

## Sosialisasi Penyakit Hipertensi sebagai Upaya Pencegahan Silent Killer serta Peningkatan Pengetahuan Terapi

Ratu Nur'salsa Nadifah , Ayu Shabrina\*

Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim, Semarang, Indonesia

\*Email: [shabrina@unwahas.ac.id](mailto:shabrina@unwahas.ac.id)

**Abstrak.** *Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi di Indonesia dan dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah serta ketidakpatuhan dalam penggunaan obat antihipertensi menjadi faktor yang memperburuk pengendalian penyakit ini. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui promosi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan, pengendalian, serta penggunaan obat hipertensi secara tepat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2025 di Puskesmas Banyumudal, Kecamatan Moga, Kabupaten Pemalang, dengan sasaran pasien dan keluarga pasien yang berkunjung ke puskesmas. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan secara tatap muka menggunakan media leaflet yang berisi informasi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta tata cara penggunaan obat antihipertensi yang benar. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait hipertensi dan pentingnya kepatuhan dalam pengobatan. Berdasarkan evaluasi melalui sesi tanya jawab, sekitar 85% peserta mampu memahami informasi yang diberikan, khususnya mengenai fungsi obat antihipertensi dalam melindungi organ target seperti ginjal serta pentingnya konsumsi obat secara teratur. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat serta kepatuhan terhadap terapi yang dianjurkan tenaga kesehatan.*

**Kata kunci:** Hipertensi; Pencegahan dan Pengendalian; Terapi Hipertensi

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memiliki prevalensi tinggi dan menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa hipertensi berkontribusi besar terhadap terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner (Riskesdas, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi dan menunjukkan kecenderungan meningkat setiap tahun. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah 33,9% pada kelompok usia 60 tahun ke atas (Amalia, 2023; Casmuti and Fibriana, 2023). Terdapat kesenjangan antara diagnosis dan hasil pengukuran, terutama pada lansia, yang menunjukkan rendahnya kesadaran. Ketidakpatuhan dalam pengobatan (seperti lupa atau menghentikan obat sendiri) akibat minimnya pengetahuan masyarakat menjadi hambatan utama dalam pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasi serius (stroke, penyakit jantung, ginjal) (Utama, 2021). Selain itu, masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya kepatuhan dalam penggunaan obat antihipertensi serta penerapan pola hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah (Jajuli and Sinuraya, 2018).

Upaya pencegahan hipertensi menjadi langkah penting dalam menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular. Pencegahan dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup yang sehat, seperti menjaga pola makan seimbang, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, serta menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Pemeriksaan tekanan darah secara berkala juga menjadi langkah penting dalam mendeteksi hipertensi secara dini sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat sebelum terjadi komplikasi yang lebih serius. Selain itu, edukasi kesehatan kepada masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran mengenai bahaya hipertensi serta cara pengendaliannya. Melalui

kegiatan promosi kesehatan, masyarakat diharapkan dapat memahami faktor risiko, gejala, serta langkah pencegahan hipertensi sehingga mampu melakukan pengelolaan kesehatan secara mandiri (Jajuli and Sinuraya, 2018).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat antihipertensi seperti golongan ACE inhibitor, angiotensin receptor blocker (ARB), calcium channel blocker (CCB), dan diuretik yang bekerja dengan berbagai mekanisme untuk menurunkan tekanan darah (Muhadi, 2016). Penggunaan obat antihipertensi secara teratur sangat penting untuk menjaga kestabilan tekanan darah serta mencegah kerusakan organ target seperti ginjal, jantung, dan pembuluh darah (Putri *et al.*, 2023). Selain terapi sintetik, beberapa terapi herbal dan bahan alami juga diketahui memiliki potensi dalam membantu mengendalikan tekanan darah, seperti konsumsi bawang putih, seledri, buah bit, serta makanan yang kaya kalium seperti pisang (Adhayanti, Abdullah and Romantika, 2018; Tangkilisan, Sonny and Gresty, 2022). Kombinasi antara terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup sehat dapat memberikan hasil yang optimal dalam pengendalian hipertensi (Tangkilisan, Kalangi and Masi, 2013). Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta penggunaan obat antihipertensi yang tepat melalui kegiatan promosi kesehatan di Puskesmas Banyumuda.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk promosi kesehatan mengenai hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2025 di Puskesmas Banyumudal, Kecamatan Moga, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah. Sasaran kegiatan adalah pasien serta keluarga pasien yang sedang melakukan kunjungan pelayanan kesehatan di puskesmas tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung melalui penyuluhan kesehatan dengan pendekatan komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak komplikasi yang dapat terjadi, pentingnya kepatuhan dalam penggunaan obat antihipertensi, serta upaya pencegahan melalui perubahan gaya hidup sehat. Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini berupa leaflet yang berisi informasi singkat dan mudah dipahami oleh masyarakat mengenai hipertensi dan pengelolaannya. Leaflet dibagikan kepada peserta sebagai media pembelajaran yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan berlangsung. Evaluasi kegiatan dilakukan secara sederhana melalui sesi tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta untuk mengetahui respon masyarakat terhadap kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet dapat dilihat pada Gambar 1. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan pengisian data serta memberikan leaflet kepada pasien atau keluarga pasien sebagai audiens dapat dilihat pada Gambar 2. Materi yang disampaikan dalam kegiatan promosi kesehatan diantaranya:

- a. Pengertian dan klasifikasi hipertensi
- b. Tanda dan gejala hipertensi
- c. Faktor risiko hipertensi
- d. Obat hipertensi dan pengobatan yang tepat
- e. Pencegahan dan pengendalian hipertensi

Kegiatan promosi kesehatan mengenai hipertensi yang dilaksanakan di Puskesmas Banyumudal berlangsung dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta yang hadir. Peserta yang terdiri dari pasien dan keluarga pasien menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung, terlihat dari perhatian peserta saat pemaparan materi serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Berdasarkan hasil evaluasi secara lisan setelah kegiatan, sekitar 85%

peserta mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pengobatan yang teratur untuk mencegah komplikasi. Selain itu, sekitar 80% peserta menyatakan bahwa informasi yang terdapat pada leaflet membantu mereka memahami materi yang disampaikan karena disajikan secara ringkas dan mudah dipahami.

Salah satu topik yang banyak ditanyakan oleh peserta adalah mengenai keamanan penggunaan obat antihipertensi dalam jangka panjang. Sebagian masyarakat masih memiliki kekhawatiran bahwa konsumsi obat secara terus-menerus dapat merusak ginjal. Melalui kegiatan ini dijelaskan bahwa penggunaan obat antihipertensi justru berfungsi untuk melindungi organ target seperti ginjal dari kerusakan akibat tekanan darah yang tidak terkontrol. Obat antihipertensi seperti ACE inhibitor dan ARB diketahui memiliki efek nefroprotektif dengan menurunkan tekanan intraglomerular sehingga dapat mencegah kerusakan ginjal jangka panjang. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya kepatuhan dalam penggunaan obat sesuai dengan anjuran dokter serta tidak menghentikan pengobatan secara tiba-tiba karena dapat meningkatkan risiko terjadinya lonjakan tekanan darah.

Penyebab utama kerusakan ginjal yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi) yang tidak terkontrol menjadi salah satu penyebab utama Penyakit Ginjal Kronis (PGK) dan Gagal Ginjal, tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus merusak pembuluh darah kecil (glomerulus) di ginjal. Peran obat hipertensi seperti ACE Inhibitor (misalnya, Captopril, Lisinopril) dan ARB (misalnya, Valsartan, Losartan), bekerja dengan cara menurunkan tekanan di dalam ginjal, sehingga melindungi ginjal dari kerusakan jangka panjang akibat hipertensi. Sedangkan CCB, terutama golongan Dihydropyridine (DHP) seperti Amlodipine dan Nifedipine dapat melebarkan pembuluh darah yang membawa darah masuk ke glomerulus sebagai unit penyaring ginjal) (Kemenkes RI, 2019).

Cara penggunaan obat antihipertensi juga harus sesuai dengan dosis yang telah di anjurkan dokter, tentukan waktu yang mudah di ingat (misalnya, pagi atau malam) dan minum obat pada jam yang sama setiap hari untuk menjaga kestabilan kadar obat dalam darah, jangan menghentikan penggunaan obat tanpa persetujuan dokter karena dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang tiba-tiba. Hal ini jauh lebih berbahaya dan secara langsung meningkatkan risiko terkena stroke atau kerusakan ginjal mendadak dan komplikasi. Sebagai penunjang pengobatan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi mampu memberikan relaksasi pada tubuh dan mampu menurunkan kadar natrium dalam darah sehingga mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Terapi non farmakologi berupa modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, diet rendah lemak, membatasi konsumsi alkohol, membatasi kafein, kelola stress, mengurangi rokok. Beberapa makanan yang dapat mengurangi tekanan darah tinggi seperti pisang, buah bit, buah beri, bawang putih, seledri dan wortel (Ainnurrafiq, 2019).

Pemanfaatan media leaflet dalam kegiatan promosi kesehatan terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman peserta. Leaflet berfungsi sebagai media edukasi visual yang dapat membantu peserta mengingat kembali informasi yang telah disampaikan. Materi yang disajikan secara singkat dan sistematis memungkinkan masyarakat untuk memahami pesan kesehatan dengan lebih mudah. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami pentingnya pengendalian hipertensi melalui kombinasi terapi obat, perubahan gaya hidup sehat, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan promosi kesehatan mengenai hipertensi di Puskesmas Banyumudal berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Melalui penyuluhan kesehatan dan penggunaan media leaflet, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya kepatuhan dalam penggunaan obat antihipertensi. Kegiatan ini juga membantu meluruskan kesalahpahaman masyarakat mengenai keamanan penggunaan obat hipertensi dalam jangka panjang. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat, diharapkan kesadaran untuk melakukan pencegahan dan

pengendalian hipertensi melalui gaya hidup sehat serta kepatuhan terhadap terapi medis dapat semakin meningkat sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhayanti, I., Abdullah, T. and Romantika, R. 2018, Uji Kandungan Total Polifenol Dan Flavonoid Ekstrak Etil Asetat Kulit Pisang Raja (*Musa paradisiaca* var. *sapientum*), *Media Farmasi*, 14(1), p. 39. Available at: <https://doi.org/10.32382/mf.v14i1.84>.
- Ainurrafiq, Risnah, dan Azhar, M. U., 2019, Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2597-6052.
- Amalia, D.T., 2023, Kejadian Hipertensi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 RSUD Dr Moewardi Surakarta Tahun 2021, *HIGEIA*, pp. 1–5.
- Casmuti, C. and Fibriana, A.I. 2023, Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang, *HIGEIA*, 7(1), pp. 123–134.
- Jajuli, M. and Sinuraya, R.K., 2018, Artikel Tinjauan: Faktor-faktor yang Mempengaruhi dan Risiko Pengobatan Swamedikasi, *Farmaka*, 16(1), pp. 48–53.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023, Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia.
- Muhadi, 2016, Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa, *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(1), pp. 54–59.
- Pratiwi, A. D., 2024, Analisa Penggunaan Obat Antihipertensi, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 4, 2714-9757.
- Putri, S.A. et al., 2023, Literatur Review : Efek Samping Penggunaan Obat Hipertensi, *Medula*, 13(April), pp. 583–589.
- Riskesdas 2023 “National Research Report of Indonesia 2023,” Lembaga Penerbit Balitbangkes, p. hal 156.
- Tangkilisan, L.R., Kalangi, S. and Masi, G. 2013 “Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* Var. *Sapientum* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Kota Bitung,” *Ejournal Keperawatan*, 1(1), pp. 1–10.
- Tangkilisan, L.R., Sonny, K. and Gresty, M., 2022, Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* Var. *Sapientum* Linn) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Kota Bitung, *Jurnal Keperawatan Samratulangi*, 1(1), p. 6.
- Utama, Y.A., 2021, Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi : Literatur Review, *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2).