

# Sosialisasi dan Pencegahan Hipertensi dan Pengecekan Tekanan Darah Pada Warga Samarinda RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan

**Herni Johan**

Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam, Samarinda, Indonesia  
Email Corresponding: [hernijohan011@gmail.com\\*](mailto:hernijohan011@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

**Kata Kunci:**

Sosialisasi  
Pencegahan  
Hipertensi  
Pengecekan  
Tekanan Darah

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, penyakit akibat fungsi dari jaringan yang secara progresif menurun dari waktu ke waktu karena usia atau gaya hidup. Warga Samarinda menduduki peringkat pertama penyakit hipertensi dengan jumlah 1299 kasus. Tujuan: Warga Samarinda RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan dapat melakukan pencegahan hipertensi dan pengecekan rutin tekanan darah. Metode: Sosialisasi menggunakan metode ceramah dan pemberian media cetak (poster) dengan diawali pre-test dan dievaluasi hasil menggunakan post-test, dan metode pengukuran tekanan darah. Hasil: Hasil sosialisasi terkait pencegahan hipertensi Samarinda dengan hasil pengetahuan warga meningkat dan antusiasme warga untuk melakukan pengecekan tensi. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat warga Samarinda RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan dapat meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi dan sadar dalam pengecekan tekanan darah.

## ABSTRACT

**Keywords:**

Socialization  
Prevention  
Hypertension  
Monitoring  
Blood Pressure

Background: Hypertension is a degenerative disease, a disease caused by tissue function that progressively decreases over time due to age or lifestyle. Samarinda residents are in first place for hypertension with 1299 cases. Objective: Residents of Samarinda RT 12 Sempaja Selatan Subdistrict can prevent hypertension and routinely check blood pressure. Method: Socialization uses the lecture method and the provision of printed media (posters) starting with a pre-test and evaluating the results using a post-test, and a blood pressure measurement method. Results: The results of socialization related to preventing hypertension in Samarinda resulted in increased knowledge of residents and enthusiasm of residents to check blood pressure. Conclusion: Community service activities for residents of Samarinda RT 12 Sempaja Selatan Subdistrict can increase knowledge of preventing hypertension and awareness of checking blood pressure.

This is an open access article under the [CC-BY-SA license](#).



## I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum ditemukan baik di negara berkembang maupun negara maju. Kondisi ini diidentifikasi dengan tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $>90$  mmHg. Berdasarkan etiologinya, hipertensi dibagi menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer (essensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer memiliki penyebab yang masih dalam tahap identifikasi, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh kondisi medis lainnya seperti penyakit jantung dan ginjal (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

1518

Secara umum, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun jika dibiarkan tanpa penanganan dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan rutin tekanan darah menjadi sangat penting (Wahyuni et al., 2020; Rahajeng & Tuminah, 2019).

Menurut data WHO, sekitar 972 juta penduduk dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi hampir seimbang antara perempuan (49,9%) dan laki-laki (50,54%) (Musfirah & Hartati, 2021). Peningkatan prevalensi hipertensi ini banyak dikaitkan dengan perilaku dan pola hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, jarang berolahraga, konsumsi makanan berlemak dan tinggi garam, serta rendahnya konsumsi makanan berserat (Istiqamah, Fitria Nugraha Aini, & Sulistyowati, 2020; Zuhartul Hajri, 2021).

Kalimantan Timur, sebagai salah satu provinsi di Indonesia, memiliki luas daratan 127.346,92 km<sup>2</sup> dan jumlah penduduk sebanyak 3,77 juta jiwa. Kota Samarinda, dengan luas wilayah hanya 0,56% dari total provinsi, memiliki kepadatan penduduk yang signifikan yaitu 21,99% dari total populasi provinsi. Data terbaru dari Puskesmas Sempaja pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling dominan di wilayah tersebut (Wahyuni, Juwita, Rahmiwati, et al., 2020; Zuhartul Hajri, 2021). Survei yang dilakukan melalui wawancara dengan masyarakat Samarinda mengungkapkan bahwa pola konsumsi makanan yang rendah serat, aktivitas fisik yang minim, serta kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak dan tinggi garam menjadi faktor utama prevalensi hipertensi di daerah tersebut (Zuhartul Hajri, 2021; Wahyuni, 2021; Kartika, Subakir, & Mirsiyanto, 2021).

Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak fokus pada identifikasi faktor risiko dan prevalensi hipertensi tanpa memberikan perhatian yang memadai terhadap pendekatan intervensi yang berkelanjutan dan terintegrasi di masyarakat. Studi ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelenggarakan program sosialisasi pencegahan hipertensi yang lebih komprehensif dan pengecekan tekanan darah secara berkala di wilayah Samarinda. Selain itu, penelitian ini juga akan menilai efektivitas intervensi melalui perubahan pola hidup dan penurunan prevalensi hipertensi setelah program dijalankan.

Dengan demikian, kontribusi baru dari penelitian ini adalah penyediaan model intervensi yang berkelanjutan dan terukur dalam penanganan hipertensi di komunitas lokal, serta analisis dampak dari intervensi tersebut terhadap pola hidup dan prevalensi hipertensi di Samarinda. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, fokus utama dari penelitian ini adalah pada implementasi dan evaluasi program pencegahan yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik serupa.

Berdasarkan data diatas maka abdimas tertarik melakukan pengabdian Masyarakat dengan tema “Sosialisasi Pencegahan Hipertensi dan Pengecekan Tekanan Darah Tinggi pada warga Samarinda RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan Kalimantan Timur”.

## II. MASALAH

Kota Samarinda, dengan penduduk 13,540 jiwa, menghadapi masalah serius dengan tingginya prevalensi hipertensi, terutama di wilayah Samarinda. Data Puskesmas Sempaja (2023) menunjukkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi, didorong oleh kebiasaan makan tinggi garam dan lemak, rendah serat, kurang aktivitas fisik, dan merokok. Mengingat hipertensi sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius, pengabdian masyarakat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tentang pola hidup sehat melalui sosialisasi, edukasi, dan pengecekan tekanan darah rutin, guna mencegah dan mengendalikan hipertensi.

## III. METODE

Pemecahan masalah yang dilakukan menggunakan metode ceramah dan pemberian poster dan metode pengukuran pengecekan tekanan darah. Sebelum dilaksanakan sosialisasi warga diberi kesempatan untuk

mengerjakan soal pre-test terlebih dahulu. Pre-test didampingi dan dipandu oleh pelaksana pengabdian. Hal ini dikarenakan warga Samarinda RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan khususnya bagi warga yang sudah lanjut usia terdapat hambatan untuk membaca dan menulis. Setelah dilakukan pre-test maka dilanjutkan pemberian materi dengan metode ceramah dan pembagian poster yang berisi pengetahuan terkait hipertensi dan pencegahan hipertensi dengan durasi waktu 15 menit. Kemudian dilanjut pengerjaan post-test Kembali. Di akhir kegiatan dilakukan juga sesi tanya jawab berhadiah dan pengecekan tekanan darah. Lokasi kegiatan pengabdian Masyarakat di Halaman Mesjid Baitul Rauf RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan, Kota Samarinda, Kalimantan Timur.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi penyuluhan hipertensi dilakukan selama 1 hari pada tanggal 25 Juli 2023 pada pukul 19.30 – 20.30 WITA. Media yang digunakan untuk presentasi power point yang dibantu dengan LCD proyektor. Adapun materi yang disampaikan mengenai cara mencegah hipertensi. Program ini dilaksanakan di Halaman Mesjid Baitul Rauf RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan Kota Samarinda yang dilaksanakan dengan metode ceramah, pembagian leaflet dan tanya jawab dengan penilaian pre dan post test. Berdasarkan tabel 1 hasil uji shapiro wilk pada pengetahuan tentang Hipertensi sebelum dan sesudah penyuluhan pada warga Samarinda RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan menunjukkan kedua variabel berdistribusi tidak normal sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

Tabel 1. Uji Normalitas Menggunakan Uji Shapiro Wilk

Pengetahuan	p value	Kenormalan data
Sebelum penyuluhan	0,007 ( $p < 0,05$ )	Distribusi tidak normal
Sesudah penyuluhan	0,018 ( $p < 0,05$ )	Distribusi tidak normal

Tabel 2 Rerata pengetahuan responden

Pengetahuan	Rerata	SD	p value	N
Sebelum penyuluhan	17,50	10,351	0,010	8
Sesudah penyuluhan	77,50	8,864		8

Rerata pengetahuan tentang hipertensi responden sebelum penyuluhan sebesar 17,50 dengan simpangan baku 10,351 sedangkan sesudah penyuluhan sebesar 77,50 dengan simpangan baku 8,864. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 4,4 kali lebih baik setelah diberikan penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ini memberikan hasil yang berbeda sangat bermakna pada tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada responden sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan penyuluhan ( $p=0,010$ ).



Gambar 1 Sosialisasi Pencegahan Hipertensi



Gambar 2 Pengecekan Tekanan Darah Tinggi

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan yaitu sosialisasi pencegahan hipertensi tentang pencegahan hipertensi pada warga Samarinda dengan hasil pengetahuan warga meningkat. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil post-test lebih besar dari pada hasil pre-test. Selain itu waktu pengecekan tensi ditemukan terdapat 2 orang yang memiliki tekanan darah diatas 140mmHg. Program penyuluhan pencegahan hipertensi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mencegah banyaknya penyakit hipertensi yang ada di masyarakat. Pemberian media leaflet dan poster mengenai pengetahuan untuk pencegahan penyakit hipertensi terutama pada lansia.

## V. KESIMPULAN

Sosialisasi pencegahan hipertensi dan pengecekan tekanan darah bagi warga Samarinda RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan Kalimantan Timur mengenai penyakit tidak menular seperti hipertensi telah berjalan dengan baik dan tanpa hambatan. Masyarakat Samarinda terdapat peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi. hasil tekanan darah ditemukan 2 warga dengan tekanan darah  $> 140\text{mmHg}$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelenggaraan sosialisasi pencegahan hipertensi dan pengecekan tekanan darah di RT 12 Kelurahan Sempaja Selatan, Samarinda, Kalimantan Timur. Terima kasih kepada warga yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam kegiatan ini. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada tim pelaksana, relawan, dan seluruh pendukung acara yang telah bekerja keras demi kelancaran kegiatan ini. Terkhusus kepada Yayasan Mutiara Mahakam yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini. Semoga upaya kita bersama dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan hipertensi dapat membawa manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan hipertensi dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 6. <https://doi.org/10.32528/ipteks.v6i1.5111>
- Istiqamah, D. I., Fitria Nugraha Aini, & Sulistyowati, E. (2020). Pengaruh tingkat aktivitas fisik dengan prevalensi hipertensi pada masyarakat di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kirom, A. Q., Fitria, N. A., & Erna, S. (2020). Pengaruh tingkat konsumsi diet tinggi natrium dan lemak dengan prevalensi hipertensi pada masyarakat di Kabupaten Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas*.

- Musfirah, M., & Hartati, A. N. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Polong Bangkeng Utara Kecamatan Polong Bangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1280>.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2019). Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia. *Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI*, 1
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>.
- Wahyuni, A., Juwita, L., Rahmiwati, R., et al. (2020). Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan terapi komplementer. *Journal of Community Health Development*, 2
- Wahyuni, S. (2021). Dukungan keluarga dan manajemen hipertensi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i2.4876>
- Zuhartul Hajri, H. (2021). Gaya hidup penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1123>.