



Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di Desa Banggina Kecamatan Motui Kabupaten Konawe Utara

Hariati Lestari^{1*}, Nurhijrianti Akib¹, Devi Savitri Effendy¹, Febriana Muchtar¹, Jusniar Rusliafa¹, Putu Eka Meiyana Erawan¹, Rastika Dwiyantri Liaran¹, Paridah², Siti Nurfadilah H.¹, Wa Ode Nur Adawiah Yusryah¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

²Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

*haryati.lestari@uho.ac.id, nurhijriantiakib@uho.ac.id, devisavitri_fkm@uho.ac.id, febrianamuchtar9@uho.ac.id,

jusniar.rusliafa@uho.ac.id, ekaputuerawan18@uho.ac.id, rastika.liaran@gmail.com, paridahwajo@gmail.com,

siti.nurfadilah.h@uho.ac.id, nuradawiyahyusryah@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang menetap di atas batas normal dan termasuk masalah kesehatan utama di negara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Banggina, Kecamatan Motui, Kabupaten Konawe Utara tentang hipertensi. Pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Sampel berjumlah 25 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan, lalu dianalisis dengan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, dengan rata-rata meningkat dari 6,56 menjadi 8,56, nilai *t* sebesar 5,225, dan *p-value* < 0,001. Temuan ini menunjukkan penyuluhan mampu memperbaiki pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, dampak, dan cara pencegahan hipertensi, sekaligus berperan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendorong pola hidup sehat. Penyuluhan sebaiknya dilakukan secara rutin dengan melibatkan tenaga kesehatan, kader, dan tokoh masyarakat, serta didukung media edukasi yang mudah dipahami.

Kata Kunci: Peningkatan Pengetahuan; Hipertensi; Penyuluhan Kesehatan.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi banyak ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penderitanya kerap tidak merasakan gejala sehingga penyakit ini dikenal sebagai *the silent killer*. Sebagai salah satu penyakit tidak menular, hipertensi yang tidak terkendali meningkatkan risiko stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Karini et al., 2022; Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

World Health Organization (2025) memperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi pada tahun 2024, dan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Dari jumlah tersebut, sekitar 44% tidak menyadari kondisinya, 44% terdiagnosis dan menjalani pengobatan, dan hanya 23% yang tekanan darahnya terkontrol. Hipertensi termasuk penyebab utama kematian dini di dunia.

Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk berusia 18 tahun ke atas sebesar 34,1%, tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Namun, hanya 8,8% penderita yang terdiagnosis. Angka ini menunjukkan sebagian besar penderita belum menyadari kondisinya sehingga tidak memperoleh penanganan yang tepat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Di Provinsi Sulawesi Tenggara, angka kejadian hipertensi meningkat dari 6,24% pada tahun 2017 menjadi 12,81% pada tahun 2020 (Fitri et al., 2022). Kondisi serupa tampak di Desa Banggina, Kecamatan Motui, Kabupaten Konawe Utara, sebuah wilayah pesisir dengan akses layanan kesehatan yang terbatas. Data primer yang dikumpulkan pada Januari 2025 terhadap 83 responden menunjukkan 62 orang (74,7%) mengalami hipertensi dan 21 orang (25,3%) tidak. Persentase setinggi ini menandakan hipertensi di wilayah tersebut perlu segera ditangani melalui upaya pencegahan dan pengendalian.

Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta yang dapat diubah, seperti merokok, kurang mengonsumsi buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stres (Ayu et al., 2022). Di antara faktor tersebut, asupan natrium yang tinggi paling erat kaitannya dengan kenaikan tekanan darah (Firman, 2024). Pengetahuan turut memengaruhi perilaku kesehatan seseorang, dan tindakan yang didasari pengetahuan cenderung lebih bertahan (Notoatmodjo, 2012). Karena itu, edukasi kesehatan dibutuhkan agar masyarakat memahami hipertensi dan mampu memperbaiki pola hidupnya.

Sejumlah kegiatan pengabdian sejenis telah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Karini et al. (2022) menemukan penyuluhan efektif menaikkan pengetahuan masyarakat. Istiqomah et al. (2022) mencatat kenaikan skor pengetahuan sebesar 14,22% pada peserta Prolanis perempuan setelah edukasi (*p* = 0,003).

Marbun dan Hutapea (2022) memperoleh hasil serupa pada penderita hipertensi dewasa, sedangkan Setianingsih dan Nuradhiani (2024) menyasar kelompok pra-lansia. Wulandari et al. (2024) dan Ariyanti et al. (2020) menonjolkan penyuluhan sebagai upaya promotif dan preventif pada lansia, dan Elfroliza et al. (2025) memadukannya dengan senam hipertensi di kawasan perkotaan. Sebagian besar kegiatan itu berlangsung di wilayah perkotaan atau menyasar lansia dan peserta Prolanis, sedangkan sasaran masyarakat umum di wilayah pesisir, khususnya di Sulawesi Tenggara, masih jarang. Kesenjangan (*gap*) inilah yang mendasari pelaksanaan pengabdian di Desa Banggina.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Banggina, Kecamatan Motui, Kabupaten Konawe Utara mengenai hipertensi, mencakup faktor risiko, dampak, serta cara pencegahan dan pengendaliannya, sehingga masyarakat terdorong untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat.

METODE

Tahapan Pengabdian

Kegiatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi setelah penyuluhan. Pelaksanaan berlangsung pada bulan Juli 2025 di Desa Banggina, Kecamatan Motui, Kabupaten Konawe Utara. Populasinya adalah seluruh masyarakat desa, sedangkan sampel sebanyak 25 orang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria bersedia menjadi responden dan hadir saat penyuluhan.

Pelaksanaan berlangsung dalam lima tahap. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan perangkat desa dan Puskesmas Matandahi serta penyusunan instrumen dan materi. Tahap *pre-test* dilakukan dengan membagikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Tahap penyuluhan berisi penyampaian materi menggunakan metode ceramah berbantuan media PowerPoint. Tahap *post-test* mengukur kembali pengetahuan peserta dengan kuesioner yang sama. Tahap terakhir adalah evaluasi dan analisis data.

Instrumen dan Analisis Data

Materi penyuluhan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak, serta cara pencegahan dan pengendaliannya. Instrumen berupa kuesioner dua bagian, yaitu *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* sesudahnya, untuk mengukur pengetahuan dan sikap responden terhadap hipertensi. Data dianalisis dengan uji *paired sample t-test* guna melihat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi berlangsung pada 22 Juli 2025 di Kantor Balai Desa, Dusun 2, Desa Banggina, dengan 25 peserta. Tim penyuluh dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo memandu kegiatan secara interaktif. Kegiatan berjalan lancar dan mendapat sambutan positif dari masyarakat, dengan fokus pada pengenalan hipertensi dan cara pencegahannya.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan hipertensi di Desa Banggina

Pada awal penyuluhan, sebagian besar peserta belum banyak memahami hipertensi. Hal ini terlihat dari jawaban saat diskusi pembuka; banyak peserta belum mengenali faktor penyebab hipertensi. Setelah menerima penjelasan yang lebih lengkap dan sesi tanya jawab, pemahaman masyarakat meningkat dan menyadari bahwa hipertensi dapat dicegah.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden di Desa Banggina

Kriteria	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	32%
Perempuan	17	68%
Usia		
≤25 Tahun	5	20%
26–35 Tahun	6	24%
36–45 Tahun	5	20%
46–55 Tahun	3	12%
≥56 Tahun	6	24%
Total	25	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan dari 25 responden, peserta perempuan (68%) lebih banyak daripada laki-laki (32%). Berdasarkan usia, kelompok terbanyak berusia 26–35 tahun dan 56 tahun ke atas (masing-masing 24%), sedangkan yang paling sedikit berusia 46–55 tahun (12%).

Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Berdasarkan *Pre-Test* dan *Post-Test*

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
<i>Pre-Test</i>		
Baik	3	12%
Cukup	12	48%
Kurang baik	10	40%
<i>Post-Test</i>		
Baik	13	52%
Cukup	12	48%
Kurang baik	0	0%
Total	25	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 memperlihatkan pengetahuan responden meningkat setelah penyuluhan. Sebelum penyuluhan, 48% responden berpengetahuan cukup, 12% baik, dan 40% kurang baik. Sesudahnya, responden berpengetahuan baik naik menjadi 52%, kategori cukup tetap 48%, dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang baik. Pola ini menandakan pengetahuan masyarakat Desa Banggina tentang hipertensi bertambah.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test*

Data	Rata-rata	Standar Deviasi	N	<i>t</i>	<i>p-value</i>
Sebelum edukasi	6,56	1,47422	25	5,225	< 0,001
Sesudah edukasi	8,56	1,15758	25		

Sumber: Data Primer, 2025

Hasil *paired sample t-test* pada Tabel 3 menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor sebelum dan sesudah edukasi. Rata-rata skor naik dari 6,56 menjadi 8,56, dengan nilai *t* sebesar 5,225 dan *p-value* < 0,001. Nilai ini menegaskan edukasi efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 6,56 menjadi 8,56 dengan nilai $p < 0,001$ menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu memberikan perubahan yang bermakna secara statistik. Perubahan kategori pengetahuan pada Tabel 2 memperkuat temuan ini, yakni proporsi responden berpengetahuan baik naik dari 12% menjadi 52%, sementara kelompok berpengetahuan kurang baik yang semula mencapai 40% tidak lagi ditemukan setelah penyuluhan. Pola tersebut mengindikasikan bahwa penyampaian materi secara langsung, disertai media visual dan sesi tanya jawab, efektif membantu peserta memahami konsep hipertensi yang sebelumnya belum mereka kenali dengan baik. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian terdahulu. Istiqomah et al. (2022) mencatat kenaikan

skor pengetahuan 14,22% setelah edukasi pada peserta Prolanis ($p = 0,003$), sedangkan Marbun dan Hutapea (2022) serta Setianingsih dan Nuradhiani (2024) menemukan peningkatan pengetahuan penderita hipertensi setelah penyuluhan. Karini et al. (2022) juga menyimpulkan penyuluhan sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Pengetahuan yang meningkat menjadi penting karena hipertensi dipengaruhi oleh sejumlah faktor risiko yang sebagian besar dapat dikendalikan melalui perubahan perilaku. Bertambahnya usia menurunkan jumlah reseptor vasodilator pada sel endotel sehingga elastisitas pembuluh darah berkurang dan tekanan darah cenderung meningkat. Kelebihan berat badan turut merusak fungsi endotel serta memicu peradangan dan stres oksidatif yang memperberat kerja pembuluh darah. Konsumsi natrium yang berlebihan juga menaikkan volume darah dan tekanan pada dinding pembuluh, sementara pengurangan asupan garam terbukti menurunkan tekanan darah (He et al., 2020; Firman, 2024).

Pada usia lanjut, kepekaan indera pengecap yang menurun membuat konsumsi garam cenderung bertambah tanpa disadari (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023; Ayu et al., 2022), dan pola makan tinggi lemak serta makanan cepat saji semakin memperbesar risiko kejadian hipertensi (Handayani et al., 2023). Karena banyak di antara faktor tersebut berakar pada kebiasaan sehari-hari, pemahaman yang benar tentang faktor risiko menjadi modal awal bagi masyarakat untuk memilih pola hidup yang lebih sehat. Dengan mengenali penyebab hipertensi, peserta diharapkan lebih mampu mengatur asupan garam dan lemak, menjaga berat badan, serta meningkatkan aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan mandiri.

Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi, sebagaimana tercermin pula dari rendahnya angka penderita yang terdiagnosis pada data nasional. Kondisi ini menegaskan pentingnya pendekatan promotif dan preventif di samping penanganan kuratif dan rehabilitatif; pembangunan kesehatan saat ini memang menekankan dua pendekatan pertama untuk menjaga masyarakat tetap sehat dan menekan beban penyakit tidak menular (Wulandari et al., 2024; Ariyanti et al., 2020).

Penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Banggina, yang disertai pemeriksaan tekanan darah seperti yang juga dilakukan Damayanti et al. (2022), merupakan wujud nyata dari upaya promotif dan preventif tersebut karena sekaligus menumbuhkan kesadaran peserta terhadap kondisi kesehatannya sendiri. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan dalam satu kali kegiatan belum tentu bertahan lama dan belum tentu langsung berujung pada perubahan perilaku yang menetap. Oleh sebab itu, agar hasil yang dicapai dapat dipertahankan dan berdampak jangka panjang, kegiatan sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader Posyandu, tenaga kesehatan Puskesmas, pemerintah desa, dan tokoh masyarakat, serta didukung media edukasi yang mudah dipahami dan pemantauan tekanan darah secara berkala. Keterlibatan lintas sektor ini penting untuk memastikan edukasi tidak berhenti pada penambahan pengetahuan, tetapi berlanjut menjadi kebiasaan hidup sehat yang mampu menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah pesisir tersebut.

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Banggina tentang hipertensi. Rata-rata skor pengetahuan naik dari 6,56 menjadi 8,56 dengan $p\text{-value} < 0,001$, yang menunjukkan intervensi ini efektif memperbaiki pemahaman responden mengenai faktor risiko, dampak, dan pencegahan hipertensi. Dengan demikian, penyuluhan dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif untuk menekan risiko hipertensi di masyarakat. Kegiatan serupa sebaiknya dijalankan secara rutin dan didukung kerja sama lintas sektor agar jangkauannya lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa dan Sekretaris Desa Banggina atas dukungan, izin, serta kemudahan komunikasi dengan warga; kepada Puskesmas Matandahi atas bantuannya selama kegiatan berlangsung; kepada seluruh warga Desa Banggina atas partisipasi aktif dan keramahannya; serta kepada rekan-rekan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) Kelompok 3 atas kerja sama, dedikasi, dan kebersamaannya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi pada Lansia. To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>
- Ayu, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Hipertensi di Kelurahan Medan Tenggara. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Damayanti, R., Sabar, S., Lestari, A., Nurarifah, N., & Sukmawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. Lentora Nursing Journal, 2(2), 64–69. <https://doi.org/10.33860/lmj.v2i2.1337>
- Elfroliza, E., Fitriani, D., Kurniati, D. A., Damayanti, E. S., Natasa, E., Amanda, N. D., & Randa, Y. O. (2025). Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi dan Senam Hipertensi pada Masyarakat di Kota Palembang. Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan terhadap Masyarakat), 5(4), 138–142.
- Firman, F. (2024). Hubungan Konsumsi Natrium/Garam dengan Status Hipertensi: Studi Cross Sectional di Kota Makassar. Multidisciplinary Journal of Education, Economic and Culture, 2(1), 43–49. <https://doi.org/10.61231/mjeec.v2i1.234>

- Fitri, F., Ihsan, H., & Ananda, S. H. (2022). Hubungan Konsumsi Natrium dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Lemo-Lemo, Kabupaten Bombana. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(2), 1–7.
- Handayani, R., Sanni, N. M., & Ayu, I. M. (2023). Pola Makan sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Pekerja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 588–594. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.2963>
- He, F. J., Li, J., & MacGregor, G. A. (2020). Role of Salt Reduction in the Prevention of Cardiovascular Disease: An Update. *Journal of Human Hypertension*, 34(6), 403–415. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0342-0>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Karini, T. A., Syahrir, S., Rezki, S. S., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., & Ayudia, I. (2022). Penyuluhan sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 2(2), 72–79.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Marbun, W., & Hutapea, L. W. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setianingsih, A., & Nuradhiani, A. (2024). Penyuluhan Hipertensi pada Pra-Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taktakan Kota Serang. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 44–48. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i1.231>
- World Health Organization. (2025). Hypertension [Fact sheet]. Geneva: World Health Organization. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wulandari, S., Al-Aziz, A., Rosmayanti, F., Asnawiyah, L., Yusriya, N., Rini, K. S., Chintia, M. A., Mutiara, J., Alfariy, P., & Noviani, E. (2024). Penyuluhan Hipertensi sebagai Upaya Promotif dan Preventif terhadap Kesehatan Masyarakat Padukuhan Kembang, Margosari, Kulon Progo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–8.