



## **Deteksi Dini dan Senam Kesehatan Pencegahan Hipertensi Pada Warga Masyarakat**

Herry Prasetyo<sup>1\*</sup>, Supadi<sup>2</sup>, Ruti Wiyati<sup>3</sup> Taat Sumedi<sup>4</sup> & Walin<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Poltekkes Kemenkes Semarang, Prodi Keperawatan Purwokerto,  
<sup>5</sup> Poltekkes Kemenkes Semarang, Prodi Kebidanan Purwokerto  
JL. Adipati Mersi PO BOX 122 Purwokerto Timur, 53101, Indonesia  
[herryprast73@gmail.com](mailto:herryprast73@gmail.com)\*

Artikel History:

Received: 2025-06-24 / Received in revised form: 2025-07-20 / Accepted: 2025-08-01

### **ABSTRACT**

*Hypertension is a non-communicable disease (NCD) one of the cardiovascular diseases that causes quite high mortality and morbidity rates in Indonesia. The purpose of this community service activity is early detection and health education for preventing hypertension in the community. So that the community has good self-awareness to carry out health checks at the nearest health center and maintain a healthy lifestyle.*

*The method of community service activities that have been carried out is blood pressure checks on 44 people in Banjarsari South village and is carried out with health education by resource persons using Audio Visual Aid. The results of the examination showed that 40 people had systolic blood pressure in the pre-hypertension to critical hypertension category, while 32 people had diastolic blood pressure in the pre-hypertension and critical hypertension categories. After participating in health education, they also stated that they would carry out routine blood pressure checks and maintain a healthy lifestyle.*

*This community service activity is very useful in preventing the severity of hypertension and increasing community awareness in maintaining healthy living behaviors*

**Keywords:** *detection, education, health, hypertension*

### **ABSTRAK**

*Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) salah satu penyakit kardiovaskular yang mengakibatkan angka mortalitas dan morbiditas yang cukup tinggi di Indonesia. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu deteksi dini dan edukasi kesehatan pencegahan hipertensi pada warga masyarakat. Sehingga, warga masyarakat mempunyai kesadaran diri yang baik untuk melakukan kontrol kesehatan di puskesmas terdekat dan menjaga pola hidup sehat.*

*Adapun metode kegiatan pengabdian yang telah dilakukan adalah pemeriksaan tekanan darah pada warga masyarakat di desa Banjarsari Kidul sebanyak 44 orang dan dilakukan dengan edukasi kesehatan oleh nara sumber dengan menggunakan Audio Visual Aid. Hasil pemeriksaan menunjukkan 40 orang mengalami tekanan darah sistolik kategori prahipertensi sampai dengan hipertensi kritis, sedangkan 32 orang mengalami tekanan darah diastolik kategori pra hipertensi dan hipertensi kritis. Setelah mengikuti edukasi kesehatan, mereka juga menyatakan akan melakukan kontrol tekanan darah secara rutin dan menjaga pola hidup sehat.*

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat bermanfaat dalam mencegah tingkat keparahan hipertensi dan meningkatkan kesadaran diri warga masyarakat dalam menjaga perilaku hidup sehat*

**Kata kunci:** *deteksi, edukasi, Kesehatan hipertensi*

\*Herry Prasetyo.

Email:[herryprast73@gmail.com](mailto:herryprast73@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan salah satu penyakit kardiovaskular yang mengakibatkan angka mortalitas dan morbiditas yang cukup tinggi di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2024, berdasarkan data Riskesdas 2018, adalah sekitar 34,1%. Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia (Kemenkes, 2024). Berdasarkan data Sistem Informasi Manajemen Puskesmas (Simpus) desa Banjarsari wilayah Puskesmas Sokaraja II menunjukkan data bahwa mayoritas penyakit yang diderita masyarakat adalah hipertensi dengan 481 kasus, Diabetes Melitus 28 kasus, dan Stroke 10 kasus (Simpus Puskesmas Sokaraja, 2025). Berdasarkan data prevalensi tersebut, perlu adanya tindakan nyata dalam hal pencegahan pada kasus hipertensi sehingga tidak berlanjut menjadi hipertensi krisis.

Tekanan darah tinggi seringkali tidak terkontrol karena individu yang mengalaminya tidak merasa gejala yang mengganggu sehingga tidak memeriksakan diri ke layanan kesehatan terdekat. Hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan laporan World Health Organization (2021), hipertensi menyumbang lebih dari 10 juta kematian setiap tahun secara global. Ironisnya, banyak penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Oleh karena itu, deteksi dini menjadi sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka panjang.

Tingginya prevalensi hipertensi berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) yang mencapai 34,1%. Namun, hanya sekitar 8,8% penderita yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan mendapatkan pengobatan secara teratur. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan atau gap antara kejadian aktual hipertensi dan tingkat kesadaran masyarakat terutama para penderitanya, yang menandakan pentingnya intervensi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa deteksi dini sebagai skrining kesehatan awal dan edukasi kesehatan untuk mencegah keparahan penyakit hipertensi.

Edukasi kesehatan memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri, dan perubahan perilaku hidup sehat baik individu maupun masyarakat terhadap faktor risiko hipertensi seperti konsumsi garam berlebih, obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, dan stres. Edukasi kesehatan penting untuk hipertensi yang dikenal sebagai "silent killer" karena sering tidak menimbulkan gejala namun berdampak serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak ditangani (Wu, et al, 2021). Sehingga, melalui pendekatan edukatif yang terstruktur, masyarakat dapat terdorong untuk melakukan gaya hidup sehat dan memeriksakan tekanan darah secara rutin sebagai deteksi dini, baik di fasilitas kesehatan maupun di tingkat komunitas melalui posbindu atau posyandu lansia.

Maka, implementasi deteksi dini dan edukasi kesehatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang efektif tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga mengurangi beban sistem kesehatan akibat komplikasi hipertensi yang memerlukan penanganan lebih kompleks dan biaya tinggi. Mencegah lebih baik dan utama daripada mengobati merupakan slogan kesehatan yang penuh makna dan harus dilaksanakan menuju Indonesia Emas di tahun 2045.

## 2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Ada tiga tahapan penting dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu persiapan, pelaksanaan dan menetapkan rencana tindak lanjut. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan survey lapangan dan koordinasi dengan petugas puskesmas, perangkat desa, kader kesehatan desa dan rapat penyusunan jadwal kegiatan. Hasil kegiatan pada tahap ini, ditetapkan ketua kader kesehatan untuk memilih 44 peserta kegiatan pengabdian dan koordinasi tempat kegiatan akan berlangsung. Selanjutnya, tahap pelaksanaan, tim pengabdian melakukan kegiatan deteksi dini melalui pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh tim pengabdian dan kader kesehatan desa. Setelah diketahui nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik, para peserta diberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya kontrol rutin, menjaga pola hidup sehat dan ditutup dengan senam anti-hipertensi bersama-sama. Setelah kegiatan pengabdian ini usai, tim pengabdian melakukan *academic peer review* dengan perangkat desa, petugas puskesmas dan kader kesehatan desa mengenai tindak lanjut kegiatan melalui, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, bila perlu dilakukan *door to door* oleh kader kesehatan desa, pendampingan keluarga

bagi penderita untuk kontrol rutin dan kepatuhan minum obat, masuk sebagai agenda rutin di posyandu lansia desa Banjarsari kidul.

### 3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan di Desa Banjarsari Kidul, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas.

#### 1. Hasil Pemeriksaan Hipertensi

**Tabel 1.** Pemeriksaan tekanan darah peserta pengbmas desa Banjarsari Kidul tahun 2025

No	Hasil Pemeriksaan	Indikasi	Jumlah
1.	Tekanan Darah Sistolik		
	TDS < 120 mmHg	Normal	4
	TDS 120-139 mmHg	Prahipertensi	12
	TDS 140-159 mmHg	Hipertensi Stage 1	6
	TDS > 160 mmHg	Hipertensi Stage 2	10
	TDS >180 mmHg	Hipertensi Krisis	2
<b>TOTAL</b>			<b>44</b>
2.	Tekanan Darah Diastolik		
	TDD < 80 mmHg	Normal	12
	TDD 80-89 mmHg	Prahipertensi	21
	TDD 90-99 mmHg	Hipertensi Stage 1	9
	TDD > 100 mmHg	Hipertensi Stage 2	2
<b>TOTAL</b>			<b>44</b>

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan sebagian besar peserta pengabdian mengalami prahipertensi pada tekanan darah sistolik (12 orang), hipertensi stage 1 dan 2 sejumlah 16 orang dan hipertensi krisis ada 2 orang. Sementara tekanan darah diastolik berada dalam kategori normal pada jumlah yang sama (12 orang) dan sisanya pra hipertensi, hipertensi stage 1 serta hipertensi stage 2 (32 orang).

#### 2. Hasil Kegiatan Senam Anti Hipertensi



**Gambar 1.** Peserta deteksi dini hipertensi



**Gambar 2.** Kegiatan senam anti hipertensi

## B. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pemeriksaan tekanan darah didapatkan data bahwa sejumlah 12 peserta pengabmas mengalami masalah hipertensi pada stage prahipertensi dimana tekanan darah sistolik ada pada 120-139 mm Hg dan tekanan darah diastolik ada pada 80-89 mm Hg. Data tersebut memberikan indikasi perlu adanya pemeriksaan kesehatan secara rutin terutama tekanan darah di posyandu terdekat atau puskesmas terdekat sehingga para penderita pra hipertensi dapat melakukan upaya pencegahan melalui pola hidup sehat, diet yang tepat dan menjaga kesehatan mental seperti tidak mudah stress, mudah adaptasi terhadap perubahan. Pemeriksaan dan monitoring tekanan darah pada kasus hipertensi perlu dilakukan secara rutin karena penyakit ini merupakan *silent killer* yang tidak menunjukkan gejala bagi penderitanya, namun dapat menjadi komplikasi yang serius seperti stroke, penyakit jantung dan bahkan berakibat gagal ginjal (WHO, 2023). Sehingga seringkali masalah serius dapat terjadi pada penderitanya karena keterlambatan dalam penanganan dan meningkatkan terjadi sejumlah risiko komplikasi.

Manfaat pemeriksaan tekanan darah bagi para penderita hipertensi menurut Gunther (2024) yaitu 1) deteksi dini dan intervensi secara cepat ketika individu yang mengalami masalah tekanan darah tinggi sebelum muncul gejala dapat dilakukan intervensi dini melalui perubahan gaya hidup dan pengobatan awal sesuai gejala; 2) adanya peningkatan kesadaran warga masyarakat tentang pentingnya skrining komunitas dalam pencegahan dan pengendalian masalah tekanan darah dikalangan warga masyarakat; dan 3) dapat memberikan efektifitas biaya kesehatan dimana pencegahan melalui skrining dinilai lebih ekonomis dibandingkan biaya pengobatan komplikasi hipertensi seperti perawatan paska stroke dan adanya penyakit gagal ginjal. Maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan khususnya pencegahan hipertensi, kesadaran masyarakat tentang pentingnya perubahan gaya hidup sehat dan melakukan skrining di pusat layanan kesehatan terdekat.

Pemeriksaan tekanan darah secara rutin memiliki peran krusial dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Program Posbindu di Indonesia berdasarkan hasil penelitian Fritz, dkk (2024) menyatakan bahwa hasil evaluasi terhadap posbindu menunjukkan peningkatan perilaku preventif dan juga pengetahuan kesehatan warga masyarakat dalam mengelola penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Dengan deteksi dini, edukasi, dan intervensi yang tepat, risiko komplikasi serius akibat hipertensi dapat diminimalkan. Implementasi program skrining yang melibatkan komunitas, kader kesehatan, petugas kesehatan puskesmas dapat meningkatkan akses terhadap layanan pengukur tekanan darah menjadi langkah strategis dalam menanggulangi beban penyakit hipertensi ini.

## SIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada sehat jantungku telah diberikan kepada warga masyarakat desa Banjarsari kidul kecamatan sokaraja melalui deteksi dini hipertensi dan senam anti hipertensi/anti stroke.
2. Mayoritas peserta pengabdian kepada masyarakat mengalami masalah pra-hipertensi sampai dengan hipertensi kritis.
3. Melalui kegiatan senam anti hipertensi diharapkan warga masyarakat memiliki gaya hidup sehat sebagai upaya promosi dan preventif..

## SARAN

1. Perlunya dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya cek rutin tekanan darah di layanan kesehatan terdekat.
2. Segera mengunjungi puskesmas terdekat atau petugas kesehatan untuk mendapatkan

terapi pengobatan anti hipertensi bila merasakan tanda dan gejala yang mengganggu aktifitas harian.

3. Anggota keluarga sebagai pendamping penderita hipertensi harus terus menjaga, memonitor dan menemani ke pusat layanan kesehatan untuk melakukan kontrol tekanan darah dan pengobatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fritz, et al (2024). Effectiveness of community-based diabetes and hypertension prevention and management programmes in Indonesia and Viet Nam: a quasi-experimental study. *BMJ Global Health*. Vol 9. Issue 5.
- Gunther, A. (2024). New Research Study Puts the "Pressure" on Hypertension. Yale School of Medicine and Yale School of Public Health. USA
- Harefa, N. C., & Pandiangan, A. (2023). Skrining dan Edukasi Diabetes dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat. *Jurnal Viva Bio*, 5(2), 60-66.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/vivabio/article/download/52461/44990>
- Kurniawati, E. R., & Oktavia, F. (2024). Pemeriksaan Gula Darah dan Edukasi Gaya Hidup Sehat dalam Pencegahan Diabetes Mellitus. *Jurnal Baktimas Tarumanagara*, 6(1), 35-40.  
<https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/27412>
- Purwaningsih, H., Nurhayati, I., & Ramadhani, E. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Diabetes Mellitus melalui Edukasi dan Skrining Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat UMP*, 3(1), 45-52.  
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JPPM/article/download/20277/6685>
- Wariki, M.C. Bradley J. W. & Karel P. (2022). Hubungan Kadar Asam Urat Serum dengan Penyakit Ginjal Kronis. *Jurnal E-Clinic*. 10 (2):298-305.
- World Health Organization (2023). Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals. WHO Geneva.
- Weldegiorgis M, Woodward M. (2022). Elevated triglycerides and reduced high-density lipoprotein cholesterol are independently associated with the onset of advanced chronic kidney disease: a cohort study of 911,360 individuals from the United Kingdom. *BMC Nephrology*. 23:312