

Manajemen Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Desa Dukuhlo Kabupaten Tegal

Nurhakim Yudhi Wbowo¹, Susi Muryani², Deni Irawan³, Syarifudin Bachtiar⁴
Agung Laksana Hendra Pamungkas⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Program Studi ilmu Keperawatan dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada
Slawi

e-mail: muryani2310@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius. Angka kejadian hipertensi yang tinggi perlu dikendalikan dengan tepat. Pengendaliannya adalah dengan menemukan kasus PTM khususnya hipertensi sedini mungkin dan memberikan pengobatan segera. Hal tersebut menjadi dasar pentingnya dilakukan antisipasi dengan melaksanakan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan skrining kesehatan hipertensi oleh Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Bhamada Slawi. Tujuan dari pengabdian ini yaitu memberikan pemeriksaan kesehatan untuk mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah gaya hidup sehat secara berkala dalam upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi. Metode pengabdian yang dilakukan diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat Desa Dukuhlo dengan cek tekanan darah, jalan sehat, senam, dan edukasi kepada masyarakat. Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada masyarakat setelah dilakukan jalan sehat dan senam yaitu 82% masyarakat tidak mengalami hipertensi dan 18% mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, pengobatan, dan edukasi. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat dilanjutkan secara rutin oleh kader kesehatan di Desa Dukuhlo.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi, Manajemen Hipertensi

Abstract

Hypertension can cause serious health problems. The high incidence of hypertension needs to be controlled properly. One way to manage to manage it is by detecting non-communicable diseases (NCDs), especially hypertension, as early as possible and providing immediate treatment. This became the basis for the community service activity conducted by the Nursing Science and Professional Nurse Program of Universitas Bhamada Slawi through a hypertension screening program. The aim of this activity was to provide health checks to encourage behavior change toward a healthy lifestyle through promotive and preventive efforts against hypertension. The method used in this program included health checks for the people in Dukuhlo Village, blood pressure checks, healthy walks, exercise, and health education. The results showed a decreased in blood pressure after the healthy walk and exercise activities. About 82% of participants did not experience hypertension, while 18% still had high blood pressure. Based on this community service, hypertension can be managed through physical activity, medication, and education. This program can be continued regularly by health cadres in Dukuhlo Village.

Keywords: Physical Activity, Education, Hypertension Management

PENDAHULUAN

Hipertensi akan menghambat berbagai aspek kehidupan, baik dari segi kesehatan fisik, produktivitas, hingga sosial dan ekonomi. Hipertensi yang tidak diimbangi dengan gaya hidup yang sehat dan pemeriksaan kesehatan yang rutin dapat mengakibatkan berbagai komplikasi serius yang membahayakan jiwa dan menurunkan kualitas hidup (Septiawan et al., 2022). Hipertensi dapat menimbulkan masalah kesehatan, Orang yang tidak aktif melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang dibebankan pada dinding arteri, sehingga akan menyebabkan peningkatan tahanan perifer yang kemudian akan menyebabkan kenaikan tekanan darah

(Baringbing, 2023).

Prevalensi hipertensi tahun 2023 sebesar 33%, 28 Miliar pada usia 30-79 tahun, dimana 2/3nya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi tertinggi berada di Afrika 27% dan terendah di Amerika 18%. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini diseluruh dunia dan target global adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada 2010-2030 (Kario et al., 2024). Data dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan, usia 75 tahun ke atas sebesar 20,04%, usia 65-74 tahun sebesar 23,31%, usia 55-64 tahun sebesar 18,31%, usia 45-54 tahun sebesar 12,62% (Atika et al., 2022)

Peran serta tenaga kesehatan sangat mempengaruhi peningkatan kesehatan masyarakat dalam menghindari penyakit hipertensi melalui kegiatan promosi kesehatan, dengan harapan masyarakat dapat memiliki informasi terkait kesehatan dan upaya pencegahan masalah kesehatan itu sendiri. Promosi kesehatan salah satunya dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan tentang kesehatan pada masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam upaya pencegahan masalah kesehatannya (Baringbing, 2023). Kegiatan pencegahan ini meliputi promosi kesehatan, skrining, serta pemantauan terhadap faktor risiko. Sedangkan pengendaliannya adalah dengan menemukan kasus PTM khususnya hipertensi sedini mungkin dan memberikan pengobatan segera (Syaidah Marhabatsar & Sijid, 2021). Kegiatan partisipasi masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko hipertensi seperti melakukan PHBS merupakan strategi yang sangat tepat. Upaya untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam posbindu PTM dilakukan melalui kegiatan pendidikan kesehatan agar masyarakat senantiasa melaksanakan hidup sehat (Rosidin et al., 2019)

Kondisi masyarakat di desa Dukuhlo yang terkena hipertensi dapat dilakukan tindakan yaitu manajemen hipertensi yang meliputi pemeriksaan kesehatan, edukasi tentang hipertensi, kegiatan olahraga berupa jalan sehat, dan senam. Dengan dilakukannya tindakan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko, pencegahan dan penatalaksanaan melalui pendekatan promotif, preventif dan kuratif. Hal tersebut menjadi dasar pentingnya dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan skrining kesehatan hipertensi oleh Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Bhamada Slawi, dengan harapan dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat kearah gaya hidup sehat seperti rutin berolahraga, mengatur pola makan dan memeriksakan kesehatan secara berkala.

METODE

Kegiatan ini sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh dosen sebagai salah satu wujud bakti dosen kepada masyarakat terutama dalam peningkatan kesehatan. Tim pengabdian kepada masyarakat mengusulkan kegiatan manajemen hipertensi pada warga masyarakat yang mengalami hipertensi terutama pada usia produktif dan lansia. Kegiatan dilakukan pada 82 orang yang terkena hipertensi pada tanggal 29 Juni 2025 di Desa Dukuhlo Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. Kegiatan ini diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat desa Dukuhlo dengan cek tekanan darah, kemudian dilanjutkan kegiatan jalan sehat, dan senam serta edukasi.

Adapun langkah yang ditempuh dalam kegiatan ini mencakup beberapa tahap, antara lain: 1) Persiapan; Tahap persiapan merupakan langkah awal sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat. Sebelum pelaksanaan kegiatan, diawali dengan rapat internal dengan tim dosen Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners untuk merencanakan proses pelaksanaan pengabdian. Kemudian tim pengabdian kepada masyarakat terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan Kepala Desa dan tenaga kesehatan yang ada di Desa Dukuhlo. Langkah berikutnya menentukan peserta yang akan dilakukan skrining yaitu usia produktif dan lansia. Setelah peserta ditentukan, tahap selanjutnya yaitu menetapkan pelaksanaan pengabdian dan persiapan seperti waktu pelaksanaan, materi pemberian edukasi hipertensi, peralatan edukasi, peralatan senam, dan tempat pelaksanaan. 2) Pelaksanaan Kegiatan; Pelaksanaan pengabdian dilakukan pada tanggal 29 Juni 2025 selama 1 hari dilakukan di lapangan Desa Dukuhlo. Tim dosen dibagi beberapa kelompok untuk menjadi penanggung jawab dalam kegiatan pengabdian. Kegiatan yang dilakukan berupa pemeriksaan kesehatan dilanjutkan dengan acara jalan sehat, senam bersama dan edukasi terkait hipertensi. Edukasi hipertensi meliputi definisi, faktor yang mempengaruhi, tanda dan gejala, dampak yang terjadi pada hipertensi, dan penanganan hipertensi. 3) Tahap Evaluasi; Pada tahap ini

dilakukan pengecekan tekanan darah dan evaluasi terkait penyuluhan yang sudah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan pada usia produktif dan lansia di Desa Dukuhlo, Kecamatan Lebaksiu, Kabupaten Tegal, dapat berjalan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak, termasuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), Mahasiswa Universitas Bhamada Slawi, serta Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal. Kegiatan ini ditujukan untuk menangani persoalan hipertensi, yang apabila tidak ditangani secara tepat, dapat berdampak negatif terhadap masalah kesehatan. Upaya yang dilakukan meliputi penyampaian informasi melalui metode ceramah serta pelaksanaan pemeriksaan kesehatan terhadap masyarakat terutama pada usia produktif dan lansia di wilayah tersebut.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada masyarakat setelah dilakukan jalan sehat dan senam yaitu 82% masyarakat tidak mengalami hipertensi dan 18% mengalami hipertensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa program jalan sehat dan senam hipertensi memberikan manfaat yang dibutuhkan untuk mencegah terjadinya penyakit akibat hipertensi, khususnya di kalangan usia dewasa tua yang lebih rentan terhadap kondisi tersebut. Tingginya antusiasme masyarakat dapat menjadikan modal utama untuk keberlangsungan program keberlanjutan. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh Ibu Yessy Pramita W, M.Kep. Ibu Eka Diana P, M.Kep, dan Ibu Susi Muryani, MNS.



Minimnya aktivitas fisik dan kebiasaan hidup tidak sehat (pola makan, merokok, kurang olahraga) menjadi salah satu penyebab utama. Selain itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan pengendalian hipertensi juga berisiko terhadap komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Pada beberapa kasus gejala yang kerap ditimbulkan dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Saragih, 2023). Secara umum terapi hipertensi dibedakan menjadi 2 golongan yakni terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilaksanakan dengan mengonsumsi obat medis sesuai anjuran dokter secara teratur. Sedangkan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan pola hidup sehat, istirahat yang cukup, berhenti merokok, mengelola stress dan melakukan aktivitas fisik seperti yoga, jalan santai dan salah satunya adalah melakukan senam jantung sehat (Septiawan et al., 2022)

Kurangnya akses layanan lanjutan dan rendahnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini dan pengendalian hipertensi, mengakibatkan risiko komplikasi akibat hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung. Hasil pemeriksaan kesehatan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat telah menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi dan mulai memahami risikonya. Terjadinya peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang cara mencegah serta mengelola hipertensi, masyarakat berkomitmen untuk melakukan olahraga rutin dan memperbaiki pola makan dan akan melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan promosi kesehatan yang merupakan penyampaian pesan yang berisi informasi, menanamkan kesadaran dan keyakinan sehingga masyarakat sadar, mengerti dan mau melaksanakan anjuran yang diberikan berkaitan dengan senam bagi penderita hipertensi.

Materi dalam pengabdian ini disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan pada pasien hipertensi di Desa dukuhlo Kabupaten Tegal, meliputi definisi, faktor risiko hipertensi, dampak hipertensi, dan penatalaksanaan hipertensi melalui diet dan aktivitas yang dapat mendukung perbaikan kesehatan masyarakat. Materi disampaikan melalui ceramah oleh Ibu Khodijah, M.Kep. dengan dihadiri oleh warga desa Dukuhlo usia produktif dan lansia.



Metode ceramah merupakan salah satu teknik pembelajaran yang dilakukan melalui penyampaian materi secara lisan. Metode ini memiliki sejumlah keunggulan, seperti suasana belajar yang cenderung tenang dan terkendali, serta memberikan kontrol yang cukup besar kepada pengajar dalam mengelola jalannya kelas, meskipun dalam praktiknya, ceramah yang dilakukan di ruang terbuka dengan peserta yang terlibat dalam aktivitas serupa bisa menghadapi tantangan tersendiri. Keunggulan lainnya adalah efisiensi dari segi tenaga dan waktu. Selain itu, peserta didik juga dilatih untuk mengandalkan kemampuan mendengar mereka guna menangkap informasi. Namun, metode ini juga memiliki kelemahan, salah satunya adalah dominasi penuh pengajar dalam proses pembelajaran, yang membuat perkembangan masing-masing peserta sulit dipantau secara akurat. Tingkat pemahaman peserta pun bisa bervariasi, bahkan ada kemungkinan sebagian peserta tidak memahami isi ceramah sama sekali. Pelaksanaan kegiatan (Dosen Universitas Bhamada Slawi). Setelah menyampaikan materi melalui metode ceramah, tim pengabdian melanjutkan kegiatan dengan mengajak para remaja untuk terlibat aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendorong agar lebih bebas dalam mengutarakan ide-ide segar serta memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang belum dipahami sepenuhnya. Metode tanya jawab memiliki sejumlah keunggulan, antara lain membantu remaja mengasah keberanian serta keterampilan dalam menyampaikan pendapat dan menjawab pertanyaan. Pertanyaan yang diajukan dapat menarik perhatian, bahkan di tengah kondisi yang kurang kondusif, serta mendorong pengembangan daya pikir dan daya ingat. Pertanyaan yang disampaikan secara jelas juga lebih mudah dipahami, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif. Selain itu, metode ini melatih untuk menyampaikan pendapat secara logis dan bertanggung jawab, mengenali adanya perbedaan pandangan yang kemudian diarahkan ke diskusi yang konstruktif, meningkatkan semangat belajar serta membangun persaingan yang sehat, dan pada akhirnya dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai sejauh mana remaja memahami materi yang telah disampaikan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan keefektifan dalam pengelolaan hipertensi dengan melakukan kegiatan aktivitas fisik, pemeriksaan tekanan darah, dan edukasi diet hipertensi. Berdasarkan beberapa kegiatan yang dilakukan pada pengabdian ini, kegiatan yang paling berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah jalan sehat dan senam. Kegiatan edukasi dan pemeriksaan gratis sebagai kegiatan tambahan yang dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh kader kesehatan.

SARAN

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dan edukasi maupun olahraga baik jalan sehat atau senam hipertensi dapat dilakukan secara rutin oleh tenaga kesehatan maupun kader kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan dukungan dana, dan terimakasih juga disampaikan kepada masyarakat desa Dukuhlo yang sudah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, N., Samino, S., & Sari, N. (2022). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(7), 612–624. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i7.8329>
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Kario, K., Okura, A., Hoshida, S., & Mogi, M. (2024). The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. *Hypertension Research*, 47(5), 1099–1102. <https://doi.org/10.1038/s41440-024-01622-w>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Saragih, S. L. (2023). *The Effect Of Hypertension Exercise On Reducing Blood Pressure In The Elderly In Work Area Puskesmas Simpang Dolok District North Sumatra Coal Year 2023*. 14(02), 822–827.
- Septiawan, T., Herlina, N., Ariani Ardy, D., Kholistiyanto, I., Umami Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, F., Ir Juanda No, J. H., Samarinda Ulu, K., Samarinda, K., & Kalimantan, E. (2022). The Relationship Between Stress Level, Physical Activity Level And Dietary Habit With Hypertension Incidence. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(3), 587–596.
- Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Patofisiologi Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78.