

***Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Upaya Preventif Kesehatan Masyarakat
untuk Meningkatkan Kesadaran Pola Hidup Sehat***

***Examination of blood pressure as an effort to prevent public health to increase
awareness of healthy lifestyles***

**Resi Tondho Jimat^{1*}, Emma Ismawatie², Yulita Maulani³, Arum Kusuma
Putri⁴, Rahmayani Agustin Nanda Kusuma⁵, Rudiharto⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Politeknik Indonusa Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

*Email Korespondensi : resitj610@poltekindonusa.ac.id

Article History:

Received: 6 February 2025

Revised: 12 March 2025

Accepted: 23 April 2025

Keywords:

*Hypertension, screening, healthy
lifestyle*

Kata Kunci:

*Hipertensi, screening, pola hidup
sehat*

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases that often presents without symptoms but carries a high risk of severe complications such as heart disease and stroke. Preventive and promotive efforts, such as health education and regular blood pressure screening, play a crucial role in increasing public awareness of healthy lifestyles. This community service activity was conducted in Jayan Village, Boyolali, through educational sessions and health screenings involving local residents as participants. The results showed that 81% of participants were identified as having hypertension at various levels. This program successfully improved community understanding of early detection of high blood pressure and encouraged lifestyle modifications. Routine blood pressure checks proved to be an effective preventive strategy for controlling hypertension at the community level.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering tidak bergejala namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Upaya promotif dan preventif seperti penyuluhan serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Jayan, Boyolali, dengan metode penyuluhan dan skrining kesehatan yang melibatkan warga sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 81% peserta mengalami kondisi hipertensi dalam berbagai

tingkat. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini tekanan darah tinggi serta mendorong mereka untuk melakukan perubahan gaya hidup sehat. Pemeriksaan tekanan darah terbukti menjadi strategi preventif yang efektif dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan faktor krusial dalam kehidupan manusia yang secara langsung mempengaruhi kualitas hidup setiap individu. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), kesehatan fisik dan mental menjadi indikator utama dalam menilai tingkat kualitas hidup seseorang. Tubuh yang sehat tidak hanya menunjang aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional (Istyanto & Rahmi, 2023). Untuk mengetahui kondisi kesehatan tubuh, salah satu parameter yang dapat digunakan adalah pengukuran tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah memiliki peranan penting dalam deteksi dini dan pencegahan berbagai penyakit kronis, khususnya yang berkaitan dengan sistem kardiovaskuler seperti hipertensi, penyakit jantung, dan stroke (Arumsari *et al.*, 2023).

Hipertensi merupakan suatu kondisi medis di mana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama. Hal ini tergolong serius karena dapat menimbulkan gangguan kesehatan bahkan mengancam nyawa. Seseorang tertentu mengidap hipertensi, tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Jika tidak ditangani sejak dini, tekanan darah tinggi berpotensi memicu berbagai penyakit degeneratif (Suratri, 2020).

Penanganan hipertensi mencakup pendekatan empati dalam sistem pelayanan kesehatan masyarakat, yaitu promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Saat ini, pembangunan kesehatan lebih diarahkan pada pendekatan promotif dan preventif yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit, sehingga masyarakat yang sehat dapat tetap mempertahankan kesehatannya. Sayangnya, pendekatan ini seringkali kurang mendapat perhatian, karena masyarakat cenderung lebih mengutamakan pengobatan atau upaya kuratif yang hasilnya lebih cepat dirasakan dan tampak langsung (Sofiana *et al.*, 2018).

Pendekatan promotif dan preventif terhadap hipertensi dapat diwujudkan melalui kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, termasuk faktor-faktor risiko, gejala yang mungkin muncul, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan (Arfan *et al.*, 2022). Dengan bertambahnya ilmu pengetahuan, diharapkan masyarakat menjadi lebih aktif dalam menjaga kesehatannya dan mampu mengambil langkah preventif secara mandiri. Kegiatan ini juga mendukung program pemerintah yang fokus pada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan penyakit tidak menular. Salah satu bentuk kegiatan *screening* kesehatan adalah pemeriksaan tekanan darah, yang menjadi indikator awal dalam mendeteksi risiko hipertensi. Penyakit ini dapat

menyerang siapa saja tanpa melihat latar belakang suku maupun wilayah tempat tinggal. Desa Jayan, yang terletak di wilayah Boyolali, Surakarta, sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat, juga berisiko mengalami peningkatan kasus hipertensi.

Kegiatan pengabdian pada Masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma perguruan tinggi yang wajib dipenuhi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi yang menyeluruh mengenai hipertensi, mencakup pemahaman tentang faktor risiko, gejala, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan yang tepat. Upaya pemecahan masalah dilakukan melalui penyuluhan interaktif yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat, didukung dengan media edukatif seperti leaflet dan presentasi visual. Selain itu, disediakan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. Diharapkan melalui kegiatan ini, kesadaran dan pengetahuan masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah hipertensi dapat meningkat signifikan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Jayan, Boyolali diawali dengan tahap persiapan berupa identifikasi permasalahan kesehatan yang dihadapi warga. Melalui hasil wawancara, diketahui bahwa beberapa penyakit yang cukup dominan di wilayah ini meliputi hipertensi, asam urat, dan kolesterol tinggi. Di antara berbagai masalah tersebut, hipertensi menjadi fokus utama karena sebagian besar masyarakat masih kurang memahami upaya pencegahan dini serta risiko komplikasi yang dapat ditimbulkan. Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan penyuluhan mengenai hipertensi dan pemeriksaan kesehatan secara gratis, termasuk pengukuran tekanan darah, sebagai langkah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya menjaga tekanan darah dalam batas normal.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 4 Mei 2025 dilaksanakan dalam dua tahap. Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Gambar 1. Tahap pertama berupa penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media Powerpoint, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab topik mengenai hipertensi. Tahap kedua merupakan inti kegiatan, yaitu pemeriksaan kesehatan (*screening*). Sasaran kegiatan ini adalah warga yang berdomisili di wilayah Desa Jayan, Boyolali. Penyusunan laporan pertanggungjawaban dilakukan sebagai bentuk dokumentasi pelaksanaan kegiatan, yang bertemakan “Pemeriksaan Tekanan Darah Sebagai Upaya Preventif Kesehatan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesadaran Terhadap Pola Hidup Sehat”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Pemeriksaan Tekanan Darah Sebagai Upaya Preventif Kesehatan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesadaran Terhadap Pola Hidup Sehat telah dilaksanakan dengan sukses pada tanggal 4 Mei 2025. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 08.00 hingga selesai dan melibatkan masyarakat setempat sebagai peserta. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti acara ini. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya preventif kesehatan terhadap masyarakat. Setelah penyampaian materi, dilakukan evaluasi melalui sesi tanya jawab untuk menilai peningkatan pemahaman peserta.

Setelah sesi penyuluhan dan evaluasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan *screening* kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk implementasi nyata dari upaya preventif yang telah disampaikan sebelumnya. Kegiatan *screening* kesehatan memegang peranan penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit secara dini. Selain mendeteksi penyakit pada tahap awal, kegiatan *screening* juga berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kondisi kesehatan mereka (Silvitasari *et al.*, 2021). Secara umum, *screening* kesehatan berperan penting dalam sistem pelayanan kesehatan, terutama dalam upaya deteksi dini penyakit, peningkatan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, serta penurunan angka kejadian penyakit. Pelaksanaan program *screening* dapat dimaksimalkan sehingga memberikan dampak positif yang lebih luas terhadap derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

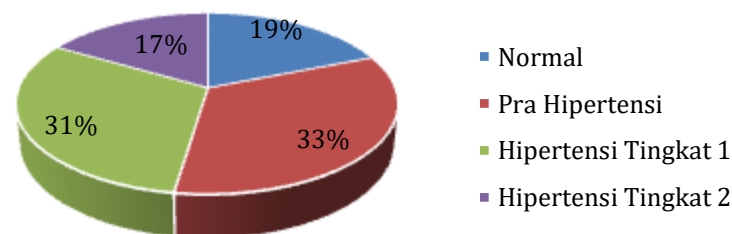


Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah secara rutin merupakan strategi penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Studi menunjukkan bahwa *screening* perlu dilakukan secara berkala, khususnya pada kelompok berisiko seperti anak-anak obesitas dan lansia (Lim *et al.*, 2022; Neuhauser *et al.*, 2019). Kegiatan pemeriksaan tekanan darah yang telah dilaksanakan di Desa Jayan disajikan pada Gambar 2. Deteksi dini melalui pendekatan komprehensif, termasuk pemahaman faktor risiko, pedoman klinis, serta aspek sosial dan manajerial, dinilai efektif dalam menekan prevalensi hipertensi dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan, ditemukan bahwa sebanyak total 81% peserta yang mengikuti kegiatan menunjukkan kondisi hipertensi meliputi pra hipertensi, hipertensi tingkat 1, dan hipertensi tingkat 2 (Gambar 3). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang kerap tidak

menimbulkan gejala namun memiliki potensi meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, serta kerusakan organ lainnya apabila tidak dikelola dengan baik (Azizah *et al.*, 2022). Hasil persentase peserta yang mengikuti kegiatan disajikan pada Gambar 3. Para peserta yang teridentifikasi mengalami hipertensi telah diberikan edukasi mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, termasuk penerapan pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, mereka juga mendapatkan informasi mengenai gejala-gejala yang harus diwaspadai serta anjuran untuk segera berkonsultasi ke fasilitas kesehatan apabila mengalami keluhan tertentu.



Gambar 3. Hasil *Screening* Tekanan Darah

Screening kesehatan merupakan langkah preventif yang penting dalam mengidentifikasi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, yang kini menjadi tantangan kesehatan utama di berbagai negara (Rosyanti *et al.*, 2024). Melalui *screening*, individu dapat mengetahui faktor risiko atau tanda awal penyakit sebelum gejala muncul, sehingga memungkinkan intervensi lebih dini untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

Salah satu keunggulan utama *screening* adalah kemampuannya dalam mendeteksi masalah kesehatan sejak dini (Amanda, 2024). Hipertensi sering kali tidak bergejala pada tahap awal namun berisiko menimbulkan stroke atau serangan jantung jika tidak dikendalikan. Melalui *screening*, individu berisiko dapat segera melakukan perubahan gaya hidup dan mendapatkan penanganan yang tepat. *Screening* juga memungkinkan tenaga medis untuk memberikan intervensi yang lebih cepat dan akurat, baik berupa pengobatan, edukasi pola makan, maupun terapi fisik. Deteksi dini tidak hanya membantu mencegah komplikasi, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien serta mempermudah pemantauan kondisi kesehatannya secara berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemeriksaan tekanan darah di Desa Jayan berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari masyarakat. Melalui penyuluhan dan *screening* kesehatan, peserta memperoleh pengetahuan tentang pentingnya deteksi dini terhadap hipertensi dengan hasil sebanyak 81% peserta mengalami kondisi hipertensi dalam berbagai tingkat. Pemeriksaan tekanan darah terbukti menjadi langkah awal yang efektif dalam mengenali risiko

kesehatan dan mendorong masyarakat untuk melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Saran

Diharapkan pemeriksaan tekanan darah dapat dilakukan secara berkala sebagai langkah preventif terhadap penyakit tidak menular. Selain itu, edukasi lanjutan mengenai pola hidup sehat, aktivitas fisik dan pentingnya konsultasi medis perlu terus diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Ketua Karang Taruna Desa Jayan, Boyolali yang telah memberikan ijin dalam pengabdian dan seluruh tim pengabdian yang telah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, R. (2024). *Manfaat Skrining Kesehatan untuk Deteksi Dini Penyakit Kronis*. Jurnal Preventif, 5(1), 12–18.
- Arfan, M., Fadilah, R., & Wijaya, A. (2022). *Edukasi Hipertensi pada Masyarakat Pedesaan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 45–51.
- Arumsari, R., Rahayu, P., & Wahyuni, A. (2023). *Tekanan Darah dan Risiko Kardiovaskular*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11(2), 155–162.
- Azizah, N., Pratiwi, F., & Kurniasari, D. (2022). *Hipertensi dan Pencegahan Komplikasinya di Komunitas*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 13(1), 27–34.
- Istyanto, A., & Rahmi, N. (2023). *Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup*. Yogyakarta: Penerbit Medika Nusantara.
- Lim, S. S., Vos, T., & Ezzati, M. (2022). *Global Burden of Hypertension in Vulnerable Populations*. The Lancet Global Health, 10(1), e42–e52.
- Neuhauser, H. K., Adler, C., & Rosario, A. S. (2019). *Screening for High Blood Pressure in Children and Adolescents*. Journal of Hypertension, 37(4), 678–685.
- Rosyanti, N., Wulandari, A., & Rahmawati, D. (2024). *Peran Skrining dalam Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular*. Jurnal Pengabdian dan Kesehatan, 2(2), 56–63.
- Silvitasari, S., Lestari, M., & Nugroho, T. (2021). *Efektivitas Kegiatan Skrining dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Masyarakat*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 7(3), 201–207.
- Suratri, Y. D. (2020). *Hipertensi sebagai Faktor Risiko Penyakit Degeneratif*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Sofiana, N., Hidayati, D., & Permatasari, I. (2018). *Strategi Pencegahan Penyakit*

Tidak Menular melalui Pendekatan Preventif dan Promotif. Jurnal Promkes, 6(1), 31–38.
World Health Organization (WHO). (2020). *Measuring Quality of Life: The World Health Organization Quality of Life Instruments (WHOQOL)*.