebanyakan penderita hipertensi tidak merasakan gejala apa pun. Tekanan darah yang sangat tinggi dapat menyebabkan sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri dada, dan gejala lainnya. Memeriksa tekanan darah secara rutin adalah cara terbaik untuk mengetahui apakah individu memiliki tekanan darah yang tinggi. Jika hipertensi tidak diobati, hipertensi dapat menyebabkan kondisi kesehatan lain seperti penyakit ginjal, penyakit jantung, dan stroke. Angka kematian kardiovaskular terkait hipertensi meningkat seiring dengan meningkatnya prevalensi global penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan obesitas.

Hipertensi adalah faktor risiko utama yang dapat dicegah untuk penyakit kardiovaskular (Mill, et. al, 2020). Perubahan gaya hidup dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Perubahan tersebut meliputi makan makanan sehat dan rendah garam, menurunkan berat badan, menjadi aktif secara fisik, dan berhenti merokok.

Beberapa evaluasi dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu tim pengabdian menyiapkan semua kebutuhan dan kelengkapan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung, serta menyusunnya dengan rapi. Sosialisasi hipertensi dan pengukuran tekanan darah diikuti oleh warga desa dengan baik, tertib dan mendukung terlaksananya proses penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah/tensi. Masyarakat cukup antusias mendengarkan materi dan beberapa peserta bertanya mengenai materi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi hipertensi dan pengukuran tekanan darah berjalan dengan baik. Peserta cukup antusias dalam menerima materi dan adanya tanya jawab antara peserta dan pemateri untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta.

### KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini yaitu diketahuinya klasifikasi hipertensi pada masyarakat yaitu Dari hasil pengukuran, didapatkan ada 3 orang (8,3 %) yang memiliki tekanan darah  $\leq 90/60$  mmHg, 24 orang (66,7 %) yang memiliki tekanan darah normal, dan 9 orang (25%) yang memiliki tekanan darah tinggi. Kelebihan dari metode ini yaitu pemberian materi hipertensi dengan tatap muka, visual dan menggunakan *slide powerpoint* pada peserta. Pengembangan selanjutnya akan melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema diet pada penderita hipertensi dan pengobatan bagi masyarakat.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada P3KKN Universitas Bengkulu atas kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan program KKN Tematik (MBKM) periode 102, kepada Kepala Desa, Perangkat Desa, dan masyarakat Desa Suka Langu, Camat Kecamatan Lais, dan Bupati Bengkulu Utara yang telah memberikan izin kepada kelompok 23 untuk melaksanakan beberapa program kerja serta bimbingan dan arahan dari Bapak Dr. Ir. Supanjani, M.Sc selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL). Kami mengucapkan terimakasih juga kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran program kerja kelompok KKN 23 dari awal pelepasan hingga artikel ini terselesaikan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hunter, P. G., Chapman, F. A., & Dhaun, N. (2021). Hypertension: Current trends and future perspectives. *British journal of clinical pharmacology*, 87(10), 3721–3736. <https://doi.org/10.1111/bcp.14825>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature reviews. Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifková, R., Dominiczak, A. F., Grassi, G., Jordan, J., Poulter, N. R., Rodgers, A., & Whelton, P. K. (2018). Hypertension. *Nature reviews. Disease primers*, 4, 18014. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14>
- WHO, 2023. Hypertension. [online] <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension> [diakses pada 20 Agustus 2024]