

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

Annisa Febriana, Herawati, Lola Illona Elfani Kausar, Ghina Karomah, Kemal Endi Buana, Adelia Nur Azizah, Siti Badriah, Shafira Eka Pratiwi, Selly Dwi Rachmawati, Linda Oktavia Hartanti

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Penulis korespondensi : Annisa Febriana
E-mail : annisafebriana@ulm.ac.id

Diterima: 23 Mei 2026 | Direvisi: 17 Juni 2026 | Disetujui: 18 Juni 2026 | Online: 26 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan sering tidak terdeteksi secara dini, terutama pada kelompok lansia. Di RT 02 Desa Pekauman Dalam, masih ditemukan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan hipertensi melalui implementasi Program SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi) sebagai model pemberdayaan masyarakat berbasis edukasi dan aktivitas fisik. Mitra sasaran adalah masyarakat dewasa dan lansia di RT 02 Desa Pekauman Dalam dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahapan persiapan, koordinasi, pengkajian komunitas, perencanaan, pelaksanaan edukasi melalui ceramah dan diskusi interaktif, serta demonstrasi senam hipertensi menggunakan media PPT dan leaflet. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan observasi kemampuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif dalam diskusi. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebanyak 31,5%, dari 51,4% sebelum intervensi menjadi 82,9% setelah intervensi. Sebanyak 26 peserta (75%) mampu menjawab pertanyaan terkait hipertensi dan pencegahannya dengan benar, serta 24 peserta (70%) mampu mempraktikkan kembali senam hipertensi secara mandiri. Selain itu, terjadi peningkatan status kesehatan komunitas berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yaitu partisipasi masyarakat dalam program kesehatan, ketersediaan promosi kesehatan, dan kepatuhan terhadap standar kesehatan lingkungan yang meningkat dari skala 2 (cukup menurun) menjadi skala 4 (cukup meningkat). Implementasi Program SEHATI terbukti efektif sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di tingkat komunitas.

Kata kunci: aktivitas fisik; hipertensi; lansia; pemberdayaan masyarakat; pendidikan kesehatan

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia and is often not detected early, especially in the elderly. In RT 02, Pekauman Dalam Village, there is still low public knowledge about hypertension, lack of physical activity, and low awareness of conducting regular blood pressure checks. This community service activity aims to increase community knowledge, awareness, and skills in hypertension prevention through the implementation of the SEHATI (Healthy Without Hypertension) Program as a community empowerment model based on education and physical activity. The target partners are adults and elderly people in RT 02, Pekauman Dalam Village, with a total of 35 participants. The implementation method uses a participatory approach through the stages of preparation, coordination, community assessment, planning, implementation of education through lectures and interactive discussions, and demonstrations of hypertension exercises using PPT

media and leaflets. Evaluation is carried out through questions and answers and observation of participant abilities. The results of the activity show that all participants (100%) participated in the activity enthusiastically and actively in the discussion. There was an increase in community knowledge by 31.5%, from 51.4% before the intervention to 82.9% after the intervention. A total of 26 participants (75%) were able to answer questions related to hypertension and its prevention correctly, and 24 participants (70%) were able to practice hypertension exercises independently again. In addition, there was an increase in community health status based on the Indonesian Nursing Outcome Standards (SLKI), namely community participation in health programs, availability of health promotion, and compliance with environmental health standards, which increased from a scale of 2 (moderately decreased) to a scale of 4 (moderately increased). The implementation of the SEHATI Program has proven effective as a model for community empowerment in preventing hypertension at the community level.

Keywords: physical activity; hypertension; elderly; community empowerment; health education.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena dampaknya yang besar terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian. *World Health Organization* menyatakan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang menyebabkan jutaan kematian setiap tahun (Campbell et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dan terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia, sehingga memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang berkelanjutan di masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang membutuhkan pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

Provinsi Kalimantan Selatan masih termasuk wilayah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi nasional pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 30,8%, menurun dibandingkan Risesdas 2018 sebesar 34,1% (Kemenkes, 2023; Risesdas, 2018). Wilayah Kalimantan masih menjadi salah satu regional dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia. Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Kalimantan Selatan berada pada kisaran 34,1% dan termasuk salah satu provinsi dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan, 2024). Tingginya prevalensi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko seperti pola makan tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Di Kabupaten Banjar juga menjadi salah satu wilayah dengan kasus hipertensi yang cukup tinggi di Kalimantan Selatan. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2024, menunjukkan bahwa hipertensi termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak di fasilitas pelayanan kesehatan. Tingginya angka kasus hipertensi di Kabupaten Banjar dipengaruhi oleh faktor usia, perilaku merokok, pola konsumsi masyarakat, serta kurang optimalnya deteksi dini dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, 2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi promotif dan preventif berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat dalam pencegahan hipertensi.

Hipertensi sering tidak terdiagnosis awal karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala yang khas. Kondisi ini dikenal sebagai *silent killer* karena dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Berdasarkan etiologinya, hipertensi sangat erat kaitannya dengan faktor risiko perilaku, seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta stres yang tidak terkontrol. Studi global di Indonesia menunjukkan bahwa modifikasi gaya hidup merupakan intervensi utama yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi (Dorans et al., 2018; Katherine T Mills,

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

Andrei Stefanescu, MS, 2020). Perubahan perilaku kesehatan menjadi aspek penting dalam upaya pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.

Kelompok lansia merupakan populasi yang paling rentan mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, dan penurunan fungsi organ tubuh. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah lebih mudah meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, keterbatasan pengetahuan dan persepsi yang kurang tepat mengenai aktivitas fisik sering menjadi hambatan dalam penerapan perilaku sehat. Aktivitas fisik teratur seperti senam hipertensi terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran lansia (Qodir, 2022). Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik menjadi salah satu strategi yang relevan dalam pencegahan hipertensi pada kelompok lansia.

Desa Pekauman Dalam merupakan salah satu wilayah di Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan, yang terdiri dari tiga RT, yaitu RT 01, RT 02, dan RT 03. Wilayah ini didominasi oleh lahan persawahan, perkebunan, serta aliran sungai, dengan sebagian besar penduduk bekerja sebagai buruh dan ibu rumah tangga. Secara sosial, masyarakat memiliki karakteristik homogen dengan budaya gotong royong yang kuat, sehingga berpotensi mendukung implementasi program kesehatan berbasis komunitas, termasuk pencegahan hipertensi.

Meskipun memiliki potensi sosial yang baik kondisi kesehatan masyarakat masih menghadapi tantangan khususnya terkait hipertensi. Tingkat pendidikan dan pendapatan yang relatif rendah berdampak pada terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan, termasuk pemahaman mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi. Selain itu, kebiasaan merokok yang masih tinggi pada laki-laki dewasa serta rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin menjadi faktor yang memperburuk risiko hipertensi di masyarakat (Anri & Kartadarma, 2023; Apriza, Nurman, 2022; Febriana & Ningsih, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh berbagai determinan sosial dan perilaku kesehatan masyarakat.

Pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan di desa juga belum optimal. Kegiatan posyandu, khususnya posyandu lansia, belum berjalan secara maksimal sehingga peluang deteksi dini hipertensi menjadi terbatas. Deteksi dini dan pemantauan tekanan darah secara berkala merupakan langkah penting dalam mencegah komplikasi hipertensi (Didah, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa masalah hipertensi di masyarakat tidak hanya berkaitan dengan aspek medis, tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku dan partisipasi masyarakat dalam layanan kesehatan.

Berdasarkan hasil pengkajian komunitas di RT 02 Desa Pekauman Dalam, ditemukan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan utama, terutama pada kelompok lansia. Sebagian masyarakat belum melakukan pengendalian tekanan darah secara optimal, seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pemeriksaan rutin. Selain itu, rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta minimnya partisipasi dalam kegiatan kesehatan memperlihatkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik pencegahan hipertensi. Permasalahan tersebut menunjukkan pentingnya pendekatan pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku dan peningkatan keterampilan dalam mengelola faktor risiko hipertensi.

Pendekatan pemberdayaan masyarakat sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2018; WHO, 2021). Intervensi berbasis komunitas dinilai efektif karena melibatkan partisipasi masyarakat secara langsung dalam proses identifikasi masalah, pelaksanaan kegiatan, hingga evaluasi program. Masyarakat tidak hanya menjadi sasaran program tetapi juga perlu berperan aktif sebagai agen perubahan dalam upaya pencegahan hipertensi secara berkelanjutan.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, dikembangkan Program SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi) sebagai model intervensi berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dan aktivitas fisik melalui senam hipertensi. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, mendorong kesadaran dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mengurangi faktor risiko seperti kebiasaan merokok, serta meningkatkan partisipasi masyarakat

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

dalam kegiatan kesehatan. Implementasi program ini diharapkan menjadi strategi efektif dalam pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan hipertensi secara berkelanjutan di Desa Pekauman Dalam.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif berbasis keperawatan komunitas yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan keterlibatan dan kemandirian masyarakat dalam memahami serta menerapkan upaya pencegahan hipertensi. Mitra dalam kegiatan ini adalah Puskesmas Martapura Timur, pemerintah Desa Pekauman Dalam, serta kader kesehatan setempat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa dan lansia di RT 02 Desa Pekauman Dalam dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Oktober 2025 pukul 14.00–16.00 WITA di Balai Desa Pekauman Dalam, Kecamatan Martapura Timur, Kabupaten Banjar. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi sebagai bentuk intervensi utama dalam Program SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi). Media yang digunakan berupa presentasi audiovisual (PowerPoint) dan leaflet untuk mempermudah pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan dan koordinasi dengan kepala desa, ketua RT, pihak puskesmas, kader kesehatan, serta pembimbing akademik. Selanjutnya dilakukan pengkajian komunitas melalui windshield survey, observasi, wawancara, dan kuesioner untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat serta faktor risiko hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian, dilakukan perencanaan intervensi dengan menetapkan prioritas masalah dan menyusun kegiatan pendidikan kesehatan berbasis Program SEHATI.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan yang mencakup penyampaian materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, dilakukan demonstrasi senam hipertensi sebagai bentuk aktivitas fisik yang dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung melalui tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta serta observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan senam hipertensi. Selain itu, dilakukan penilaian terhadap tingkat partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan pengetahuan, kemampuan peserta dalam memahami materi dan mempraktikkan senam, serta peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Indikator keberhasilan juga mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) khususnya pada aspek partisipasi program kesehatan, ketersediaan promosi kesehatan, dan kepatuhan terhadap standar kesehatan lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

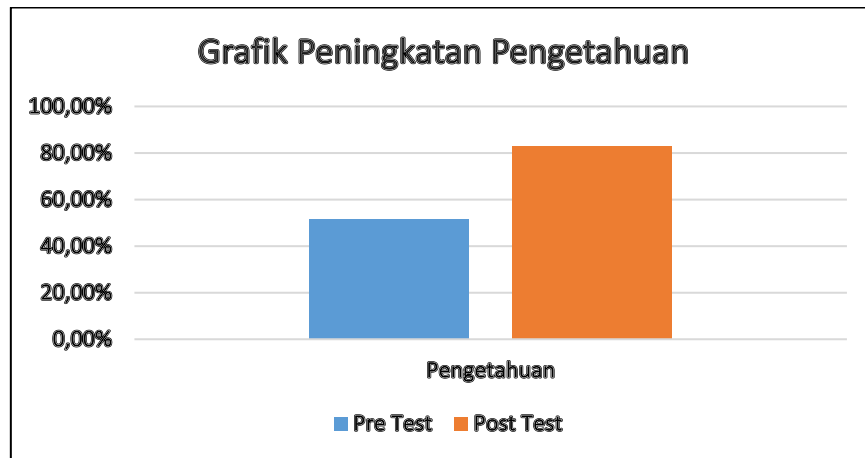
Untuk mengetahui efektivitas Program SEHATI dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi, dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian edukasi kesehatan. Hasil pengukuran tersebut disajikan pada Gambar 1.

Pelaksanaan Program SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi) di RT 02 Desa Pekauman Dalam menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait pencegahan hipertensi. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta (100%) mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif dalam diskusi serta sesi tanya jawab. Hal ini menunjukkan adanya penerimaan yang baik terhadap intervensi berbasis edukasi dan aktivitas fisik yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan masyarakat terlihat dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah intervensi, yaitu dari 51,4% menjadi 82,9%. Terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 31,5%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, yaitu ceramah, diskusi interaktif, dan penggunaan media audiovisual serta leaflet, efektif dalam meningkatkan pemahaman

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

masyarakat(Widiati & Rachmawati, 2022). Selain itu, saat diberikan pertanyaan secara langsung lebih dari 75% atau sebanyak 26 peserta mampu menjawab pertanyaan terkait hipertensi dan pencegahannya dengan benar.



Gambar 1. Peningkatan pengetahuan masyarakat dalam program SEHATI

Pada aspek keterampilan, hasil observasi menunjukkan lebih dari 70% peserta mampu mempraktikkan kembali senam hipertensi secara mandiri setelah demonstrasi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan praktik langsung dapat meningkatkan kemampuan psikomotor masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan hipertensi. Selain itu, terjadi peningkatan status kesehatan komunitas berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), khususnya pada aspek partisipasi masyarakat dalam program kesehatan, ketersediaan promosi kesehatan, dan kepatuhan terhadap standar kesehatan lingkungan yang meningkat dari skala 2 menjadi skala 4.

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam pencegahan hipertensi. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama dalam perubahan perilaku kesehatan (Parellangi et al., 2025). Penelitian (Widyasari, 2025) menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan dan kemampuan masyarakat dalam mengelola penyakit tidak menular termasuk hipertensi.



Gambar 2. Kegiatan Implementasi Program SEHATI

Metode ceramah yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan penggunaan media audiovisual terbukti meningkatkan daya serap informasi. Studi oleh (Safira et al., 2025) menunjukkan

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

bahwa penggunaan media edukatif seperti leaflet dan presentasi visual lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan metode konvensional. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menekankan bahwa literasi kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh informasi, tetapi juga oleh cara penyampaian yang interaktif dan kontekstual. Penelitian lain juga menyatakan bahwa peningkatan literasi kesehatan berhubungan langsung dengan kemampuan individu dalam mengambil keputusan kesehatan yang tepat termasuk dalam pencegahan hipertensi.



Gambar 3. Kegiatan Edukasi dalam Implementasi Program SEHATI

Peningkatan kemampuan peserta dalam mempraktikkan senam hipertensi menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah. Aktivitas fisik terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui peningkatan fungsi endotel dan elastisitas pembuluh darah (Wulandari et al., 2024). Penelitian (Pescatello et al., 2015) juga menunjukkan bahwa latihan aerobik secara rutin dapat menurunkan tekanan darah hingga 5-7 mmHg pada pasien hipertensi. Sejalan dengan itu, penelitian oleh (Widniah et al., 2023, 2024). menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan lansia. Hal ini menguatkan bahwa kombinasi edukasi dan praktik langsung seperti senam hipertensi dalam Program SEHATI merupakan pendekatan yang tepat.

Tingginya partisipasi masyarakat (100%) dalam kegiatan ini menunjukkan keberhasilan pendekatan pemberdayaan masyarakat. Menurut Rifai et al. (2021), pendekatan partisipatif mampu meningkatkan kepemilikan program (*sense of ownership*) sehingga masyarakat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kesehatan. Studi (Lisnawati Ade Wijaya & Yuswantina, 2024) juga menyatakan bahwa intervensi berbasis pemberdayaan komunitas dapat meningkatkan keberhasilan program kesehatan hingga dua kali lipat dibandingkan pendekatan *top down*. Pada konteks ini, keterlibatan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan mahasiswa keperawatan berperan sebagai *agent of change* yang memperkuat keberhasilan intervensi.

Program SEHATI memberikan intervensi berupa edukasi kesehatan dan demonstrasi senam hipertensi yang disesuaikan dengan kondisi fisik penderita hipertensi dewasa maupun lansia. Senam hipertensi dipilih karena merupakan aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan dan aman bagi kalangan usia hingga lansia. Aktivitas fisik secara rutin diketahui mampu membantu meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kebugaran tubuh, dan membantu mengontrol tekanan darah (Farman Dachi, Reza Syahputri, Sunthree Gugun Marieta, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam hipertensi efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Kina Hutajulu, Bayhakki, 2024). Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta lansia mampu mempraktikkan kembali gerakan senam hipertensi secara mandiri, sehingga program ini berpotensi menjadi intervensi berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan lansia di masyarakat.

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

Peningkatan indikator SLKI dari skala 2 menjadi skala 4 menunjukkan adanya perubahan signifikan pada status kesehatan komunitas. Hal ini menandakan bahwa intervensi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada sistem sosial masyarakat. Hasil dari kegiatan ini juga sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa individu akan mengadopsi perilaku sehat jika memiliki persepsi risiko yang tinggi dan memahami manfaat tindakan pencegahan. Edukasi mengenai risiko hipertensi dan manfaat aktivitas fisik dalam Program SEHATI terbukti meningkatkan persepsi tersebut, sehingga mendorong perubahan perilaku.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan, yaitu belum dilakukan pengukuran jangka panjang terhadap perubahan perilaku masyarakat serta belum menggunakan analisis statistik inferensial. Secara keseluruhan, implementasi Program SEHATI terbukti efektif sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi. Temuan ini konsisten dengan berbagai studi Scopus yang menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, aktivitas fisik, dan pemberdayaan komunitas merupakan strategi efektif dalam menurunkan risiko hipertensi. Program ini memiliki potensi untuk direplikasi pada komunitas lain dengan karakteristik serupa sebagai upaya promotif dan preventif berbasis *evidence-based practice*.

SIMPULAN DAN SARAN

Program SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi) berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di RT 02 Desa Pekauman Dalam. Keberhasilan program ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan masyarakat sebanyak 31,5%, tingginya partisipasi peserta selama kegiatan, serta kemampuan sebagian besar peserta dalam mempraktikkan senam hipertensi secara mandiri. Integrasi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik melalui senam hipertensi terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian faktor risiko hipertensi. Selain itu, peningkatan indikator kesehatan komunitas berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) menunjukkan bahwa Program SEHATI tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan komunitas.

Program SEHATI diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan peran aktif masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan setempat. Penguatan kegiatan posyandu lansia serta edukasi kesehatan secara rutin perlu ditingkatkan untuk mendukung deteksi dini dan pengendalian hipertensi. Selain itu, pengembangan program serupa di wilayah lain dengan karakteristik yang sejalan sangat dianjurkan sebagai upaya memperluas dampak intervensi. Penelitian lanjutan juga diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas program dalam jangka panjang serta mengkaji pengaruhnya terhadap perubahan perilaku kesehatan masyarakat secara lebih mendalam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Pekauman Dalam, khususnya Ketua RT 02 beserta perangkat desa, atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Martapura Timur dan kader kesehatan yang telah berperan aktif dalam mendukung kelancaran kegiatan.

Terima Kasih yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh masyarakat RT 02 Desa Pekauman Dalam yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Program SEHATI (Sehat Tanpa Hipertensi). Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman mahasiswa Praktik Lapangan Komunitas Program Studi Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat serta dosen pembimbing dan CI Lahan yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi masyarakat serta menjadi langkah awal dalam meningkatkan derajat kesehatan komunitas secara berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

Anri, A., & Kartadarma, S. (2023). The Effect Of Smoking And History Of Hypertension On The Incidence Of Hypertension. *International Journal Of Health & Medical Research*, 02(12), 473–477. <https://doi.org/10.58806/ijhmr.2023.v2i12n01>

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

- Apriza, Nurman, M. (2022). Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Analysis of the relationship between smoking habits and the incidence of hypertension in Kuok , Kampar Regency. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 344–351.
- Campbell, N. R. C., Burnens, M. P., Whelton, P. K., Angell, S. Y., Jaffe, M. G., Cohn, J., Brito, A. E., Irazola, V., Brettler, J. W., Roccella, E. J., Figueredo, J. I. M., Rosende, A., & Ordunez, P. (2022). 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the Region of the Americas. *Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health*, 46, 100219. <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>
- Didah, D. (2025). Optimalisasi Skrining Penyakit Tidak Menular Di Posbindu Sebagai Upaya Deteksi Dini Dan Pencegahan Komplikasi. *Sawala : Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa Dan Masyarakat*, 6(1), 85–90. <https://doi.org/10.24198/sawala.v6i1.59131>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjar Tahun 2024 (Data 2024)*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan. (2024). *Profil Kesehatan Kalimantan Selatan*. <https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1012>
- Dorans, K. S., Mills, K. T., Liu, Y., & He, J. (2018). Trends in prevalence and control of hypertension according to the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) guideline. *Journal of the American Heart Association*, 7(11), 1–11. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008888>
- Farman Dachi, Reza Syahputri, Sunthree Gugun Marieta, P. ari S. (2021). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3 no. 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>
- Febriana, A., & Ningsih, D. S. (2024). Koping Keluarga Terhadap Keparahan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 4(1), 16–24. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v4i1.716>
- Katherine T Mills, Andrei Stefanescu, MS, J. H. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephro*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/doi:10.1038/s41581-019-0244-2>.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kemenkes*, 235.
- Kina Hutajulu, Bayhakki, R. Z. (2024). EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISE PROGRAM ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS. 6(December), 717–724. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i56.5166>.
- Lisnawati Ade Wijaya, & Yuswantina, R. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Leyangan. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 64–72. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i1.402>
- Parellangi, Sajidah, A., Hammad, Utama, R. D., Rasyid, M., & Azhima, R. (2025). Pencegahan Hipertensi Melalui Pemberdayaan Keluarga Menuju Perilaku Adaptif Di Desa Pasar Jati Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar Tahun 2025. 4(2), 168–174.
- Pescatello, L. S., MacDonald, H. V., Lamberti, L., & Johnson, B. T. (2015). Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. *Current Hypertension Reports*, 17(11). <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0600-y>
- Qodir, A. (2022). the Effectiveness of Physical Activity on Blood Pressure of Hipertension Patients. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11(1), 1–11.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Safira, A. P., Juliani, E., & Panjaitan, R. S. (2025). Optimalisasi Media Edukasi E - Leaflet Health terhadap Peningkatan Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Pancoran Highlight : 6(2), 352–359.
- Widiati, A., & Rahmawati, P. (2022). Health Education With Hypertension Treatment Video Media Increases Knowledge About Hypertension Treatment. *Jurnal Smart Keperawatan*, 9(2), 123. <https://doi.org/10.34310/jskp.v9i2.691>
- Widniah, A. Z., Hidayat, T., & Febriana, A. (2024). STUDI KOMPARATIF : EFEKTIVITAS RENDAMAN KAKI MENGGUNAKAN JAHE MERAH DAN GARAM UNTUK. 8, 6227–6233.
- Widniah, A. Z., Taufik Hidayat, & Annisa Febriana. (2023). Pemberian Terapi Akupresur Pada Lansia Hipertensi Di Keluarga Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal SOLMA*, 12(2), 847–852.

Implementasi program SEHATI sebagai model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Desa Pekauman Dalam

<https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.12379>

- Widyasari, I. A. P. G. (2025). Peran Interprofessional Education dalam Upaya Promotif dan Preventif Hipertensi pada Lansia di Desa Toyapakeh, Klungkung. *Dharma Sevanam : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 74–92. <https://doi.org/10.53977/sjpkm.v4i2.1459>
- Wulandari, A., Agnesia, C., Azizah, L., Setiyawan, B., Sabrina Aminullah, N., Kebijakan Kesehatan, A., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., & Lambung Mangkurat, U. (2024). Program Skrining, Edukasi, dan Senam Hipertensi pada Masyarakat RT 01 Desa Tiwingan Lama Kabupaten Banjar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 836–847.