

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Hipertensi

¹Waode Fitrah Sari, ¹Aisyah Putri E. Tangnga, ¹Sri Indri M. Ru'i

¹Fakultas Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Indonesia

Corresponding Author. Email : aisyahputrietangnga@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received : 04-11-2025

Revised : 08-01-2026

Accepted : 14-01-2026

Online : 02-02-2026

Keywords:

KKN;

Hipertensi;

PHBS;

Pemberdayaan

Masyarakat;

Kesehatan

ABSTRACT

Abstract: Hypertension is known as a "silent killer" because it is often asymptomatic yet dangerous. Observations show that 41.02% of residents suffer from hypertension, with low levels of awareness of prevention. The Community Service Program (KKN) from August 4–29, 2025, used a participatory approach involving the community, government, and health workers. The goal was to increase knowledge about hypertension prevention, PHBS (Healthy Living Environment), and child nutrition, as well as empower the community and provide practical experience for students. Methods included observation, blood pressure checks, counseling, hypertension exercises, and PHBS socialization for preschool children. The results showed increased knowledge, participation in environmental cleanliness, and healthy behaviors at school. The distribution of nutritious food and the construction of trash cans also strengthened awareness of nutrition and hygiene. Conclusion: Despite limited participation due to busy residents, this KKN program successfully achieved its educational and empowerment goals. This program contributed positively to health awareness and collaboration between universities and the community in Ganti Village.

Abstrak: Hipertensi sering disebut "silent killer" karena seringkali tidak menunjukkan gejala tetapi bisa sangat berbahaya. Data menunjukkan bahwa 41,02% penduduk mengalami hipertensi, tetapi pemahaman mereka tentang cara pencegahan masih rendah. Kegiatan KKN yang dilaksanakan dari 4 hingga 29 Agustus 2025 menggunakan metode partisipatif yang melibatkan masyarakat, pihak pemerintah, dan tenaga kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta gizi anak, sekaligus memberdayakan masyarakat dan memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa. Metode yang digunakan mencakup observasi, pengukuran tekanan darah, penyuluhan, senam hipertensi, serta sosialisasi PHBS untuk anak-anak PAUD. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan, partisipasi dalam menjaga kebersihan lingkungan, dan perilaku sehat di sekolah. Distribusi makanan bergizi dan pembuatan tempat sampah juga turut meningkatkan kesadaran akan gizi dan kebersihan. Kesimpulannya, meski partisipasi masyarakat terbatas akibat kesibukan, program KKN ini berhasil mencapai tujuannya dalam hal edukasi dan pemberdayaan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran kesehatan dan kerjasama antara institusi pendidikan dan masyarakat di Kelurahan Ganti.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi, yang dikenal sebagai silent killer, adalah kondisi medis yang dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan gejala atau tanda-tanda sebelumnya. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), di negara-negara berkembang, prevalensi hipertensi mencapai 4 dari 10 orang. Indonesia juga menghadapi masalah serupa, di mana Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 melaporkan prevalensi penyakit ini sebesar 30,8% (Santika, 2024). Di Indonesia, tingkat hipertensi lebih tinggi pada wanita, yaitu 28,8%, dibandingkan dengan pria yang sebesar 22,8%. Kementerian Kesehatan mencatat pada tahun 2019 bahwa secara umum, penderita hipertensi berusia di atas 40 tahun, namun saat ini penyakit ini juga dapat terjadi pada wanita usia subur, antara 15 hingga 49 tahun, dengan prevalensi sekitar 28,2% dari total kasus hipertensi di negara ini (Maring et al., 2021).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Palu pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 8.697 kasus hipertensi di kalangan lansia, menjadikan penyakit ini salah satu dari 10 penyakit paling umum di Kota Palu. Selain itu, di Sulawesi Tengah pada tahun 2016, jumlah orang yang menderita tekanan darah tinggi mencapai 96.797, dan penyakit ini termasuk dalam kategori penyakit tidak menular. Di Sulawesi Tengah, terdapat 140.097 kasus hipertensi, setara dengan 33,97% dari total populasi, dengan Kabupaten Sigi menempati peringkat ketiga dengan 59.597 orang yang menderita hipertensi, di mana hanya 1,75% di antaranya yang mendapatkan pengobatan (Sridani & Tilana, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Maring et al., (2021) menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya mempengaruhi orang lanjut usia, tetapi juga wanita usia reproduksi (15-49 tahun) dengan prevalensi sekitar 28,2%. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup dan pola makan memainkan peran penting dalam kondisi ini. Sridani & Tilana (2023) menekankan bahwa pengelolaan hipertensi tidak hanya memerlukan obat-obatan, tetapi juga langkah-langkah non-farmakologis seperti pendidikan kesehatan, perubahan pola makan, dan teknik relaksasi.

Pemeriksaan tekanan darah dan pendidikan gizi merupakan strategi yang sangat penting. Maritasari et al., (2023) menyoroti bahwa pemeriksaan kesehatan dan konseling diet dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan mendorong penggunaan optimal layanan kesehatan. Selain itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak usia dini telah terbukti efektif dalam mencegah berbagai penyakit, baik menular maupun tidak menular Sari et al., (2024).

Aktivitas fisik seperti latihan untuk hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan aliran darah dan mengurangi resistensi pada pembuluh darah. Wiyono & Faruk (2022) mencatat bahwa 30 menit berolahraga dapat menurunkan tekanan darah pada individu yang berisiko hipertensi. Oleh karena itu, teori dan temuan dari studi sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi antara pemeriksaan kesehatan, pendidikan gizi, aktivitas fisik, dan penerapan perilaku gaya hidup sehat (PHBS) merupakan langkah pencegahan dan promosi yang efektif untuk menurunkan angka hipertensi dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

Hasil penelitian di Desa Ganti RW 02 RT 01 & 02 menunjukkan bahwa dari 78 rumah tangga, 32 orang menderita hipertensi (41,02%). Kondisi ini memerlukan intervensi berupa pendidikan dan pemeriksaan kesehatan masyarakat. Melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat (KKN) Universitas Widya Nusantara, mahasiswa berupaya memberikan kontribusi nyata dalam upaya mengedukasi dan memberdayakan masyarakat, khususnya warga RW 2 RT 01 dan 02, Kelurahan Ganti tentang bagaimana strategi menurunkan kejadian hipertensi dan pencegahan stunting pada anak dalam meningkatkan status kesehatan di Wilayah RW 02, RT 01 dan 02 Kelurahan Ganti Kecamatan Banawa Kabupaten Donggala.

B. METODE PELAKSANAAN

Dosen dan mahasiswa KKN dari Universitas Widya Nusantara Palu menjalankan berbagai aktivitas sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Ganti, yang mencakup pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan diet rendah sodium untuk penduduk setempat, penyampaian informasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama mengenai teknik mencuci tangan yang benar kepada anak-anak PAUD Anata, pelatihan senam hipertensi untuk meredakan gejala hipertensi di kalangan masyarakat, pemeriksaan tekanan darah secara gratis untuk mengevaluasi kesehatan warga, kegiatan workshop dan lomba dalam rangka merayakan Hari Kemerdekaan RI sebagai aktivitas ekstrakurikuler dengan keterlibatan aktif masyarakat, bantuan gotong royong bersama penduduk untuk membersihkan area seperti lapangan dan pelabuhan serta pembuatan tempat sampah dan papan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang kebersihan lingkungan. Kegiatan-kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Kelompok III dan dibimbing langsung oleh dosen yang bertugas, dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan, mendorong perubahan perilaku hidup sehat, dan memberdayakan masyarakat.

Mitra dalam kegiatan ini adalah warga dari Kelurahan Ganti, khususnya di RT 01 dan RT 02 yang terletak di Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala, Provinsi Sulawesi Tengah. Jumlah yang terlibat total ada kira-kira 78 kepala keluarga dari RT 01 dan RT 02, dengan keterlibatan langsung sekitar 60 orang dalam penyuluhan, 17 anak PAUD pada sosialisasi, dan 50 balita saat distribusi makanan bergizi.

Kegiatan pelayanan masyarakat dilaksanakan pada tanggal 4–29 Agustus 2025 di Desa Ganti RW 02 RT 01 dan 02, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala, melalui observasi dan penilaian awal yaitu mahasiswa melakukan pengumpulan data dan wawancara dengan masyarakat untuk mengidentifikasi masalah kesehatan utama, khususnya yang berkaitan dengan hipertensi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Tahap perencanaan program berdasarkan hasil penilaian, disusun rencana kegiatan yang mencakup program fisik dan non-fisik, seperti pendidikan tentang hipertensi, PHBS, pemeriksaan tekanan darah, latihan untuk hipertensi, dan kegiatan sosial. Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu dilaksanakan dalam bentuk pemeriksaan tekanan darah gratis bagi masyarakat untuk mengetahui kondisi kesehatan dasar mereka, pendidikan tentang hipertensi dan diet rendah natrium di PAUD Anata untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, sosialisasi PHBS kepada anak-anak melalui praktik enam langkah mencuci tangan yang benar, senam hipertensi bersama masyarakat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi, kegiatan tambahan seperti pembagian makanan bergizi, upaya pembersihan lingkungan, dan pembuatan tempat sampah serta papan informasi tentang higiene. Tahap evaluasi dan pelaporan dilakukan dengan menilai tingkat partisipasi masyarakat dan perubahan pengetahuan serta perilaku warga terkait kesehatan. Semua hasil kegiatan dirangkum dan disusun dalam laporan akhir Kuliah Kerja Nyata (KKN) sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik dan sosial mahasiswa kepada institusi dan masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pemeriksaa Tekanan Darah

Tingginya angka hipertensi (41,02%) menunjukkan pentingnya deteksi awal dan pemantauan yang rutin. Namun, hanya 28,2% warga yang berpartisipasi, karena banyak dari mereka bekerja sebagai petani, buruh, dan nelayan. Penelitian Maifita et al., (2023) juga menyoroti bahwa rendahnya partisipasi masyarakat dalam pemeriksaan kesehatan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan dukungan dari keluarga. Angka realisasi 28,2% terjadi karena hanya 22 kepala keluarga yang hadir dalam kegiatan tersebut dari total 78 kepala keluarga, dikarenakan banyak yang pergi untuk bekerja.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

2. Hasil Penyuluhan Hipertensi dan Diet Rendah Natrium

Kegiatan ini membantu meningkatkan pemahaman mengenai risiko, komplikasi, dan cara mencegah hipertensi. Edukasi mengenai diet rendah natrium sangat penting karena konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Maritasari et al., 2023). Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan kesehatan yang mencakup topik tentang apa itu hipertensi, apa penyebabnya, gejala yang dialami penderita hipertensi, dan juga cara pencegahan, perawatan, serta penerapan diet rendah natrium. Sebanyak 32% dari rencana berhasil dilaksanakan, dengan 25 kepala keluarga (KK) hadir dari total 78 KK yang ada.

3. Hasil Sosialisasi PHBS

Isi dari materi penyuluhan mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mencakup enam langkah yang benar untuk mencuci tangan. Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa 60% siswa ikut berpartisipasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari et al., (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan tentang PHBS pada anak-anak efektif dalam membentuk perilaku sehat dari usia dini.



Gambar 2. Sosialisasi PHBS

4. Hasil Senam Hipertensi

Pelaksanaan tercapai 14,10% karena sedikitnya kehadiran warga yang ikut serta dalam kegiatan tersebut dari total seluruh jumlah Kepala Keluarga (78 KK). Hal ini menunjukkan rendahnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan tersebut yang mencerminkan kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Olahraga yang rutin sebenarnya bisa menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan aliran darah ke otot dan menurunkan resistensi pada pembuluh darah (Wiyono & Faruk, 2022).



Gambar 3. Senam Hipertensi

5. Hasil Pembagian Makanan Bergizi

Pelaksanaan distribusi makanan bergizi menunjukkan bahwa 50 bayi dan balita menerima kemasan makanan bergizi. Kegiatan ini mendukung anak-anak yang berisiko mengalami stunting. Sejalan dengan penelitian Yusran et al., (2023) jika pilihan makanan sehat tersedia dengan lebih baik dan harganya wajar, orang-orang cenderung akan memilih makanan yang lebih baik untuk kesehatan mereka. Selain itu, metode yang melibatkan komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, dengan melibatkan masyarakat dalam program pendidikan dan acara kesehatan. Dengan semakin tingginya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang, kita dapat mengharapkan terjadinya perubahan yang positif dalam kebiasaan makan dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.



Gambar 4. Pembagian Makanan Bergizi

6. Monitoring dan Evaluasi

Selama pelaksanaan kegiatan, proses pemantauan dilakukan secara langsung untuk memastikan kegiatan itu tetap berlangsung dan mencapai tujuannya dengan baik. Pemantauan lebih berfokus pada pengamatan dibandingkan wawancara supaya bisa mendapatkan gambaran yang jelas mengenai partisipasi dan respon masyarakat. Tim pengawas bersama dosen pembimbing lapangan memperhatikan kehadiran peserta, tingkat semangat, dan pelaksanaan kegiatan di lapangan.

Secara keseluruhan, meskipun ada beberapa tantangan dalam partisipasi, evaluasi pelaksanaan menunjukkan bahwa program KKN berhasil memberdayakan masyarakat di Kelurahan Ganti, dengan hasil positif dalam peningkatan pengetahuan, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, serta penguatan kebersamaan sosial di masyarakat.

7. Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

Selama pelaksanaan kegiatan tantangan yang dihadapi yaitu partisipasi masyarakat yang terbatas dikarenakan banyak masyarakat tidak dapat menghadiri kegiatan seperti pemeriksaan kesehatan dan senam hipertensi karena kesibukan bekerja, contohnya nelayan, petani, dan pekerja harian lainnya. Hal ini menyebabkan kehadiran yang rendah pada berbagai kegiatan sehingga disarankan penjadwalan

kegiatan yang fleksibel yaitu waktu pelaksanaan kegiatan sebaiknya disesuaikan dengan waktu luang masyarakat, agar lebih banyak yang dapat bergabung, misalnya di luar jam kerja atau pada hari libur. Serta minimnya pengetahuan masyarakat mengenai diet rendah natrium dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masih sangat terbatas, sehingga diperlukan lebih banyak edukasi dan penyuluhan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan KKN yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Widya Nusantara di Kelurahan Ganti berhasil memberikan hasil yang baik melalui pemeriksaan kesehatan, penyuluhan tentang hipertensi, senam untuk kesehatan, pelajaran tentang PHBS, dan banyak aktivitas lainnya. Walaupun keterlibatan masyarakat masih perlu ditingkatkan, program ini menunjukkan betapa pentingnya kerjasama antara mahasiswa, warga, dan pemerintah setempat dalam usaha mencegah penyakit-penyakit yang tidak menular.

Disarankan untuk dilakukan sosialisasi dan edukasi mengenai kesehatan harus dilakukan secara rutin dan lebih intensif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan kehidupan yang sehat. Serta keterlibatan aktif dari kader kesehatan dan petugas kelurahan sangat penting untuk memantau serta mengajak masyarakat agar terlibat dalam kegiatan kesehatan secara terus-menerus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk menjalankan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Ganti, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala. Penulis juga mengucapkan rasa terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Ganti, para tokoh masyarakat, serta warga dari RT 01 dan 02 yang telah berkontribusi aktif dalam semua kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pujian khusus diberikan kepada tenaga kesehatan setempat yang membantu dalam pemeriksaan kesehatan dan kepada para ibu Kader yang turut berpartisipasi dalam kegiatan. Kerjasama dan dukungan dari semua pihak merupakan faktor penting bagi keberhasilan program ini.

REFERENSI

- Maifita, Y., Miftakhul, Z., & Asmiati. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Rendahnya Kunjungan Lansia Keposyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Marunggi. *Jurnal kebidanan STIKes Piala Sakti Pariaman*.
- Maring, F. N. A., Purnawan, S., & Ndun, H. J. N. (2021). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Naibonat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 19–26.
- Maritasari, D. Y., Putri, D. U. P., & Listina, F. (2023). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Penyuluhan Mengenai Diet Hipertensi di Desa Trimulyo Tegineneng Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 83–89.
- Santika, E. F. (2024). *Prevelensi Hipertensi Indonesi Turun Jadi 30,8% Pada Tahun 2023*. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/8a60c7f555dd1ac/prevalensi-hipertensi-indonesia-turun-jadi-308-pada-2023>
- Sari, E., Bahrina, I., & Yusriati. (2024). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar di Desa Buket Medang Ara Kecamatan Langsa Timur. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.32382/mirk.v5i2.1088>
- Sridani, N. W., & Tilana, T. (2023). Intervensi Terapi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tinggede Kecamatan Marawola Kabupaten Sigi. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 8(2), 56–63.
- Wiyono, H., & Faruk, D. A. (2022). Pengabdian Masyarakat Dosen dan Mahasiswa

“Kegiatan Senam Hipertensi pada Kelompok Resiko di RT. 002/RW. 004 Kel. Pahandut, Kec. Pahandut, Kota Palangka Raya.” *ABDIKESMAS MULAWARMAN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 34–39.
<https://doi.org/10.30872/abdikesmasmulawarman.v2i1.22>

Yusran, R., Nanda, A., Amalda, A., & Luthfia, R. (2023). *Upaya Pemenuhan Kesadaran Masyarakat dan Pemenuhan Gizi Seimbang untuk Mencegah Peningkatan Angka Stunting di Nagari Pariangan 2023*. 1(2), 131–140.