



Sosialisasi tentang Penyakit Hipertensi pada Masyarakat di Desa Seruawan Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat

Socialization about Hypertension Disease in the Community in Seruawan Village, Kairatu District, West Seram Regency

Windarti Rumaolat ^{1*}, Idham Soamole ², Ratnasari Rumakey ³ Syarieifah Hidayati Waliulu ⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maluku Husada, Indonesia

*Penulis Korespondensi: windarti.rumaolat.stikesmh@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk Juni 23, 2024;

Revisi: Juli 25, 2024;

Diterima: Agustus 29, 2024;

Terbit: Agustus 31, 2024

Keywords: Community; Health Education; Healthy Lifestyle; Hypertension; Public Awareness Campaign.

Abstract: Hypertension is often referred to as a “silent killer” because it generally develops without clear symptoms, despite posing serious risks to public health. The condition affects communities in many countries, including Indonesia and Maluku Province, highlighting the need for continuous health promotion and preventive interventions. This community outreach initiative was conducted in Seruawan Village, Kairatu District, with the aim of improving residents’ knowledge, increasing awareness, and encouraging behavioral changes related to hypertension prevention. The activity consisted of three main stages: preparation, implementation, and evaluation. A total of 37 residents participated actively and enthusiastically throughout the program. Educational materials covered hypertension risk factors, early detection, healthy lifestyles, and preventive practices. Evaluation results showed a substantial increase in participants’ knowledge. Before the educational session, only 16.2% of residents demonstrated a good level of understanding, whereas after the intervention, this proportion increased to 81.1%. These findings indicate that structured health education effectively strengthens community understanding and supports sustainable preventive behavior against hypertension.

Abstrak

Hipertensi sering disebut sebagai “pembunuh senyap” karena umumnya berkembang tanpa gejala yang jelas, meskipun menimbulkan risiko serius bagi kesehatan masyarakat. Kondisi ini memengaruhi masyarakat di banyak negara, termasuk Indonesia dan Provinsi Maluku, yang menyoroti perlunya promosi kesehatan dan intervensi pencegahan yang berkelanjutan. Inisiatif penyuluhan masyarakat ini dilakukan di Desa Seruawan, Kecamatan Kairatu, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan warga, meningkatkan kesadaran, dan mendorong perubahan perilaku terkait pencegahan hipertensi. Kegiatan ini terdiri dari tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebanyak 37 warga berpartisipasi aktif dan antusias sepanjang program. Materi edukasi mencakup faktor risiko hipertensi, deteksi dini, gaya hidup sehat, dan praktik pencegahan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan. Sebelum sesi edukasi, hanya 16,2% warga yang menunjukkan tingkat pemahaman yang baik, sedangkan setelah intervensi, proporsi ini meningkat menjadi 81,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan terstruktur secara efektif memperkuat pemahaman masyarakat dan mendukung perilaku pencegahan hipertensi yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat; Hipertensi; Kampanye Kesadaran Publik; Komunitas; Pendidikan Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang jelas, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan

pembuluh darah apabila tidak ditangani dengan baik (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya angka kejadian hipertensi menjadi tantangan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Menurut data dari *World Health Organization* tahun 2025 bahwa angka kejadian hipertensi secara global sebanyak 1,2 hingga 1,3 miliar orang dewasa, atau sekitar 22% hingga 45% populasi orang dewasa di dunia. (World Health Organization., 2023). Di Indonesia Jumlah penderita hipertensi usia 18 tahun ke atas di Indonesia adalah sebesar 30,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Di provinsi maluku jumlah penderita hipertensi mencapai angka 25.410 jiwa. Prevalensi penderita tekanan darah tinggi di provinsi ini tercatat sebesar 29% hingga 30,6% dari total populasi (BPS Provinsi Maluku, 2023).

Peningkatan kasus hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan yang tidak sehat, konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, obesitas, serta faktor usia dan riwayat keluarga. Perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin modern juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terjadinya hipertensi (Bleich et al., (2023).

Salah satu kendala dalam pengendalian hipertensi adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, tanda dan gejala, cara pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Banyak penderita baru mengetahui dirinya mengalami hipertensi setelah muncul komplikasi yang dapat mengancam kesehatan maupun kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan sosialisasi kesehatan yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi (Kemenkes, RI, 2019)

Kegiatan sosialisasi mengenai penyakit hipertensi diharapkan dapat memberikan informasi yang benar dan mudah dipahami mengenai penyebab, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Selain itu, masyarakat diharapkan terdorong untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi konsumsi garam, berolahraga secara teratur, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok dan alkohol, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat melalui kegiatan sosialisasi, diharapkan angka kejadian hipertensi beserta komplikasinya dapat ditekan. Selain itu, masyarakat akan lebih berperan aktif dalam menjaga kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan sehingga tercipta kualitas hidup yang lebih baik serta mendukung terwujudnya masyarakat yang sehat dan produktif.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan promotif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai penyakit hipertensi. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pemerintah desa dan pihak puskesmas setempat untuk menentukan waktu, Lokasi dan sasaran kegiatan. Adapun Lokasi dilakukan di balai desa dan sasaran kegiatan kepada Masyarakat desa Seruawan. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 37 orang. Selain itu, tim pengabdian menyusun materi penyuluhan, menyiapkan media edukasi berupa leaflet dan materi presentasi, serta mempersiapkan alat pemeriksaan tekanan darah.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa rangkaian kegiatan, yaitu:

Registrasi Peserta

Peserta melakukan pendaftaran dan mengisi daftar hadir sebelum mengikuti kegiatan, peserta dilakukan pengukuran tekanan darah sebagai bagian dari program deteksi dini penyakit hipertensi.

Pre-test

Peserta diberikan kuesioner singkat untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, gejala, komplikasi, pencegahan, dan pengobatan.

Penyuluhan atau Sosialisasi

Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media presentasi dan leaflet

Diskusi dan Tanya Jawab

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai masalah kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi sehingga tercipta komunikasi dua arah

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi yang dilakukan melalui posttest yaitu menggunakan kuesioner yang sama dengan pre-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti sosialisasi.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pada tanggal 17 Juli 2024 Pukul 10.00 WIT. di Balai Kantor Desa Seruawan yang diikuti oleh 37 Masyarakat. Kegiatan pengabdian diawali dengan pembukaan kegiatan kemudian pemberian Materi edukasi tentang penyakit Hipertensi pada Masyarakat, kemudian dilanjutkan dengan pemberian tanggapan dari Masyarakat terkait materi yang diberikan dan diakhiri dengan evaluasi pelaksanaan.

Tahap Persiapan



Gambar 1. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan.

Tahap Pelaksanaan



Gambar 2. Pelaksanaan Sosialisasi.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan menilai keberhasilan Tingkat pengetahuan Masyarakat setelah mengikuti sosialisasi dengan post test. Hasil pengetahuan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan.

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test	%	Post test	%
Kurang	25	67,6	4	10,8
Cukup	6	16,2	3	8,1
Baik	6	16,2	30	81,1
Total	37	100	37	100

Diskusi

Jumlah Masyarakat yang mengikuti kegiatan sebanyak 37 orang. Semua mengikuti kegiatan dengan aktif dan serius. Sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pengukuran tekanan darah sebagai deteksi awal hipertensi setelah itu diberikan soal – soal pre tes tentang

penyakit hipertensi. Dari hasil penilaian pre tes ternyata pengetahuan masyarakat mayoritas kurang sebanyak 67,6% dan kategori baik hanya 16,2%. Hal ini sangat beririsan bahwa dengan jumlah penderita hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang cenderung meningkat, ketidaktahuan masyarakat menjadi salah satu pemicu tentang perilaku dan pola hidup sehat seperti jarang beraktivitas fisik, jarang olahraga, konsumsi makanan berlemak dan garam, jarang makan berserat dan penyebab lainnya (Istiqamah DI, 2021);(Zuhartul Hajri H, 2021)

Pengetahuan sikap dan perilaku manusia menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang berasal dari informasi yang didapatkan, karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang dan dengan pengetahuan seseorang mendapatkan fakta dan informasi baru (Widyawati, 2020). Keterpaparan dengan sumber informasi menentukan sejauh mana cara pandang dan keyakinan dalam bersikap dan menentukan sesuatu hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2014) yang menyatakan bahwa seseorang yang lebih sering terpapar oleh informasi maka tingkat pengetahuannya lebih baik dibandingkan yang tidak terpapar informasi Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019).

Kegiatan sosialisasi mengenai penyakit hipertensi merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering disebut sebagai *silent killer* karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala yang khas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah apabila tidak ditangani dengan baik. (Lia Awalia Majida, 2022).

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi mendapat respons yang baik dari masyarakat. Hal ini terlihat dari tingginya antusiasme peserta selama mengikuti penyampaian materi, diskusi, maupun sesi tanya jawab. Peserta menunjukkan ketertarikan terhadap informasi mengenai materi yang disampaikan selain itu Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan peserta. Dari hasil pemeriksaan, ditemukan beberapa peserta dengan tekanan darah di atas batas normal. Temuan ini menunjukkan pentingnya skrining kesehatan secara berkala, karena sebagian peserta tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi akibat tidak adanya keluhan yang dirasakan. Peserta yang memiliki hasil pemeriksaan tidak normal diberikan edukasi secara individual serta dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan agar memperoleh penanganan yang sesuai.

Evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi setelah mengikuti sosialisasi. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan peserta menjelaskan kembali pengertian hipertensi, menyebutkan faktor risiko, mengenali komplikasi yang dapat terjadi, serta menjelaskan cara pencegahan melalui pola hidup sehat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi penyakit hipertensi memberikan manfaat yang positif bagi masyarakat. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal melalui pola makan sehat, aktivitas fisik yang teratur, pengendalian berat badan, pengelolaan stres, menghindari rokok dan alkohol, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat, diharapkan angka kejadian hipertensi serta risiko komplikasinya dapat ditekan sehingga kualitas hidup masyarakat menjadi lebih baik.

4. KESIMPULAN

Sosialisasi Kesehatan tentang penyakit hipertensi merupakan suatu Upaya dalam menyampaikan informasi kepada Masyarakat tentang pencegahan dan penanganan penyakit hipertensi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dengan harapan dapat merubah sikap dan perilaku dalam pencegahan dan penanganan penyakit. Hal ini dibuktikan dengan pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang dilakukan pada Masyarakat desa seruawan bahwa sebelum dilakukan sosialisasi, pengetahuan Masyarakat tentang penyakit hipertensi mayoritas Kurang namun setelah diberikan sosialisasi pengetahuan Masyarakat meningkat secara signifikan dengan mayoritas bepengatahuan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sosialisasi tentang penyakit hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat desa seruawan tentang hipertensi.

PENGAKUAN

Ucapan terimakasih kepada STIKes Maluku Husada karena telah banyak memberikan dukungan kepada peneliti. Terima kasih juga kepada Masyarakat Desa Seruawan Kecamatan Kairatu Seram Bagian Barat karena telah menjadi mitra yang baik selama melakukan pengabdian masyarakat dalam memberikan informasi yang diperlukan dan telah meluangkan waktu dalam mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik Provinsi Maluku. (2024). *Badan Pusat Statistik Provinsi Maluku*. <https://www.bps.go.id/id>
- Bleich, M. R., Macwilliams, B. R., & Schmidt, B. J. (2023). Excellence in nursing education. *Journal of Professional Nursing*, 31(2), 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2014.09.003>
- Istiqamah, D. I., Aini, F. N., & Sulistyowati, E. (2021). Pengaruh tingkat aktivitas fisik dengan prevalensi hipertensi pada masyarakat di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 9(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hipertensi si pembunuh senyap (Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Lia Awalia Majida. (2022). Sosialisasi pencegahan hipertensi dan pengecekan tekanan darah pada warga RW 8 Kalongan Kecamatan Ungaran. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i1.16>
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019). *Buku ajar promosi kesehatan. Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Widyawati. (2020). *Buku ajar promosi kesehatan untuk mahasiswa keperawatan*. STIKes Binalita Sudama Medan.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zuhartul Hajri, H. (2021). Gaya hidup penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(2), 397–402. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1123>