



## Promosi Kesehatan dan Skrining pada Klien Hipertensi di Lubok Sukon

Elmiyati<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [elmiyati\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:elmiyati_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima: 20 Agustus 2022; Disetujui 25 Agustus 2022; Dipublikasi 12 September 2022

**Abstract:** Hypertension is one of the non-communicable diseases with a high incidence rate in Indonesia. This disease is a major risk factor for various cardiovascular diseases, such as stroke and kidney failure. The lack of public understanding about early detection and prevention of hypertension is a major challenge in efforts to reduce the prevalence of this disease. Therefore, this community service activity aims to increase the knowledge of the Lubok Sukon community about hypertension, early screening, and healthy lifestyle management. The method used in this activity is lectures and interactive discussions. The results of the activity show that there has been an increase in public awareness regarding the importance of regular blood pressure checks and the implementation of a healthy lifestyle. With this counseling, it is hoped that the community will be more active in preventing and controlling hypertension to improve the quality of life.

**Keywords:** Hypertension, Health Promotion, Screening.

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki angka kejadian tinggi di Indonesia. Penyakit ini menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan gagal ginjal. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang deteksi dini dan pencegahan hipertensi menjadi tantangan utama dalam upaya menurunkan prevalensi penyakit ini. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Lubok Sukon mengenai hipertensi, skrining dini, serta pengelolaan gaya hidup sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penerapan pola hidup sehat. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat lebih aktif dalam mencegah dan mengontrol hipertensi guna meningkatkan kualitas hidup.

**Kata kunci :** Hipertensi, Promosi Kesehatan, Skrining.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer*

karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang nyata, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan

jika tidak terdeteksi dan dikelola dengan baik. Menurut Lukitaningtyas & Cahyono (2023), hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (*non-communicable diseases*) yang terus mengalami peningkatan angka kejadian akibat perubahan pola hidup modern.

Gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, stres berlebihan, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, menjadi faktor utama pemicu hipertensi. Oleh karena itu, deteksi dini dan promosi kesehatan mengenai hipertensi sangat penting untuk mencegah dampak yang lebih buruk di kemudian hari.

Masyarakat di Gampong Lubok Sukon, Kecamatan Ingin Jaya, Aceh Besar, masih memiliki tingkat pemahaman yang rendah mengenai pentingnya skrining hipertensi secara rutin. Berdasarkan laporan Kemenkes (2023), banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari kondisi mereka hingga terjadi komplikasi yang lebih serius. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta minimnya informasi mengenai faktor risiko yang dapat meningkatkan peluang seseorang terkena hipertensi.

Selain itu, banyak masyarakat yang masih menganggap bahwa hipertensi hanya terjadi pada lansia, padahal faktanya penyakit ini juga mulai banyak ditemukan pada usia produktif akibat gaya hidup yang kurang sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan yang berkelanjutan untuk

meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi secara tepat.

Program penyuluhan dan skrining hipertensi bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang faktor risiko, cara pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hasanah (2019) menjelaskan bahwa pemeriksaan tekanan darah minimal satu kali dalam setahun sangat dianjurkan bagi individu berusia di atas 15 tahun untuk mendeteksi hipertensi lebih awal dan mencegah komplikasi serius. Jika seseorang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi, langkah intervensi yang tepat dapat segera dilakukan, baik melalui perubahan gaya hidup maupun pengobatan medis. Selain itu, skrining hipertensi juga dapat membantu mengidentifikasi individu yang memiliki risiko tinggi sehingga mereka bisa mendapatkan penanganan yang lebih optimal sebelum kondisi semakin parah.

Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal serta mengadopsi gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan. Upaya preventif seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari stres, dan menjalani pola makan seimbang harus diterapkan secara konsisten untuk menurunkan angka kejadian hipertensi. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan jantung

dan pembuluh darah. Dengan demikian, program promosi kesehatan dan skrining ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan mereka sendiri serta mencegah dampak buruk dari hipertensi di kemudian hari.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Prevalensi dan Dampak Hipertensi di Indonesia

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (*Non-Communicable Disease/ NCD*) yang prevalensinya terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi yang ditimbulkannya, seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, serta berbagai gangguan sistem kardiovaskular lainnya. Menurut Kemenkes (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya, terutama di kelompok usia produktif dan lansia.

Peningkatan angka kejadian hipertensi ini berkaitan erat dengan pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta stres yang berkepanjangan. Selain itu, hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang nyata pada tahap awal, sehingga banyak individu tidak menyadari bahwa mereka telah mengidap kondisi ini hingga akhirnya mengalami komplikasi serius yang dapat berujung pada kematian mendadak atau kecacatan permanen.

### 1. Faktor Risiko Hipertensi dan Kontribusinya terhadap Peningkatan Angka Kejadian

Hipertensi adalah kondisi yang bersifat multifaktorial, di mana terdapat berbagai faktor risiko yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah seseorang. Faktor risiko hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua kelompok besar, yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi. Menurut Lukitaningtyas & Cahyono (2023), faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, ras atau etnik, serta faktor genetik atau riwayat keluarga dengan hipertensi. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Sementara itu, faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan tinggi garam dan lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, serta tingkat stres yang tinggi.

### 2. Pentingnya Skrining Hipertensi sebagai Langkah Pencegahan Dini

Deteksi dini melalui skrining hipertensi secara rutin sangat penting untuk mencegah komplikasi yang lebih serius akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. Hasanah (2019) menegaskan bahwa individu dengan usia di atas 15 tahun dianjurkan untuk memeriksakan tekanan darahnya minimal satu kali dalam setahun guna mendeteksi kemungkinan hipertensi sejak dini. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin memungkinkan tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi individu yang memiliki

risiko tinggi terhadap hipertensi dan memberikan edukasi mengenai langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya skrining hipertensi juga harus didukung dengan fasilitas pelayanan kesehatan yang memadai serta edukasi yang berkelanjutan agar masyarakat lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya.

## **2. Dampak Hipertensi terhadap Organ Tubuh dan Kualitas Hidup**

Hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan serius pada berbagai organ tubuh, terutama otak, jantung, ginjal, dan mata. Kemenkes (2023) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi yang berlangsung terus-menerus dapat merusak dinding arteri dan mempercepat proses aterosklerosis, yaitu penyempitan dan pengerasan pembuluh darah akibat penumpukan plak kolesterol. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke, yang merupakan penyebab utama kematian akibat hipertensi. Selain itu, tekanan darah yang tinggi juga dapat menyebabkan gagal ginjal kronis akibat kerusakan pada pembuluh darah di ginjal, sehingga mengganggu fungsi ekskresi tubuh dan menyebabkan penumpukan racun dalam darah.

## **3. Hubungan antara Pola Makan dan Hipertensi**

Pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi garam yang berlebihan, merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah.

Lukitaningtyas & Cahyono (2023) menyatakan bahwa asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, yang pada akhirnya meningkatkan volume darah dan menyebabkan tekanan darah naik. Diet yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol juga dapat memperburuk kondisi hipertensi dengan meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Diet ini menekankan konsumsi makanan tinggi serat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, serta produk susu rendah lemak, serta mengurangi konsumsi garam, gula, dan lemak jenuh.

## **4. Manfaat Aktivitas Fisik dalam Menurunkan Tekanan Darah**

Olahraga teratur merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan. Hasanah (2019) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat membantu memperkuat jantung, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta memperbaiki metabolisme tubuh. Latihan aerobik seperti berjalan kaki, berlari, berenang, dan bersepeda telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan.

## **5. Peran Stres dalam Peningkatan Hipertensi**

Stres kronis dapat menjadi pemicu utama peningkatan tekanan darah. Kemenkes (2023) menyarankan teknik manajemen stres seperti meditasi, yoga, dan terapi relaksasi untuk membantu menurunkan tekanan darah dan

meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## 6. Efek Konsumsi Rokok dan Alkohol terhadap Hipertensi

Merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi. Lukitaningtyas & Cahyono (2023) menjelaskan bahwa nikotin dalam rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah, sementara alkohol dapat memicu ketidakseimbangan hormon yang berkontribusi terhadap hipertensi.

## 7. Pengobatan Medis untuk Hipertensi

Jika perubahan gaya hidup tidak cukup untuk mengontrol tekanan darah, terapi farmakologis mungkin diperlukan. Hasanah (2019) menjelaskan bahwa penggunaan obat antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, dan ACE inhibitor efektif dalam mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi.

## 8. Strategi Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Pencegahan Hipertensi

Menurut Kemenkes (2023), program edukasi masyarakat yang berfokus pada pencegahan dan pengelolaan hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit ini. Kampanye kesehatan berbasis komunitas dapat membantu mengubah pola hidup masyarakat menjadi lebih sehat.

## METODE PELAKSANAAN

### 1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan survei awal terkait pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.
- b. Menyusun materi penyuluhan mengenai

faktor risiko, deteksi dini, dan pencegahan hipertensi.

### 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif.
- b. Masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya serta berbagi pengalaman mengenai hipertensi.

### 3. Tahap Evaluasi

- a. Mengukur efektivitas penyuluhan melalui tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan.
- b. Menilai perubahan perilaku masyarakat dalam melakukan skrining tekanan darah secara rutin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Promosi Kesehatan dan Skrining Pada Klien Hipertensi di Lubok Sukon” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

### 1. Pelaksanaan Pengabdian

### 2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

### 3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Promosi Kesehatan dan Skrining Pada Klien Hipertensi di Lubok Sukon. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1. Penyampaian Materi

#### 4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada mahasiswa, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

#### 5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

1. Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan deteksi dini.
2. Metode ceramah dan diskusi efektif dalam menyampaikan informasi mengenai pencegahan hipertensi.
3. Perubahan perilaku masyarakat dalam menjalani hidup sehat mulai terlihat setelah penyuluhan.

#### Saran

1. Perlu dilakukan penyuluhan lanjutan untuk memperkuat kesadaran Masyarakat tentang pentingnya deteksi dini hipertensi.
2. Diharapkan adanya dukungan dari pemerintah daerah untuk menyediakan

layanan skrining hipertensi secara berkala.

3. Sekolah dan instansi lain dapat berperan dalam menyebarkan informasi mengenai hipertensi kepada Masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2021). *Hypertension Prevention and Management Strategies*.
- Hasanah, U. (2019). *Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *Hipertensi; Artikel Review*. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 104–116.
- WHO. (2022). *Global Status Report on Hypertension and Cardiovascular Diseases*.
- Saputra, B., & Rahayu, D. (2017). *Dampak Hipertensi terhadap Kesehatan Masyarakat*.
- United Nations. (2021). *Preventing Non-Communicable Diseases in Low-Income Countries*.
- Widiyanto, A., & Prasetyo, B. (2018). *Strategi Pencegahan Hipertensi melalui Promosi Kesehatan*.
- World Bank. (2019). *The Burden of Hypertension on Public Health Systems*.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Nasional Pengendalian Hipertensi di Indonesia*.