

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat tentang Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan di Desa Mandalle, Kabupaten Gowa

Fanny Dewi Sartika*¹, Nurhijrani², Rudi Salam³

^{1,2,3}Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

*e-mail: fannydewisartika@usy.ac.id¹, nurhijrani@usy.ac.id², rudisalam@usy.ac.id³

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada Januari 2025 di Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, dengan melibatkan dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa, aparat desa, kader posyandu, dan masyarakat setempat. Metode kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi pola makan rendah garam, pemeriksaan tekanan darah, dan pengukuran indeks massa tubuh. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pola makan sehat, serta kesadaran melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, dibentuk Kelompok Masyarakat Peduli Hipertensi sebagai bentuk tindak lanjut untuk menjaga keberlanjutan program. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis masyarakat efektif dalam membangun perilaku hidup sehat dan mendorong upaya pencegahan hipertensi secara berkelanjutan.

Kata kunci: Hipertensi; Edukasi kesehatan; Pola makan rendah garam; Pencegahan; Masyarakat peduli kesehatan.

Abstract

This community service activity aimed to increase public knowledge and awareness regarding the prevention and control of hypertension through education and health screening. The activity was conducted in January 2025 at Mandalle Village, Bajeng Barat District, Gowa Regency, involving lecturers and students from the Nursing Study Program, Syekh Yusuf Al-Makassari University of Gowa, along with village officials, posyandu cadres, and local residents. The methods included interactive health education, demonstrations of low-salt diets, blood pressure measurement, and body mass index assessment. The results showed an improvement in participants' understanding of hypertension risk factors, the importance of a healthy diet, and awareness of routine blood pressure checks. Furthermore, a Community Group for Hypertension Awareness was established as a follow-up effort to ensure program sustainability. This activity demonstrates that community-based education is effective in fostering healthy lifestyles and promoting continuous hypertension prevention efforts.

Keywords: Hypertension; Health education; Low-salt diet; Prevention; Community health awareness.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting, karena sering kali tidak menimbulkan gejala maupun gangguan fungsional yang nyata pada penderitanya. Kondisi ini menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke (LeMone, 2018). Secara umum, hipertensi diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder (Udjianti et al, 2010).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015, diperkirakan terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi, atau sekitar 1 dari 3 orang. Namun, hanya sekitar 36,8% di antaranya yang mengonsumsi obat untuk mengontrol tekanan darah. Angka ini terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang, dengan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya (Depkes RI, 2025).

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2014. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Sulawesi Utara sebesar 13,2%, sedangkan yang terendah adalah Provinsi Papua dengan 4,4%. Adapun Provinsi Sulawesi Selatan menempati urutan ke-14 dalam prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter (RisKesDas, 2022).

Berbagai faktor dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, di antaranya umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik (yang tidak dapat diubah), serta gaya hidup seperti kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen, dan terutama pola konsumsi garam berlebihan. Asupan garam yang tinggi, konsumsi makanan asin, kafein, serta penggunaan monosodium glutamat (MSG) seperti pada vetsin, kecap, atau pasta udang, diketahui berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Indrawati et al, 2009).

Di Indonesia, tingginya konsumsi garam atau natrium dalam makanan menjadi salah satu penyebab utama hipertensi (Depkes RI, 2023). Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah menyebabkan retensi air, sehingga volume darah meningkat dan tekanan darah naik. Asupan natrium yang tinggi juga memicu pengeluaran hormon natriuretik secara berlebihan, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan tekanan darah (Devi Dewi, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan natrium dan kejadian hipertensi, terutama pada individu dengan kebiasaan menggunakan garam secara berlebihan dalam makanan (Wahyuni, 2014; Zainuddin & Yunawati, 2012; Rawasiah, 2015; Fitri, 2018; Siregar & Lubis, 2015). Hasil penelitian-penelitian tersebut menguatkan pemahaman bahwa tingginya konsumsi natrium, baik yang berasal dari garam dapur maupun bahan makanan olahan, memiliki peran langsung dalam meningkatkan tekanan darah. Natrium berlebih dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan tubuh dengan menahan air di dalam pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan volume darah dan tekanan pada dinding arteri.

Selain itu, kebiasaan masyarakat yang gemar mengonsumsi makanan tinggi garam, seperti makanan cepat saji, makanan kemasan, serta olahan yang menggunakan bumbu penyedap rasa (monosodium glutamat), turut memperburuk risiko hipertensi. Pola makan seperti ini sering kali tidak disadari karena rasa asin yang dihasilkan tidak selalu mencerminkan kadar natrium yang tinggi. Seiring dengan perubahan gaya hidup modern, kecenderungan konsumsi makanan instan dan rendah serat juga semakin meningkat, sehingga memperbesar potensi terjadinya hipertensi pada usia yang lebih muda.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Januari 2025 di Kantor Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa. Kegiatan ini melibatkan tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa, bekerja sama dengan aparat desa, kader posyandu, serta masyarakat setempat, khususnya ibu-ibu yang memiliki anak balita. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi, termasuk faktor penyebab, pencegahan, dan pengendaliannya melalui perubahan gaya hidup dan pola makan sehat.

a. Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan:

- Persiapan, meliputi survei lokasi, perizinan dari pemerintah desa dan kecamatan, pengadaan alat serta bahan edukasi, serta koordinasi dengan kader posyandu. Pada tahap ini juga disusun materi penyuluhan mengenai hipertensi, penyebabnya, serta cara pencegahan melalui pengaturan pola makan dan pengendalian stres.

- Pelaksanaan, yang menjadi inti kegiatan, meliputi penyuluhan interaktif tentang hipertensi, demonstrasi pola makan sehat rendah garam, dan pemeriksaan tekanan darah bagi masyarakat. Peserta diberikan edukasi tentang bahaya konsumsi garam berlebih, pentingnya aktivitas fisik, dan kebiasaan hidup sehat untuk mencegah tekanan darah tinggi.
- Evaluasi dan Tindak Lanjut, dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, serta membentuk kelompok masyarakat peduli hipertensi sebagai upaya keberlanjutan. Kelompok ini diharapkan dapat menjadi penggerak di tingkat desa dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan mengurangi faktor risiko hipertensi di lingkungan sekitar.

b. Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan partisipatif, dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi langsung. Materi penyuluhan mencakup:

- Pengertian dan klasifikasi hipertensi.
- Faktor risiko hipertensi, termasuk konsumsi garam berlebih, stres, merokok, dan kurang aktivitas fisik.
- Pola makan sehat untuk mencegah hipertensi, seperti pengurangan natrium, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan makanan tinggi lemak jenuh.
- Dampak hipertensi terhadap kesehatan, seperti risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.
- Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan pengelolaan stres.

Selain penyuluhan, kegiatan juga mencakup pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan, dan indeks massa tubuh (IMT) untuk memberikan gambaran langsung kepada masyarakat mengenai kondisi kesehatannya. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami bahwa hipertensi bukan hanya penyakit orang tua, tetapi dapat menyerang siapa saja apabila pola hidup tidak dijaga.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi langkah nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap bahaya hipertensi serta pentingnya pencegahan sejak dini melalui pengaturan pola makan, pengendalian konsumsi garam, aktivitas fisik teratur, dan gaya hidup sehat. Program ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah Desa Mandalle dan menjadi model kegiatan promotif-preventif di tingkat masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara interaktif agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Proses kegiatan mencakup beberapa sesi yang terstruktur. Pada sesi pembukaan, kegiatan diawali dengan sambutan dari perwakilan pemerintah desa dan tenaga kesehatan sebagai bentuk dukungan terhadap program pencegahan dan pengendalian hipertensi, dilanjutkan dengan penjelasan singkat mengenai tujuan dan manfaat penyuluhan bagi masyarakat Desa Mandalle.

Pada sesi penyampaian materi, informasi diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan peserta secara aktif. Beberapa topik utama yang dibahas meliputi pengenalan hipertensi, termasuk pengertian, klasifikasi, serta faktor-faktor penyebabnya seperti konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok. Selain itu, dibahas pula pola makan rendah garam dan tinggi serat, pentingnya pengendalian berat badan, pengaturan stres, serta manfaat olahraga teratur dalam menjaga tekanan darah tetap normal.

Peserta juga diberikan pemahaman mengenai bahaya hipertensi yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal bila tidak dikendalikan. Melalui diskusi terbuka, peserta diajak untuk berbagi pengalaman seputar kebiasaan makan, penggunaan bumbu penyedap, serta cara mengurangi konsumsi garam dalam kehidupan sehari-hari.

Sesi berikutnya adalah demonstrasi penyusunan menu sehat bagi penderita hipertensi, di mana tim penyuluh memberikan contoh cara menyiapkan makanan rendah garam menggunakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau. Peserta turut dilibatkan secara langsung dalam proses pembuatan agar dapat mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, dan indeks massa tubuh (IMT) sebagai bagian dari deteksi dini faktor risiko hipertensi. Hasil pemeriksaan diberikan kepada peserta disertai rekomendasi gaya hidup sehat dan anjuran pola makan yang sesuai.

Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab, di mana peserta berkesempatan menyampaikan pertanyaan atau berbagi pengalaman terkait kebiasaan hidup sehat dan kendala dalam menjaga tekanan darah, sebelum akhirnya kegiatan ditutup secara resmi.

a. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran

Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai hipertensi, faktor risikonya, serta cara pencegahannya. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai bahaya tekanan darah tinggi dan kaitannya dengan kebiasaan sehari-hari seperti konsumsi garam, rokok, dan kurang olahraga. Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya mengatur pola makan dan gaya hidup untuk mencegah hipertensi.

Peserta mulai memahami bahwa hipertensi bukan hanya penyakit orang tua, melainkan dapat menyerang siapa saja apabila tidak menjaga pola makan dan aktivitas. Mereka juga menyadari bahwa pengendalian tekanan darah tidak semata-mata bergantung pada obat, tetapi juga pada perubahan perilaku seperti mengurangi konsumsi natrium, memperbanyak sayuran dan buah, serta menjaga berat badan ideal. Dalam sesi diskusi, beberapa peserta mampu menjelaskan kembali prinsip diet rendah garam dan memberikan contoh makanan sehari-hari yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Lebih lanjut, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mulai menerapkan perubahan kecil dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, mengurangi penggunaan garam dan penyedap rasa saat memasak, mengganti makanan instan dengan bahan segar seperti ikan, tempe, dan sayur, serta menghindari minuman tinggi gula.

b. Perubahan Perilaku dan Praktik Sehat

Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan, hasil observasi dan wawancara singkat menunjukkan adanya perubahan perilaku positif dalam pola makan dan gaya hidup masyarakat. Banyak peserta, terutama ibu-ibu rumah tangga, mulai mengurangi konsumsi makanan asin dan menghindari makanan olahan yang tinggi garam. Mereka juga mulai rutin memeriksa tekanan darah di posyandu atau puskesmas sebagai bentuk kesadaran baru terhadap kesehatan jantung.

Sebelum kegiatan ini, sebagian peserta mengaku jarang memperhatikan kadar garam atau lemak dalam makanan, dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji karena alasan praktis. Namun, setelah memahami hubungan antara konsumsi garam dan risiko hipertensi, mereka menjadi lebih termotivasi untuk menyiapkan menu rumahan sehat rendah garam bagi keluarga.

Kegiatan demonstrasi pembuatan makanan sehat menjadi bagian yang paling diminati peserta. Tim penyuluh memberikan contoh cara mengolah bahan sederhana seperti ikan, tahu, tempe, sayur, dan buah menjadi menu sehat seperti sup sayur tanpa MSG, pepes ikan, dan tumis tempe sayur hijau. Selain memberikan pengalaman langsung, kegiatan ini juga menumbuhkan kepercayaan diri masyarakat dalam mengolah makanan sehat yang tetap lezat meski rendah garam.

c. Penguatan Peran Kader dan Komunitas

Salah satu capaian penting dari kegiatan ini adalah terbentuknya Kelompok Masyarakat Peduli Hipertensi (KMPH) yang terdiri dari kader posyandu, tokoh masyarakat, dan peserta penyuluhan. Kelompok ini berfungsi sebagai wadah edukasi, komunikasi, dan saling dukung antarwarga dalam menjaga tekanan darah dan menerapkan gaya hidup sehat.

Melalui kelompok ini, warga secara rutin mengadakan pertemuan untuk berdiskusi mengenai pola makan rendah garam, pentingnya olahraga teratur, serta pemantauan tekanan darah secara berkala. Kader posyandu berperan aktif sebagai fasilitator dan pendamping masyarakat dalam setiap kegiatan, seperti pemeriksaan tekanan darah keliling, edukasi rumah tangga sehat, serta kampanye "Gerakan Desa Bebas Hipertensi".

Keterlibatan kader dalam kegiatan ini menjadi faktor kunci dalam menjaga kesinambungan program. Mereka menjadi perpanjangan tangan tenaga kesehatan di lapangan, memastikan pesan-pesan edukatif terus tersampaikan kepada masyarakat.

d. Keberlanjutan Program

Untuk menjaga keberlanjutan kegiatan, tim pengabdian berkoordinasi dengan Puskesmas Bajeng Barat dan Pemerintah Desa Mandalle agar program ini dapat diintegrasikan dengan kegiatan rutin posyandu dan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Pemerintah desa diharapkan mengalokasikan dana desa untuk mendukung kegiatan pemeriksaan tekanan darah, pelatihan kader hipertensi, serta kampanye edukasi tentang bahaya konsumsi garam berlebih.

e. Implikasi Kesehatan Masyarakat

Kegiatan penyuluhan hipertensi ini memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan penyakit tidak menular melalui pengendalian pola makan, olahraga teratur, dan pemeriksaan kesehatan berkala. Masyarakat kini memahami bahwa hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala, tetapi dapat menimbulkan komplikasi serius jika diabaikan.

Melalui diskusi interaktif dan praktik langsung, masyarakat juga memperoleh wawasan tentang pola hidup sehat secara menyeluruh, tidak hanya mengurangi garam, tetapi juga menghindari stres, berhenti merokok, dan menjaga kebersihan lingkungan. Kesadaran ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di Desa Mandalle serta menjadi contoh bagi wilayah lain dalam penerapan program promotif dan preventif di tingkat masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan hipertensi

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi yang dilaksanakan di Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, demonstrasi menu sehat rendah garam, serta pemeriksaan tekanan darah dan indeks massa tubuh, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Pelibatan aparat desa, kader posyandu, serta dosen dan mahasiswa dari Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa turut memperkuat efektivitas kegiatan ini, baik dalam pelaksanaan maupun dalam tindak lanjutnya. Terbentuknya Kelompok Masyarakat Peduli Hipertensi (KMPH) menjadi langkah strategis dalam memastikan keberlanjutan program dan mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan kardiovaskular.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi berbasis masyarakat melalui edukasi dan pemberdayaan dapat meningkatkan kesadaran kolektif terhadap bahaya hipertensi dan menumbuhkan budaya hidup sehat di tingkat rumah tangga maupun komunitas. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan secara berkala dan terintegrasi dengan program kesehatan desa untuk menekan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bajeng Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2025). *Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes RI. 2023. *Riset Kesehatan Dasar*. Menteri Kesehatan RI

-
- Devi Dewi, S. (2019). *Hubungan Tingkat Konsumsi Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Di Nagari Lunang Barat Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Beringin Kecamatan Lunang Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2019*. Doctoral dissertation, Universitas Andalas.
- Fitri, Y. (2018). Asupan Natrium dan Kalium Sebagai Faktor Penyebab Hipertensi Pada Usia Lanjut. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2).
- Indrawati, L., Werdhasari, A., & Kristanto, A. Y. (2009). Hubungan pola kebiasaan konsumsi makanan masyarakat miskin dengan kejadian hipertensi di Indonesia. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 19(4).
- LeMone, P., Burke, K., M., & Bauldoff, G. (2018). *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Kardiovaskuler. Diagnosis Keperawatan Nanda Pilihan, NIC NOC*. Alih Bahasa: Subekti, B.N. EGC
- Rawasiah, (2015). *Hubungan Faktor Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Pattingalloang*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- RisKesDas, (2022). *Kementrian Kesehatan*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Siregar, M. A., & Lubis, Z. (2015). Hubungan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(1).
- Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Salemba Medika
- Wahyuni, (2014). Hubungan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal: Kampus USU Medan*, 6(2).
- Zainuddin, A & Yunawati, I. (2012). Asupan Natrium Dan Lemak Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Poasia Kota Kendari. *Jurnal: Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 9(1).