

Edukasi Hipertensi dan Pengukuran Tekanan Darah pada Komunitas Ibu-Ibu Pengajian

Izatul Milla^{1*}, Lailatul Rahmawati²

¹ Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

² Universitas Bakti Indonesia, Indonesia

*email corresponding author: izatulmilla@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem that contributes significantly to increased morbidity and mortality rates due to cardiovascular disease. Dietary factors, such as high consumption of salt, saturated fat, and processed foods, are the main causes of increased risk of hypertension in the community. This community service activity aimed to increase knowledge, awareness, and preventive behavior regarding hypertension through counseling and blood pressure checks for mothers who play an important role in determining their families' dietary patterns. The activity methods included interactive lectures, question and answer sessions, blood pressure checks, and pre-test and post-test evaluations of 40 participants. The results of the activity showed an average increase in knowledge of 30.1% after the counseling, with 60% of participants having normal blood pressure and 15% showing mild hypertension. In addition to increased knowledge, there was a positive change in attitude, with more than 80% of participants committing to improving their diet and conducting regular blood pressure checks. This activity proved effective in improving health literacy and awareness of hypertension prevention at the household level. In the long term, this activity is expected to create a community of mothers who are aware of hypertension and act as agents of change in creating healthy families.

Keywords: Hypertension; health education; diet; blood pressure check

PENDAHULUAN

Hipertensi yang lebih dikenal oleh masyarakat umum sebagai “penyakit darah tinggi” merupakan kondisi ketika tekanan darah seseorang melebihi batas normal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan sistoliknyanya mencapai ≥ 140 mmHg atau tekanan diastoliknyanya mencapai ≥ 90 mmHg. Hipertensi masih menjadi salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat di tingkat global. Hipertensi berkontribusi besar terhadap peningkatan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Studi di tingkat global menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus meningkat di berbagai wilayah terutama di negara berkembang seiring dengan perubahan gaya hidup modern seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kebiasaan merokok, stres, serta kurangnya aktivitas fisik (Goorani, 2004). Diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2024, yang mencakup sekitar sepertiga dari total populasi pada kelompok usia tersebut. Dari jumlah

tersebut, sekitar dua pertiga penderita hipertensi berasal dari negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2025).

Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 serta studi kohort penyakit tidak menular (PTM) periode 2011–2021, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko terbesar keempat penyebab kematian, dengan kontribusi mencapai sekitar 10,2% dari total kasus kematian (Kesehatan, 2024). Sejak diluncurkan pada 10 Februari 2025, tercatat lebih dari 8,2 juta orang telah berpartisipasi dalam Program Cek Kesehatan Gratis (CKG). Dari hasil pemeriksaan, ditemukan tiga masalah kesehatan utama yang paling banyak dialami masyarakat, yaitu hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan kesehatan gigi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan hingga 12 Juni 2025, diketahui bahwa sekitar satu dari lima peserta program tersebut teridentifikasi menderita hipertensi (Kesehatan, 2025).

Faktor risiko peningkatan angka kejadian hipertensi antara lain merokok, pola makan yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih), obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres (Widiyanto, 2020). Faktor pola makan menjadi sorotan penting karena tingginya konsumsi garam, lemak jenuh, dan makanan olahan (*ultra-processed food*/UPF) serta rendahnya konsumsi buah dan sayur sering kali menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari masyarakat. Kebiasaan ini secara tidak langsung berdampak pada peningkatan risiko gangguan kardiovaskular, khususnya hipertensi. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa tingginya konsumsi makanan olahan (UPF) berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (et al, 2024). Sebaliknya, perubahan gaya hidup melalui pengurangan asupan garam serta peningkatan konsumsi buah dan sayur terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah dan menurunkan risiko hipertensi (Madsen, Helga, 2023) (Islami, F.M.A, 2003). Pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yang menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian utuh, dan rendah garam terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Pasdar, Yahya, 2022).

Prevalensi hipertensi kerap tidak terdeteksi karena penyakit ini sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga banyak individu tidak menyadari kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan edukasi kesehatan menjadi langkah krusial dalam mendeteksi risiko sejak dini serta mendukung pengelolaan hipertensi secara efektif. Kegiatan pengukuran tekanan darah dan penyuluhan kesehatan berperan penting sebagai upaya awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Kurniawati, A.F, 2024). Edukasi mengenai pentingnya penerapan pola makan sehat berbasis konsumsi rendah garam dan tinggi serat menjadi langkah strategis dalam program pencegahan hipertensi di masyarakat, khususnya melalui kegiatan berbasis komunitas seperti penyuluhan bagi kelompok ibu-ibu. Perempuan, khususnya ibu rumah tangga memiliki peran strategis

dalam menentukan pola makan keluarga. Ibu menjadi penentu utama dalam pemilihan bahan makanan dan pengolahan menu harian. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan melalui penyuluhan mengenai gaya hidup sehat, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan mengubah perilaku sehat dan menjadi langkah awal dalam pencegahan hipertensi di tingkat rumah tangga (Widiyanto, 2025).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui metode penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam proses edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan kelompok ibu-ibu pengajian, yang memiliki peran strategis dalam pengaturan pola makan keluarga dan pembentukan gaya hidup sehat di rumah tangga. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu anggota pengajian di wilayah sasaran yang berjumlah 40 orang. Kelompok ini dipilih karena berperan penting sebagai pengambil keputusan dalam pemilihan bahan makanan dan penyusunan menu keluarga, sehingga memiliki potensi besar dalam menerapkan pola makan sehat berbasis konsumsi rendah garam serta tinggi buah dan sayuran.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan utama, yaitu:

1. Persiapan

Persiapan mencakup koordinasi dengan pengurus pengajian, penyusunan materi edukasi kesehatan tentang hipertensi dan pola makan sehat, serta persiapan alat pemeriksaan tekanan darah dan instrumen evaluasi (lembar pre-test dan post-test).

2. Pelaksanaan penyuluhan

dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan tanya jawab, menggunakan media presentasi dan leaflet edukatif. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan serta pengendalian hipertensi, dengan fokus pada penerapan pola makan sehat (rendah garam, tinggi serat, konsumsi buah dan sayur).

3. Pemeriksaan tekanan darah

seluruh peserta dilakukan pengukuran tekanan darah secara individual menggunakan tensimeter digital terkalibrasi. Peserta dengan hasil tekanan darah tinggi diberikan konseling singkat mengenai pentingnya pemeriksaan rutin dan perubahan gaya hidup.

4. Evaluasi dan tindak lanjut

dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, observasi dilakukan terhadap respon, antusiasme, dan perubahan sikap peserta selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui:

1. Instrumen tes pengetahuan (pre-test dan post-test): berisi 15 pertanyaan pilihan ganda mengenai hipertensi, faktor risiko, dan pola makan sehat. Peningkatan skor rata-rata menjadi indikator keberhasilan peningkatan literasi kesehatan peserta.
2. Pemeriksaan tekanan darah: hasil pengukuran tekanan darah dicatat sebagai data kesehatan dasar peserta dan digunakan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya deteksi dini hipertensi.
3. Observasi perilaku dan partisipasi: digunakan untuk menilai perubahan sikap dan kesadaran peserta terhadap gaya hidup sehat. Perubahan ini dinilai secara deskriptif kualitatif melalui keaktifan bertanya, partisipasi dalam diskusi, serta komitmen terhadap penerapan pola makan sehat.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur berdasarkan:

1. Aspek kognitif (pengetahuan): terdapat peningkatan skor post-test $\geq 20\%$ dibandingkan hasil pre-test.
2. Aspek afektif (sikap dan kesadaran): meningkatnya pemahaman peserta tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan pola makan sehat, ditunjukkan dengan partisipasi aktif selama kegiatan.
3. Aspek perilaku (tindakan): sebagian peserta menyatakan komitmen untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin dan mengurangi konsumsi garam serta makanan olahan dalam keluarga.

Luaran kegiatan ini berupa peningkatan literasi kesehatan ibu-ibu pengajian mengenai hipertensi dan pencegahannya serta peningkatan kesadaran pentingnya pengukuran tekanan darah secara rutin. Secara sosial, kegiatan ini diharapkan mampu membentuk perubahan perilaku positif di tingkat rumah tangga, di mana ibu berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) dalam menciptakan pola hidup sehat keluarga dan mencegah hipertensi sejak dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi serta pencegahannya melalui pola makan sehat dan pemeriksaan tekanan darah rutin. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukasi partisipatif dan pemeriksaan kesehatan langsung, yang memungkinkan peserta untuk memperoleh pengetahuan teoretis sekaligus pengalaman praktis dalam mendeteksi dan mengelola tekanan darah.

Sasaran kegiatan adalah 40 orang ibu-ibu anggota pengajian. Dimana seorang ibu memiliki peran penting dalam menentukan pola makan keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan di aula pengajian dan terdiri dari tiga sesi utama:

1. Sesi edukasi dan penyuluhan interaktif tentang hipertensi, faktor risiko, dan penerapan pola makan sehat rendah garam serta tinggi konsumsi buah dan sayur.
2. Sesi pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital yang telah terkalibrasi untuk memberikan gambaran kondisi kesehatan aktual peserta.
3. Sesi evaluasi pengetahuan (pre-test dan post-test) untuk mengukur efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi; sebagian besar peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait kebiasaan makan keluarga serta pengalaman pribadi mereka dalam menjaga tekanan darah.

Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

Untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan, dilakukan pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan terkait hipertensi dan gaya hidup sehat. Hasil rata-rata skor pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Rata-Rata Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

No	Aspek Pengetahuan	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Peningkatan (%)
1	Pengertian dan gejala hipertensi	62,5	90,0	+27,5
2	Faktor risiko (pola makan dan gaya hidup)	58,0	88,5	+30,5
3	Pencegahan dan pengendalian hipertensi	55,0	85,0	+30,0
4	Pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin	60,0	92,5	+32,5
Rata-rata total		58,9	89,0	+30,1

Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 30,1% setelah kegiatan. Peserta mampu memahami lebih baik mengenai hubungan antara pola makan, tekanan darah, dan risiko hipertensi. Hal ini menegaskan bahwa penyuluhan interaktif berbasis komunitas efektif meningkatkan literasi kesehatan Masyarakat.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta

Selain penyuluhan, dilakukan pula pengukuran tekanan darah untuk mendeteksi kondisi kesehatan peserta secara langsung. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah normal, namun terdapat beberapa yang menunjukkan gejala awal hipertensi.

Tabel 2. Distribusi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta

Kategori Tekanan Darah	Kriteria (mmHg)	Jumlah Peserta (n=40)	Persentase (%)
Normal	<120/<80	24	60
Pra-hipertensi	120–139 / 80–89	10	25
Hipertensi Ringan	≥140 / ≥90	6	15

Peserta dengan hasil pra-hipertensi dan hipertensi ringan diberikan edukasi personal dan saran tindak lanjut untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan mengubah pola makan menjadi lebih sehat. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan pemeriksaan tekanan darah di komunitas religius seperti kelompok pengajian dapat menjadi sarana efektif deteksi dini penyakit tidak menular.

Perubahan Sikap dan Dampak Sosial

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku peserta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat pasca kegiatan, diperoleh data bahwa:

1. 87,5% peserta berkomitmen mengurangi konsumsi garam dan makanan olahan
2. 82,5% peserta berencana menambah konsumsi sayur dan buah dalam menu harian keluarga
3. 75% peserta menyatakan akan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin setiap bulan

Perubahan ini menunjukkan dampak jangka pendek berupa peningkatan kesadaran dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat. Dalam jangka panjang, diharapkan ibu-ibu peserta dapat berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang menularkan kebiasaan sehat kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi dan Pengukuran Tekanan Darah

Kegiatan ini memberikan nilai tambah nyata bagi masyarakat, khususnya dalam peningkatan literasi kesehatan dan kesadaran pencegahan hipertensi. Dalam jangka pendek, peserta memperoleh pengetahuan baru dan keterampilan praktis mengukur tekanan darah. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan melahirkan komunitas ibu-ibu pengajian sadar hipertensi yang dapat menjadi agen perubahan (*agent of change*) bagi keluarga dan lingkungannya. Kegiatan ini juga berkontribusi terhadap pencapaian *Sustainable*

Development Goals (SDGs) poin ke-3 yaitu Kehidupan Sehat dan Sejahtera, melalui pendekatan edukasi dan partisipasi masyarakat berbasis komunitas religius.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 30,1% dan mendorong perubahan perilaku sehat. Sebagian besar peserta telah memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin serta pengaturan pola makan rendah garam dan tinggi buah serta sayur. Kegiatan ini efektif karena berbasis komunitas pengajian yang memiliki kedekatan sosial dan spiritual, sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima. Program ini berkontribusi langsung terhadap upaya pencegahan hipertensi di tingkat keluarga dan mendukung pencapaian SDGs poin ke-3 yaitu Kehidupan Sehat dan Sejahtera. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan membentuk kader kesehatan pengajian untuk monitoring jangka panjang. Perlu dilakukan pelatihan pengukuran tekanan darah mandiri serta edukasi lanjutan tentang manajemen stres dan aktivitas fisik. Kolaborasi lintas sektor, seperti tenaga kesehatan puskesmas dan tokoh agama perlu diperkuat untuk memperluas dampak edukasi kesehatan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Goorani, et al. (2004). Hypertension: A Continuing Public Healthcare Issue. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(123). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijms26010123>
- Islami, F.M.A, et al. (2003). Perception of and Practice in Salt and Fruit Consumption and Their Associations with High Blood Pressure: A Study in a Rural Area in Bangladesh. *Journal Applied Sciences*, 13 (3). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/app13031622>
- Kesehatan, K. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. Kemkes.Go.Id. <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Kesehatan, K. (2025). *Ditemukan Banyak Kasus Hipertensi, Diabetes dan Masalah Gigi saat Cek Kesehatan Gratis*. <https://kemkes.go.id/id/82-juta-warga-ikuti-cek-kesehatan-gratis>
- Kurniawati, A.F, et al. (2024). Peningkatan Kesadaran Kesehatan melalui Deteksi Dini Hipertensi dan Penyuluhan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jpmi.v3i1.4056>
- Madsen, Helga, et al. (2023). Fruit And Vegetable Consumption And The Risk Of

Hypertension: A Systematic Review And Meta Analysis Of Prospective Studies. *European Journal of Nutrition*, 62, 1941–1955. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00394-023-03145-5>

Pasdar, Yahya, et al. (2022). Healthy Eating Index 2015 And Major Dietary Patterns In Relation To Incident Hypertension; A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 22, 743. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-022-13166-0>

WHO. (2025). *Hypertension*. Who Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Widiyanto, A. et al. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Emphaty Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>

Widiyanto, A. et al. (2025). Increasing Awareness and Healthy Living Practices in Hypertension Prevention among PKK Mothers in Sragen Regency. *Journal of Community Engagement in Health*, 8(1), 84–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jceh.v8i1.710>