



Dampak Penyuluhan terhadap Perubahan Pengetahuan Hipertensi Masyarakat di Lingkungan Parang Banoa

The Impact of Counseling on Changes in Community Hypertension Knowledge in the Parang Banoa Environment

Anugrah Aulia Putri^{1*}, Nurul Faimah², Nurul Fairah³, Elis⁴, Nur Arian Dini⁵, Nurgahayu⁶, Sitti Patimah⁷

¹⁻⁷Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

Email: anugrahaulia53@gmail.com^{1*}, nurulfaimah15@gmail.com², nurulfairah29@gmail.com³, elisnurasiah17@gmail.com⁴, nurariandini@gmail.com⁵, nurgahayu.nurgahayu@umi.ac.id⁶, sitti.patimah@umi.ac.id⁷

*Penulis Korespondensi: anugrahaulia53@gmail.com

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 04 November 2025;

Revisi: 28 November 2025;

Diterima: 29 Desember 2025;

Terbit: 31 Desember 2025;

Keywords: Behavioral Change; Disease Prevention; Health Education; Hypertension; Public Knowledge.

Abstract: Hypertension remains a significant public health problem in Indonesia, including in the Parang Banoa neighborhood, Pallangga District, Gowa Regency. Therefore, this Field Learning Experience (PBL) activity was implemented with the aim of increasing community knowledge about hypertension, particularly regarding its prevention and control. The activity was carried out through several stages, including health education, questionnaires, and blood pressure checks for residents of RT 002 in the Parang Banoa neighborhood. The interventions provided included health education, distribution of educational posters, and blood pressure checks for 11 respondents. Results showed an increase in community knowledge after the intervention. Prior to the education, most respondents had sufficient knowledge (81.8%), with a small proportion having insufficient knowledge (18.2%). However, after the education, all respondents (100%) experienced an increase in knowledge regarding hypertension prevention and control. Therefore, ongoing health education and healthy lifestyle changes, such as reducing salt intake, quitting smoking, and regular exercise, are needed. These efforts are expected to reduce the incidence of hypertension in the Parang Banoa neighborhood and improve overall community health.

Abstrak

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi di Indonesia, termasuk di Lingkungan Parang Banoa, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa. Oleh karena itu, kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang hipertensi, khususnya mengenai pencegahan dan pengendaliannya. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu edukasi kesehatan, pengisian kuesioner, serta pemeriksaan tekanan darah kepada warga RT 002 Lingkungan Parang Banoa. Bentuk intervensi yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan, pembagian poster edukatif, dan pemeriksaan tekanan darah kepada 11 responden. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan intervensi. Sebelum penyuluhan, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup (81,8%), dan sebagian kecil dalam kategori kurang (18,2%). Namun, setelah dilakukan edukasi, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan serta perubahan perilaku hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, berhenti merokok, dan rutin berolahraga. Upaya tersebut diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di Lingkungan Parang Banoa dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

Kata Kunci: Hipertensi; Pencegahan Penyakit; Pengetahuan Masyarakat; Penyuluhan Kesehatan; Perubahan Perilaku.

1. PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal (World Health Organization [WHO], 2023). Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Mills et al., 2020). Namun demikian penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi masyarakat, terutama asupan garam, lemak jenuh, dan rendahnya konsumsi buah serta sayur (Appel et al., 2011). Pola hidup sehat dan pola makan sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi karena perubahan gaya hidup terbukti efektif dalam pengendalian tekanan darah (Whelton et al., 2018). Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer, karena konsistensi perilaku kesehatan berperan penting dalam pencegahan penyakit kronis (Carey & Whelton, 2018). Sekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Unger et al., 2020).

Didapatkan lebih dari 30% populasi pada orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi. Sebanyak 1,28 miliar orang dewasa yang berusia antara 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua per tiga) penderita tinggal dinegara berkembang yang diantara nya berpenghasilan rendah dan menengah. Di asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Sedangkan di Indonesia prevalensinya terus terjadi peningkatan. Berdasarkan Riskesdas(2021), prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia sebesar 34,1% dengan presentase tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan, sedangkan. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,1% dan khusus di Kota Padang berada pada peringkat ke 18 yaitu sebesar 21,7%. Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang bersifat genetic maupun lingkungan. Secara umum, hipertensi di bagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (esensial) yang tidak memiliki penyebab pasti namun berkaitan dengan faktor genetik, penuaan, dan gaya hidup, serta hipertensi sekunder yang di sebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti penyakit ginjal,gangguan hormone dan penggunaan obat-obatan tertentu. Selain itu,faktor gaya hidup juga berperan besar dalam terjadinya hipertensi,seperti konsumsi garam yang tinggi, kurang aktivitas fisik,obesitas,kebiasaan merokok,konsumsi alcohol berlebihan,serta stress kronis. Faktor-faktor ini menyebabkan peningkatan tekanan

dalam pembuluh darah secara bertahap sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal.

Gaya Hidup juga merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif. Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada usia produktif dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan (konsumsi garam), kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan oleh gaya hidup seseorang seperti pola makan (konsumsi garam), aktivitas fisik, dan merokok yang menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi.

Hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh stres dan konsumsi makanan tinggi garam. Faktor risiko lainnya mencakup riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang sehat, pola makan yang tidak teratur, merokok, jenis kelamin, ras, serta pertambahan usia. Selain itu, terdapat faktor yang sering tidak diperhatikan, yaitu kualitas tidur. Tidur berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh dan memulihkan energi. Ketika kualitas tidur buruk, fungsi tubuh menjadi tidak optimal dan hal ini dapat berdampak pada peningkatan denyut jantung serta risiko hipertensi.

Kebiasaan gaya hidup yang bahkan tidak kita sadari adalah faktor utama dalam perkembangan penyakit ringan dan jangka panjang. Tekanan darah tinggi terkait dengan cara hidup tertentu. Telah terjadi pergeseran epidemiologi masyarakat yang mengarah pada pola hidup yang tidak sehat, antara lain pola makan yang kurang baik, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan yang tidak sehat. Perubahan pola makan seperti munculnya makanan cepat saji adalah contoh pergeseran gaya. Hipertensi menyebabkan berkurangnya jumlah serat makanan dalam makanan seseorang. Penting untuk membedakan antara faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan dalam kaitannya dengan risiko hipertensi. Usia, jenis kelamin, dan keturunan merupakan faktor yang tidak dapat dikendalikan (genetik). Kenaikan berat badan, dislipidemia, minum berlebihan, konsumsi garam, kurang olahraga, dan merokok merupakan faktor-faktor yang dapat dikendalikan. (Sudarmoko, 2015). Selain itu pengendalian pada kejadian penyakit hipertensi dapat kita cegah dengan program yang dilakukan pemerintah yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) dengan memberikan edukasi dan penyuluhan terhadap penyakit hipertensi, melakukan pemeriksaan kesehatan dan darah tinggi serta meningkatkan aktivitas fisik. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Ilham dkk (2019) bahwa implementasi GERMAS menimbulkan perubahan tekanan darah secara signifikan ($p=0,001$) dan kadar gula darah sewaktu ($p=0,000$), terjadi perubahan secara tidak signifikan pada status kegemukan ($p=0,310$) dan asam urat ($p=0,145$) pada jemaah haji.⁽⁷⁾

Berdasarkan hasil pendataan di RT 002 Lingkungan Parang Banoa Kelurahan Parang Banoa yang dilakukan pada saat Pengalaman Belajar Lapangan (PBL 1) diketahui bahwa jenis penyakit yang sering dialami atau diderita paling banyak adalah Hipertensi yaitu sebanyak 41 orang (8.7%). Oleh karena itu tim PBL akan memberikan edukasi tentang hipertensi.

2. METODE

Kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) II ini dilaksanakan di RT 002 Lingkungan Parang Banoa, Kelurahan Parang Banoa, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa pada tanggal 20 Mei hingga 2 Juni 2025 oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dalam pelaksanaannya, tim melakukan intervensi nonfisik berupa penyuluhan Kesehatan (edukasi) tentang faktor risiko, pencegahan dan pengendalian hipertensi, pembagian poster edukatif tentang hipertensi, serta pemeriksaan tekanan darah kepada 11 responden. Sebelum diberikan edukasi, diawali dengan penilaian pengetahuan tentang hipertensi (pre-test) dan setelah edukasi kembali dilakukan penilaian (post-test) untuk menilai perubahan pengetahuan Masyarakat.

3. HASIL

Sebelum dilakukan penyuluhan, sebanyak 81,8% responden memiliki pengetahuan yang cukup dan 18,2% responden memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah penyuluhan dilakukan, seluruh responden (100%) menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi kategori cukup atau baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, pencegahan, dan pengendaliannya. (Table 1)

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Hipertensi di RT 002 Lingkungan Parang Banoa, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa Tahun 2025.

Kategori Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	9	81,8	11	100
Kurang	2	18,2	0	0
Jumlah	11	100	11	100

Sumber: data primer 2025

4. PEMBAHASAAN

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan Masyarakat sebesar 18,2% setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan dan pembagian media edukatif. Hal ini sejalan dengan hasil PKM Patimah dkk (2021) yang menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat terhadap PTM mengalami peningkatan sebelum dan setelah intervensi sebesar 6.7%. Dalam teori promosi kesehatan dinyatakan bahwa pendidikan kesehatan mampu mengubah tingkat pengetahuan yang kemudian berpengaruh terhadap perubahan perilaku kesehatan individu

Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan dengan cara memeriksa tekanan darah secara rutin, mengurangi konsumsi garam, berhenti merokok, serta berolahraga secara teratur. Selain itu, kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara langsung selama penyuluhan memberikan pengalaman nyata bagi masyarakat untuk mengetahui kondisi kesehatannya. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab masyarakat terhadap pengendalian hipertensi di lingkungan tempat tinggal mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Lingkungan Parang Banoa terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dengan adanya edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan keterlibatan aktif masyarakat, diharapkan angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut dapat menurun dan derajat kesehatan masyarakat meningkat secara menyeluruh.

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan di RT 002 Lingkungan Parang Banoa, Kecamatan Pallangga, Kabupaten Gowa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup (81,8%) dan sebagian kecil kurang (18,2%), namun setelah intervensi seluruh responden (100%) mengalami peningkatan pengetahuan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan, media edukatif seperti poster, serta pemeriksaan tekanan darah dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan, masyarakat diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, berhenti merokok, dan rutin berolahraga untuk menurunkan risiko hipertensi.

Saran

Bagi masyarakat, diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan perilaku hidup sehat dengan rutin memeriksa tekanan darah, memperhatikan pola makan, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Bagi tenaga kesehatan dan pemerintah setempat, perlu dilakukan kegiatan edukasi dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala untuk memantau kondisi kesehatan masyarakat serta mendeteksi dini kasus hipertensi.

Bagi institusi pendidikan, kegiatan serupa dapat terus dikembangkan dalam bentuk program Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) agar mahasiswa mampu berperan aktif dalam pemberdayaan masyarakat dan peningkatan derajat kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Sagitari, D. S., & Nurubaidilah, S. (2023). Asuhan keperawatan komunitas pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi PMR di Kelurahan Gembor. *Nusantara Hasana Journal*, 3(3), 46–49.
- Amelia, F., Fajrianti, G., & Murniani. (2021). Hubungan gaya hidup terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Appel, L. J., Frohlich, E. D., Hall, J. E., Pearson, T. A., Sacco, R. L., Seals, D. R., ... Van Horn, L. V. (2011). The importance of population-wide sodium reduction as a means to prevent cardiovascular disease and stroke. *Circulation*, 123(10), 1138–1143. <https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e31820d0793>
- Carey, R. M., & Whelton, P. K. (2018). Prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), 2199–2269. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.02.095>
- Hasibuan, D. S., & Susilawati, S. (2022). Pengaruh faktor gaya hidup dengan kejadian penyakit hipertensi di Sumatera Utara. *Nautica: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(6), 456–459. <https://doi.org/10.55904/nautical.v1i6.391>
- Hipertensi, P. (2025). Metode penelitian deskriptif analitik dengan desain. *Jurnal Hipertensi Indonesia*, 7(1).
- Ilham, M. N., Patimah, S., & Alwi, M. K. (2019). Efektivitas program Germas Dinkes Kota Makassar dalam peningkatan status kesehatan jamaah haji tahun 2018. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 2(2), 183–193. <https://doi.org/10.33096/woh.v2i2.587>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Oktavilantika, M. D., & Suzuna, D. (2023). Literatur review promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1480–1494.
- Patimah, S., Darlis, I., Masriadi, & Nukman. (2021). Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular berbasis masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 429–436.

- Sari, R., Masriadi, & Patimah, S. (2023). Hubungan status gizi, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan dengan derajat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamalate. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 208–216. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i2.656>
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 1–10.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
- Zahro, A. A., & Wafa, Z. (2024). Edukasi kesehatan mengenai hipertensi melalui program Sehat Itu Penting (SIP) di Desa Temon. *Cahaya Negeriku*, (1), 22–30.