CREATIVE: Jurnal Pengabdian Masyarakat
ISSN 3123-5204 (online)
Vol. 2 No. 1 Hal. 123-134
https://ejournal.scmdigi.id/index.php/creative

Gerakan desa sadar hipertensi: optimalisasi edukasi, skrining, dan aktivitas fisik melalui pemberdayaan masyarakat Pante Geulumpang

Wintah, Syifa Ajjahro Parinduri*, Rina, Nofa Zahra, Wayuni
Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Aceh, Indonesia
*Author korespondensi: syifaajjahro2005@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.65881/creative.v2i1.266

INFO ARTIKEL

History:
Submit: 14-11-2026
Revisi: 19-11-2026
Diterima: 20-11-2026
Terbit: 28-11-2026

Kata kunci:
hipertensi;
edukasi kesehatan;
skrining tekanan darah;
aktivitas fisik;
pemberdayaan masyarakat.

ABSTRAK

Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat desa Pante Geulumpang dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan, skrining tekanan darah, serta aktivitas fisik secara rutin berbasis pemberdayaan masyarakat.
Metode: menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat dengan melibatkan 25 responden. Pelaksanaan kegiatan meliputi identifikasi masalah, persiapan, edukasi hipertensi melalui sosialisasi dan kunjungan door to door menggunakan poster, skrining tekanan darah, senam hipertensi, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan masyarakat.
Hasil: menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat setelah diberikan edukasi berdasarkan evaluasi *pre-test* dan *post-test* terhadap 25 responden. Masyarakat juga memperoleh kesempatan untuk mengetahui kondisi tekanan darah melalui skrining, memahami upaya pencegahan hipertensi melalui edukasi dan poster, serta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti senam hipertensi sebagai upaya membiasakan aktivitas fisik secara rutin.
Kesimpulan: kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui pemberdayaan masyarakat.
Kontribusi: meningkatkan kesadaran masyarakat serta mendorong deteksi dini dan penerapan pola hidup sehat untuk pengendalian hipertensi secara berkelanjutan.

Artikel akses terbuka di bawah lisensi CC–BY-SA.

Pendahuluan

Praktik belajar lapangan (PBL) merupakan salah satu bentuk kegiatan pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam mengidentifikasi,

menganalisis, dan menyelesaikan permasalahan kesehatan masyarakat berdasarkan kondisi nyata di lapangan (Asparian et al., 2025; Wahyudi et al., 2025). Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengenali karakteristik masyarakat, mengidentifikasi faktor risiko kesehatan, serta merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat (Putra et al., 2025). Salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius adalah hipertensi (Fridalni et al., 2025; Yuniar & Sidik, 2025). Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang ditandai dengan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik di atas batas normal (Syarif et al., 2025). Secara klinis, hipertensi umumnya didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg (Khasanah et al., 2025). Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 25,8% (KemenKesRI, 2018). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan upaya pencegahan dan pengendalian secara berkelanjutan.

Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang khas, tetapi dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak terdeteksi dan dikendalikan dengan baik. Risiko terjadinya hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok dewasa pertengahan (45–59 tahun) yang mulai mengalami penurunan fungsi tubuh dan kebugaran fisik sehingga lebih rentan terhadap penyakit tidak menular (PTM) (Fitri et al., 2023). Secara umum, faktor risiko hipertensi terbagi menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat genetik, serta faktor yang dapat dimodifikasi, seperti kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, dan manajemen stres yang kurang baik. Apabila tidak dikendalikan, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi berupa stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal akibat kerusakan pembuluh darah dan organ vital (Anindya, 2022; Arisandi & Mardiah, 2021). Selain itu, ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan antihipertensi juga menjadi salah satu hambatan dalam mencapai pengendalian tekanan darah yang optimal, sehingga edukasi mengenai kepatuhan pengobatan dan penerapan perilaku hidup sehat perlu menjadi bagian penting dalam upaya pengendalian hipertensi (Silvianah & Indrawati, 2024).

Permasalahan hipertensi juga menjadi perhatian di desa Pante Geulumpang, khususnya berkaitan dengan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Meskipun fasilitas pelayanan kesehatan berbasis masyarakat, seperti pos pembinaan terpadu (Posbindu), telah tersedia, pemanfaatannya belum optimal karena masih rendahnya kesadaran dan minat masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan kasus hipertensi tidak terdeteksi sejak dini dan meningkatkan risiko keterlambatan penanganan. Padahal, pemeriksaan tekanan darah secara rutin merupakan langkah penting untuk mengetahui status kesehatan, mengidentifikasi individu yang berisiko, serta memantau kondisi masyarakat yang telah mengalami hipertensi. Permasalahan ini menunjukkan bahwa keberadaan fasilitas kesehatan saja belum cukup untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat tanpa didukung oleh pengetahuan, kesadaran, partisipasi, dan keterlibatan aktif masyarakat dalam melakukan pencegahan penyakit.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian faktor risiko,

serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Arisandi & Mardiah (2021) menjelaskan bahwa senam hipertensi dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang mendukung upaya penurunan tekanan darah. Sementara itu, edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi, pola hidup sehat, serta pentingnya kepatuhan dalam menjalani pengobatan (Anindya, 2022; Khasanah et al., 2025). Namun, berdasarkan permasalahan yang ditemukan di desa Pante Geulumpang, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengintegrasikan edukasi, deteksi dini, dan pembiasaan aktivitas fisik secara berkelanjutan dengan melibatkan partisipasi masyarakat. Kesenjangan antara ketersediaan fasilitas kesehatan dan rendahnya pemanfaatan layanan pemeriksaan menunjukkan perlunya strategi pemberdayaan masyarakat yang lebih terarah, terpadu, dan sesuai dengan kondisi lokal. Oleh karena itu, integrasi ketiga pendekatan tersebut menjadi penting untuk memperkuat upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat desa.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat melalui praktik belajar lapangan (PBL) di desa Pante Geulumpang dilaksanakan dengan mengusung program "Gerakan desa sadar hipertensi: optimalisasi edukasi, skrining, dan aktivitas fisik melalui pemberdayaan masyarakat Pante Geulumpang." Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, mendorong deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, serta membangun kebiasaan aktivitas fisik sebagai bagian dari penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Untuk mencapai tujuan tersebut, dilaksanakan tiga program unggulan, yaitu sosialisasi PHBS sebagai upaya edukasi mengenai pencegahan hipertensi, senam hipertensi secara rutin untuk mendorong aktivitas fisik masyarakat, serta skrining tekanan darah secara *door to door* yang disertai pembagian poster edukasi sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan. Melalui pelaksanaan program yang terintegrasi dan berbasis pemberdayaan masyarakat ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin serta menerapkan pola hidup sehat. Lebih lanjut, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya sadar hipertensi dan mendorong keberlanjutan upaya pencegahan serta pengendalian penyakit tidak menular di desa Pante Geulumpang.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di desa Pante Geulumpang dengan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat. Pendekatan ini melibatkan masyarakat secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi permasalahan kesehatan hingga pelaksanaan dan evaluasi program. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui integrasi kegiatan edukasi kesehatan, skrining tekanan darah, dan aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi identifikasi masalah, persiapan, pelaksanaan intervensi, serta evaluasi kegiatan.

Tahap pertama adalah identifikasi masalah, yang dilakukan melalui observasi lapangan dan komunikasi langsung dengan masyarakat serta kader kesehatan setempat. Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan, tingkat pengetahuan, perilaku pencegahan penyakit, serta hambatan masyarakat dalam mengakses pelayanan kesehatan.

Berdasarkan hasil identifikasi awal, ditemukan bahwa sebagian masyarakat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hipertensi, terutama terkait faktor risiko, upaya pencegahan, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, dan penerapan pola hidup sehat. Selain itu, partisipasi masyarakat dalam kegiatan Posbindu masih belum optimal akibat adanya kendala akses dan transportasi. Temuan tersebut menjadi dasar dalam menentukan bentuk intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat, yaitu melalui kombinasi edukasi secara langsung, kunjungan rumah (*door to door*), kegiatan senam hipertensi, dan pemeriksaan tekanan darah.

Tahap kedua adalah persiapan kegiatan, yang diawali dengan koordinasi dan kerja sama antara tim pengabdian, perangkat gampong, kader kesehatan, serta masyarakat setempat. Koordinasi dilakukan untuk menentukan teknis pelaksanaan, sasaran kegiatan, lokasi, dan dukungan yang diperlukan selama program berlangsung. Selanjutnya, tim mempersiapkan berbagai kebutuhan kegiatan, meliputi materi edukasi hipertensi, poster sebagai media informasi kesehatan, alat pengukur tekanan darah (tensimeter), serta instruktur dan panduan gerakan senam hipertensi. Materi edukasi disusun dengan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Materi juga menekankan pentingnya membatasi konsumsi garam, menjaga berat badan ideal, menghindari kebiasaan merokok, melakukan aktivitas fisik secara rutin, dan memeriksakan tekanan darah secara berkala.

Tahap ketiga merupakan pelaksanaan intervensi, yang terdiri atas tiga program utama. Program pertama adalah sosialisasi dan edukasi kesehatan mengenai hipertensi serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung dan interaktif dengan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh masyarakat. Penyampaian informasi disertai diskusi dan tanya jawab sehingga masyarakat dapat menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman, serta memperoleh pemahaman mengenai faktor risiko dan langkah-langkah pencegahan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Program kedua adalah edukasi *door to door* menggunakan media poster dengan mengunjungi rumah-rumah warga, khususnya masyarakat yang memiliki keterbatasan untuk mengikuti kegiatan di Posbindu. Dalam kegiatan ini, tim memberikan penjelasan mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pola hidup sehat, dan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah. Penggunaan poster bertujuan mempermudah masyarakat memahami informasi kesehatan sekaligus menjadi media edukasi yang dapat dibaca kembali secara mandiri setelah kegiatan selesai.

Program ketiga adalah pelaksanaan senam hipertensi secara rutin sebagai bentuk intervensi melalui peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Kegiatan senam dilakukan secara berkelompok dengan pendampingan tim pengabdian atau instruktur, menggunakan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi fisik peserta. Senam hipertensi bertujuan mendorong masyarakat untuk membiasakan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari pola hidup sehat dalam upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Selain memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh, kegiatan ini juga menjadi sarana untuk meningkatkan interaksi sosial, kebersamaan, dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan di lingkungan desa.

Selain ketiga program tersebut, dilakukan skrining tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi. Pemeriksaan dilaksanakan menggunakan tensimeter terhadap masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan, baik melalui kunjungan langsung ke rumah warga maupun pada kegiatan yang telah dijadwalkan. Hasil pengukuran tekanan darah

dicatat dan disampaikan kepada masing-masing peserta sebagai informasi mengenai kondisi kesehatannya. Masyarakat yang menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah tinggi diberikan edukasi mengenai pentingnya pemeriksaan ulang dan dianjurkan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan guna memperoleh pemeriksaan serta penanganan lebih lanjut. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan memahami bahwa hipertensi dapat terjadi tanpa gejala yang jelas sehingga pemeriksaan tekanan darah perlu dilakukan secara berkala, meskipun tidak mengalami keluhan kesehatan.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan, yang dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan program serta perubahan pengetahuan, kesadaran, dan respons masyarakat setelah intervensi diberikan. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan dan partisipasi masyarakat selama kegiatan, komunikasi langsung, serta penilaian terhadap pemahaman masyarakat mengenai materi yang telah disampaikan. Aspek yang dievaluasi meliputi pengetahuan tentang hipertensi dan faktor risikonya, pemahaman mengenai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, kesadaran melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta partisipasi dalam aktivitas fisik melalui senam hipertensi. Hasil evaluasi digunakan untuk mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan program, kendala yang dihadapi, dan aspek yang masih memerlukan perbaikan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan tidak hanya memberikan peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat dan keberlanjutan gerakan sadar hipertensi di desa Pante Geulumpang.

Hasil dan pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Gerakan desa sadar hipertensi: optimalisasi edukasi, skrining, dan aktivitas fisik melalui pemberdayaan masyarakat Pante Geulumpang" dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi. Kegiatan ini melibatkan 25 orang responden dan dilaksanakan melalui serangkaian intervensi yang meliputi skrining tekanan darah, sosialisasi dan edukasi kesehatan, pembagian poster melalui pendekatan *door to door*, serta senam hipertensi secara rutin. Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan memperoleh respons positif dari masyarakat. Peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan selama pelaksanaan kegiatan, baik dalam pemeriksaan kesehatan, penyampaian materi, maupun aktivitas fisik bersama.

Skrining tekanan darah

Skrining tekanan darah merupakan salah satu kegiatan utama yang dilaksanakan untuk mengetahui kondisi awal kesehatan masyarakat sekaligus mendukung upaya deteksi dini hipertensi. Pemeriksaan dilakukan terhadap 25 orang responden menggunakan alat pengukur tekanan darah (tensimeter). Kegiatan ini bertujuan memberikan gambaran mengenai kondisi tekanan darah masyarakat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hasil pemeriksaan dicatat dan disampaikan secara langsung kepada masing-masing responden agar mereka mengetahui kondisi tekanan darahnya. Masyarakat yang memperoleh hasil pengukuran tinggi diberikan edukasi mengenai pentingnya pemeriksaan ulang dan dianjurkan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan guna mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.



Gambar 1 pelaksanaan skrining tekanan darah bersama masyarakat
Sumber: data primer

Sosialisasi dan edukasi hipertensi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung dan interaktif kepada masyarakat. Materi yang diberikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, masyarakat diberikan pemahaman mengenai pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), membatasi konsumsi garam, menjaga pola makan, menghindari kebiasaan merokok, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memeriksakan tekanan darah secara berkala. Penyampaian materi menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Selama kegiatan berlangsung, masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai kebiasaan sehari-hari yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi. Kegiatan ini mendapatkan respons positif, ditandai dengan keterlibatan peserta dalam diskusi dan munculnya pertanyaan terkait pencegahan serta pengendalian tekanan darah tinggi.



Gambar 2 pelaksanaan sosialisasi dan edukasi hipertensi bersama masyarakat
Sumber: data primer

Edukasi door to door melalui pembagian poster

Selain sosialisasi secara langsung, edukasi juga dilakukan melalui pendekatan door to door dengan mengunjungi rumah-rumah masyarakat. Kegiatan ini bertujuan menjangkau warga yang memiliki keterbatasan untuk mengikuti kegiatan kesehatan di lokasi tertentu,

sekaligus memperluas penyampaian informasi mengenai hipertensi. Dalam pelaksanaannya, tim pengabdian memberikan penjelasan mengenai faktor risiko, dampak hipertensi, langkah-langkah pencegahan, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dengan menggunakan poster sebagai media edukasi visual. Poster dibagikan kepada masyarakat agar informasi yang telah disampaikan dapat dibaca dan diingat kembali setelah kegiatan berlangsung. Melalui pendekatan ini, komunikasi antara tim pengabdian dan masyarakat dapat dilakukan secara lebih personal sehingga warga memiliki kesempatan untuk menyampaikan keluhan, bertanya, serta mendiskusikan kendala dalam menerapkan pola hidup sehat.



Gambar 3 edukasi hipertensi secara *door to door* dan pembagian poster kepada masyarakat
Sumber: data primer

Pelaksanaan senam hipertensi

Senam hipertensi dilaksanakan sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis melalui peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Kegiatan ini dilakukan secara bersama-sama dengan pendampingan tim pengabdian dan menggunakan gerakan yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Pelaksanaan senam bertujuan membangun kebiasaan beraktivitas fisik secara teratur sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Masyarakat menunjukkan antusiasme selama mengikuti kegiatan, sehingga senam tidak hanya menjadi sarana peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga menjadi wadah interaksi sosial dan kebersamaan antarwarga. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan olahraga yang berkelanjutan sebagai bagian dari pola hidup sehat.



Gambar 4 pelaksanaan senam hipertensi bersama masyarakat
Sumber: data primer

Evaluasi kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan pemahaman masyarakat setelah memperoleh intervensi edukasi kesehatan. Evaluasi melibatkan 25 responden dengan menggunakan *pre-test* sebelum penyampaian materi dan *post-test* setelah seluruh rangkaian edukasi selesai dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responden setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi. Sebelum kegiatan, sebagian responden masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai faktor risiko, komplikasi, dan langkah-langkah pencegahan hipertensi. Setelah kegiatan, responden menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga pola makan, membatasi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari kebiasaan merokok, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Secara keseluruhan, pelaksanaan program menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan, skrining tekanan darah, pembagian poster, dan senam hipertensi mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kegiatan pencegahan penyakit tidak menular. Selain memperoleh informasi mengenai hipertensi, masyarakat juga mendapatkan kesempatan untuk mengetahui kondisi tekanan darahnya dan terlibat langsung dalam aktivitas yang mendukung penerapan pola hidup sehat. Meskipun demikian, keberlanjutan program masih diperlukan agar peningkatan pengetahuan dan kesadaran yang telah terbentuk dapat berkembang menjadi perilaku kesehatan yang diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif, terutama pada kelompok masyarakat dewasa dan lanjut usia (Suhesti et al., 2026). Tingginya prevalensi hipertensi menunjukkan bahwa pengendalian penyakit ini tidak cukup hanya mengandalkan pengobatan, tetapi juga membutuhkan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko dan pentingnya deteksi dini. Octaryana & Syarif (2025), berdasarkan analisis data survei kesehatan indonesia (SKI) tahun 2023, melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia ≥18 tahun mencapai 30,8%. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan dan membutuhkan intervensi berkelanjutan. Kondisi ini memperkuat pentingnya pelaksanaan program gerakan desa sadar hipertensi di desa Pante Geulumpang sebagai salah satu upaya meningkatkan kesadaran masyarakat melalui pendekatan pemberdayaan yang mengintegrasikan edukasi, skrining, dan aktivitas fisik.

Pelaksanaan skrining tekanan darah dalam kegiatan pengabdian ini menjadi langkah penting dalam mendukung deteksi dini hipertensi di tingkat masyarakat. Pemeriksaan tekanan darah memungkinkan masyarakat mengetahui kondisi kesehatannya, termasuk ketika tidak mengalami keluhan atau gejala tertentu. Hal ini penting karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan manifestasi klinis yang jelas pada tahap awal sehingga seseorang dapat tidak menyadari bahwa dirinya mengalami peningkatan tekanan darah. Penelitian Octaryana & Syarif (2025) juga menekankan pentingnya deteksi dini sebagai upaya mencegah keterlambatan penanganan dan komplikasi hipertensi. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat membantu mengidentifikasi individu yang membutuhkan pemantauan lebih lanjut. Dalam konteks desa Pante Geulumpang, pelaksanaan skrining secara langsung memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk memperoleh pemeriksaan

kesehatan tanpa harus selalu mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi strategi untuk mengatasi hambatan pemanfaatan Posbindu sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin.

Selain deteksi dini, edukasi kesehatan merupakan komponen penting dalam meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengenali dan mengendalikan faktor risiko hipertensi (Lihi et al., 2026). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyampaian materi secara interaktif memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk memperoleh informasi sekaligus mendiskusikan kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan risiko hipertensi. Informasi mengenai pembatasan konsumsi garam, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, penghindaran rokok, dan pemeriksaan tekanan darah perlu disampaikan secara berulang agar dapat dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian Khasanah et al. (2025) yang menunjukkan pentingnya edukasi mengenai pola hidup sehat dan kepatuhan minum obat sebagai upaya mencegah komplikasi hipertensi. Edukasi kesehatan tidak hanya berfungsi meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran masyarakat untuk mengambil keputusan yang lebih baik dalam menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, pendekatan komunikasi yang sederhana, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik masyarakat menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan kegiatan edukasi kesehatan.

Penggunaan poster sebagai media edukasi dalam pendekatan *door to door* juga menjadi strategi pendukung untuk memperluas jangkauan informasi kesehatan. Media visual dapat membantu menyederhanakan materi yang berkaitan dengan hipertensi melalui gambar, tulisan singkat, dan informasi yang mudah diingat. Pendekatan kunjungan rumah juga memberikan keuntungan karena edukasi dapat disampaikan secara lebih personal kepada masyarakat yang memiliki keterbatasan akses untuk mengikuti kegiatan di Posbindu. Melalui interaksi langsung, tim pengabdian dapat mengetahui hambatan yang dihadapi masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan maupun menerapkan pola hidup sehat. Pemberian poster juga memungkinkan masyarakat membaca kembali informasi yang telah disampaikan sehingga pesan kesehatan tidak hanya diterima pada saat kegiatan berlangsung. Dengan demikian, kombinasi komunikasi interpersonal dan media visual dapat menjadi pendekatan yang mendukung peningkatan literasi kesehatan masyarakat. Strategi ini juga relevan dengan upaya pemberdayaan masyarakat karena informasi kesehatan diberikan secara langsung dan disesuaikan dengan kebutuhan warga.

Aspek lain yang menjadi perhatian dalam pengendalian hipertensi adalah pola konsumsi makanan, khususnya asupan garam dan makanan berlemak, serta pengelolaan stres. Imelda et al. (2020) menjelaskan bahwa konsumsi garam berlebih berkaitan dengan peningkatan tekanan darah melalui mekanisme peningkatan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa lansia dengan konsumsi garam tinggi lebih banyak mengalami kondisi prahipertensi dibandingkan kelompok dengan konsumsi garam normal. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengendalian asupan natrium merupakan salah satu langkah penting dalam pencegahan hipertensi. Oleh karena itu, materi edukasi dalam kegiatan pengabdian di desa Pante Geulumpang menekankan pentingnya membatasi konsumsi garam, memperhatikan pola makan sehari-hari, serta menjaga berat badan. Upaya tersebut perlu disertai perubahan perilaku secara bertahap agar masyarakat dapat menerapkannya secara konsisten. Edukasi mengenai faktor risiko yang

dapat dimodifikasi menjadi penting karena masyarakat memiliki peluang untuk mengurangi risiko hipertensi melalui perubahan kebiasaan sehari-hari.

Pelaksanaan senam hipertensi merupakan bentuk intervensi yang diarahkan untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat sebagai bagian dari pengendalian faktor risiko hipertensi. Aktivitas fisik secara teratur dapat mendukung kebugaran tubuh dan kesehatan sistem kardiovaskular. Arisandi & Mardiah (2021) menjelaskan bahwa senam hipertensi dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mendukung pengendalian hipertensi. Selain manfaat fisiologis, pelaksanaan senam secara berkelompok juga memiliki nilai sosial karena dapat meningkatkan interaksi, motivasi, dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Dalam kegiatan di desa Pante Geulumpang, senam hipertensi tidak hanya diarahkan sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai sarana membangun kebiasaan hidup aktif. Meskipun demikian, pelaksanaan aktivitas fisik tetap perlu memperhatikan kondisi kesehatan dan kemampuan masing-masing peserta. Senam juga tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengobatan medis bagi masyarakat yang telah didiagnosis mengalami hipertensi, melainkan menjadi bagian dari upaya pendukung pengendalian tekanan darah.

Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* terhadap 25 responden menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah pelaksanaan edukasi. Perubahan tersebut terlihat dari pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pengaturan pola makan, aktivitas fisik, penghindaran kebiasaan merokok, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Temuan ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai media visual dan interaksi langsung dapat menjadi pendekatan yang mendukung peningkatan pengetahuan masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan Anindya et al. (2022) yang membahas pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi. Selain itu, Khasanah et al. (2025) menekankan bahwa edukasi mengenai pola hidup sehat dan kepatuhan pengobatan memiliki peran dalam upaya mencegah komplikasi hipertensi. Dengan demikian, hasil kegiatan di desa Pante Geulumpang memperkuat pentingnya edukasi sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Secara keseluruhan, program gerakan desa sadar hipertensi menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan edukasi, skrining, dan aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang relevan dalam mendukung pencegahan serta pengendalian hipertensi di tingkat desa. Keterpaduan ketiga intervensi tersebut memungkinkan masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengetahui kondisi tekanan darah dan memperoleh dorongan untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Meskipun hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman, perubahan pengetahuan belum dapat secara langsung diartikan sebagai perubahan perilaku jangka panjang ataupun penurunan tekanan darah. Keterbatasan evaluasi yang belum menyajikan data kuantitatif terperinci mengenai skor *pre-test* dan *post-test* serta hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi juga perlu menjadi perhatian. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut melalui penguatan peran kader kesehatan, pelaksanaan senam secara berkelanjutan, peningkatan pemanfaatan Posbindu, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Keberlanjutan kegiatan tersebut diharapkan dapat membangun budaya sadar hipertensi serta memperkuat kemandirian masyarakat desa Pante Geulumpang dalam menjaga kesehatan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan memperoleh respons positif dari masyarakat. Pelaksanaan kegiatan yang meliputi sosialisasi dan edukasi hipertensi, skrining tekanan darah, edukasi *door to door* melalui pembagian poster, serta senam hipertensi berhasil memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat mengenai faktor risiko, komplikasi, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* terhadap 25 responden menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat setelah diberikan edukasi. Selain itu, kegiatan skrining memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengetahui kondisi tekanan darahnya, sedangkan senam hipertensi mendorong partisipasi masyarakat dalam membiasakan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat desa Pante Geulumpang terhadap pentingnya pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat yang terintegrasi. Kolaborasi antara tim pengabdian, perangkat gampong, kader kesehatan, dan masyarakat menjadi faktor pendukung dalam pelaksanaan program serta membuka peluang keberlanjutan kegiatan kesehatan di tingkat desa. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut melalui penguatan peran kader kesehatan, pelaksanaan senam secara rutin, peningkatan pemanfaatan Posbindu, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Keberlanjutan upaya tersebut diharapkan dapat membentuk perilaku hidup sehat, meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan, serta mewujudkan desa Pante Geulumpang sebagai desa yang lebih sadar dan tanggap terhadap risiko hipertensi.

Daftar pustaka

Anindya, A. K. (2022). *Pengaruh Edukasi Kesehatan Dengan Telenursing Terhadap Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mandiraja 2* [Poltekkes Yogyakarta]. https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8391/

Arisandi, Y., & Mardiah, M. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, *6*(1). https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.797

Asparian, A., Sitanggang, H. D., Ibnu, I. N., Hubaybah, H., & Reskiaddin, L. O. (2025). Pelaksanaan PBL dalam Meningkatkan Capaian Pembelajaran Matakuliah Pemberdayaan Komunitas Adat Terpencil TA. 2023/2024 Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *14*(1), 151–159. https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.935

Fitri, D. Y., Puteri, A. D., & Widawati, W. (2023). Asupan Protein, Serat, Natrium, dan Hipertensi pada Dewasa Pertengahan 45-59 Tahun (Middle Age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, *2*(3), 199–206. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.199-206

Fridalni, N., Ilahi, R. K., & Pratiwi, W. (2025). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Hipertensi Pada Masyarakat: Studi Cross-Sectional Di Puskesmas Belimbing. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *8*(1), 299. https://doi.org/10.30633/jsm.v8i1.3103

Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health and Medical Journal*, *2*(2), 68–77. https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.459

KemenKesRI. (2018). *Laporan RISKESDAS 2018*.

https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

Khasanah, D. J. N., Pertiwi, T. C., Cahyani, R. D., Maharani, S. O., Syafitri, A. R. N., Budinugroho, A., & Novika, R. G. H. (2025). Edukasi Pola Hidup Sehat Dan Kepatuhan Minum Obat Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Posbindu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *6*(1), 481–487. https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.609

Lihi, M., Niwele, A., Urata, W. jumaria, & Waly, N. (2026). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengendalian Tekanan Darah Melalui Edukasi dan Skrining Hipertensi Masyarakat Di Desa Wali. *Idea Pengabdian Masyarakat*, *6*(02), 188–194. https://doi.org/10.53690/ipm.v6i02.551

Octaryana, O., & Syarif, S. (2025). Hubungan Obesitas Sentral Dengan Hipertensi Derajat 1 Pada Wanita Di Indonesia (Analisis Data SKI 2023). *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(2), 4110–4122. https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.47303

Putra, N., Fatikasari, A., Aji, D., Hamdani, B., Nanda, A., & Fatqurhohman, F. (2025). Optimalisasi Peran Mahasiswa Pada Program KKN dalam Mendukung Layanan Kesehatan Masyarakat di Desa Silo Kabupaten Jember. *JUPAMU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, *1*(1), 61–72. https://doi.org/10.66031/jupamu.v1i1.30

Silvianah, A., & Indrawati, I. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, *17*(2), 52–61. https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.361

Suhesti, I., Valentanisa, S., Fadlan, A. C., Salamah, A., Pasakti, A. P., Mahaloka, F. I. F., Wirawati, F., Rohdiyanto, I., Mujtahidah, L., Setyotini, M. A., Patricia, N. Y., Salsabila, N., Ayuningtyas, N., & Wardani, N. B. (2026). Edukasi Tentang Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Lansia Di Kelurahan Kraton, Magetan, Jawa Timur. *Empowerment Journal*, *6*(2), 73–82. https://doi.org/10.30787/empowerment.v6i2.2634

Syarif, S. K., Iskandar, D., & Hasan, H. (2025). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Lansia. *The Indonesian Journal of General Medicine*, *14*(2), 50–69. https://indonesianjournalmedicine.org/index.php/ijgm/article/view/163

Wahyudi, W., Salianto, S., Gunawan, A. N., Rangkuty, M. P., Fauziah, N., Asti, R. D., & Hanafi, R. A. (2025). Identifikasi dan Intervensi Masalah Kesehatan Melalui Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Di Desa Petatal, Kecamatan Datuk Tanah Datar, Kabupaten Batubara. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(1), 29–40. https://doi.org/10.53770/amjpm.v5i1.595

Yuniar, A., & Sidik, H. (2025). Penguatan Kebijakan Pencegahan Hipertensi Melalui Kader Kesehatan Di Kabupaten Belitung Timur. *Jurnal Kebijakan Pembangunan Daerah (JKPD)*, *9*(1), 111–127. https://doi.org/10.56945/jkpd.v9i1.363