



Edukasi Kesehatan dan Manajemen Risiko Pada Pasien Hipertensi

Evalatifah Nurhayati^{1*}, Elis Anggeria², Tiarnida Nababan³, Sunarti⁴, Patimah Sari Siregar⁵, Dedek Sucahyo⁶, Lisnawati Lubis⁷

¹ Departemen manajemen keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, Email: evalatifahnurhayati@unprimdn.ac.id

² Departemen manajemen keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Medan Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, Email: elisanggeria@unprimdn.ac.id

³ Departemen manajemen keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Medan Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, Email: tiarnidanababan@unprimdn.ac.id

⁴ Departemen keperawatan medikal bedah, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Medan Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, Email: sunarti@unprimdn.ac.id

⁵ Departemen manajemen keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Medan Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, Email: patimahsarisiregar@unprimdn.ac.id

⁶ Departemen manajemen keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Medan Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, Email: dedeksucahyo@unprimdn.ac.id

⁷ Departemen keperawatan medikal bedah, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Medan Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia, Email: lisna87@gmail.com

ABSTRACT

Although education and hypertension management have been widely addressed in various health programs, there remains a gap in the direct application of behavioral education at the community level, particularly concerning patients' understanding of their knowledge, attitudes, and practices (KAP) related to this condition. This community service activity aims to analyze and strengthen the behavioral management of hypertension patients at Glugur Darat Public Health Center (Puskesmas). The activity employed methods of socialization and discussion with registered hypertension patients at the health center. The team gathered hypertensive patients at the Glugur Darat Puskesmas, conducted direct counseling, and distributed informational leaflets on behavioral management of hypertension. Afterwards, the team provided patients with the opportunity to ask questions. The results of the activity showed a variation in the levels of knowledge, attitudes, and practices among patients in managing hypertension. The conclusion of this community service activity highlights the need for a comprehensive program focused on enhancing patients' KAP for effective hypertension management at Glugur Darat Puskesmas.

Keywords : Health Education; Hypertension; Risk Management

ABSTRAK

Meskipun edukasi dan pengelolaan hipertensi telah banyak dibahas dalam berbagai program kesehatan, masih terdapat kesenjangan dalam penerapan langsung edukasi perilaku di tingkat komunitas, khususnya terkait pemahaman pasien mengenai pengetahuan, sikap, dan tindakan mereka terhadap kondisi ini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis dan memperkuat manajemen perilaku penderita hipertensi di Puskesmas Glugur Darat. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi dan diskusi terhadap pasien hipertensi yang terdaftar di puskesmas. Tim Peneliti mengumpulkan pasien penderita hipertensi di puskesmas glugur darat, kemudian melakukan penyuluhan secara langsung serta memberikan leaflet tentang manajemen perilaku penderita hipertensi, selanjutnya Tim memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya. Hasil pengabdian menunjukkan adanya variasi tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan pasien dalam mengelola hipertensi. Simpulan dari pengabdian ini bahwa perlunya program komprehensif yang berfokus pada peningkatan KAP pasien untuk manajemen hipertensi yang efektif di Puskesmas Glugur Darat.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Manajemen Risiko

Correspondence : Evalatifah Nurhayati

Email : evalatifahnurhayati@unprimdn.ac.id, no kontak (+62 813-9799-2556)

• Received 29 April 2025 • Accepted 16 Mei 2025 • Published 03 Juni 2025

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i2.115>

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang signifikan dengan prevalensi yang terus meningkat. Kondisi ini didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius dan menurunkan kualitas hidup. Manajemen hipertensi yang efektif memerlukan pemahaman yang komprehensif tentang faktor risiko, gejala, dan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup [1]. Hipertensi termasuk penyakit yang akan membebani kerja jantung sehingga menyebabkan arteriosclerosis (pengerasan pada dinding arteri) [2].

Hipertensi adalah salah satu faktor yang bisa menyebabkan munculnya kondisi serius seperti serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke. Terutama di era saat ini, diet masyarakat Indonesia yang cenderung menyukai makanan berlemak serta yang memiliki rasa asin atau gurih, khususnya makanan cepat saji, dapat berkontribusi pada peningkatan kolesterol dalam tubuh. Tingginya kadar kolesterol sering kali dianggap sebagai penyebab utama dari hipertensi, selain faktor genetik yang juga berperan [3]. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat berbeda-beda tergantung pada perspektif individu. Secara luas, hipertensi merujuk pada keadaan di mana tekanan darah seseorang melebihi ambang normal. Kondisi ini sering kali disebut sebagai pembunuh senyap atau silent killer [4].

Seiring dengan perubahan pola hidup yang mengikuti perkembangan globalisasi, kasus hipertensi semakin menjamur. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak, kurang aktivitas fisik, stres, dan konsumsi alkohol atau garam yang berlebihan dalam makanan dapat memicu hipertensi. Stres seringkali mengakibatkan lonjakan tekanan darah secara temporer; setelah stres mereda, tekanan darah cenderung kembali ke tingkat normal [5]. Pola makan dan kegiatan yang tidak seimbang berperan besar dalam menyebabkan hipertensi. Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan tidak berolahraga

juga dapat meningkatkan tekanan darah. Di Indonesia, tingkat kesadaran dan pemahaman mengenai hipertensi masih sangat rendah, sehingga dukungan dari keluarga terhadap anggota yang mengidap hipertensi juga minim. Ini terlihat dari kecenderungan masyarakat yang lebih memilih makanan instan yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, kaya gula, dan mengandung banyak garam. Pola makan yang tidak sehat ini menjadi salah satu faktor penyebab munculnya hipertensi [6,7]. Merujuk pada berbagai penyebab hipertensi, terdapat faktor risiko yang tidak bisa dimanipulasi seperti: usia, jenis kelamin, latar belakang keluarga, dan aspek genetik. Sementara itu, ada juga faktor risiko yang bisa diatasi, seperti: kebiasaan merokok, asupan garam, tingkat stres, penggunaan minyak jelantah, obesitas, pola konsumsi alkohol, konsumsi lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, penggunaan estrogen, dan sejumlah faktor lainnya yang dipengaruhi oleh gaya hidup [8–10].

Di Puskesmas Glugur Darat, manajemen risiko pada pasien hipertensi merupakan salah satu fokus utama dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan. Pengetahuan, sikap, dan tindakan (KAP) pasien memegang peran penting dalam keberhasilan pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan pemahaman pasien hipertensi terkait manajemen risiko melalui pendekatan yang berfokus pada peningkatan KAP. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi dasar dalam mendorong perubahan perilaku pasien yang lebih positif dan mendukung peningkatan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi dan metode diskusi melalui edukasi kesehatan. Sebelum melaksanakan kegiatan, TIM meminta izin kepada pihak puskesmas Glugur Darat. Setelah pihak puskesmas memberikan izin, TIM melakukan kunjungan ke puskesmas untuk melakukan wawancara sekaligus observasi pada pasien hipertensi yang berobat

puskesmas tentang manajemen resiko kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh TIM, dapat ditarik kesimpulan, bahwa perlu dilakukan sosialisasi tentang Manajemen risiko perilaku penderita hipertensi yang berobat di puskesmas Glugur Darat. TIM membuat jadwal pelaksanaan kegiatan dengan mengirimkan surat ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat. TIM membuat persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Proses kegiatan edukasi kesehatan sosialisasi tentang manajemen risiko perilaku kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengobatan dan gaya hidup dibagi menjadi 4 tahap yaitu :

1. Pembukaan dan pengenalan diri
2. Penyampaian Materi
3. Tanya jawab
4. Penutupan
5. Foto bersama untuk dokumentasi

Dalam diskusi mencakup pertanyaan tentang pemahaman pasien mengenai definisi, penyebab, gejala, dan komplikasi hipertensi, serta sikap terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup. Tindakan pasien dinilai melalui pertanyaan tentang kepatuhan terhadap pengobatan, pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada empat tahap kegiatan, Tahapan pertama yang dilakukan adalah pembukaan yang dilakukan oleh TIM sekaligus pengenalan Singkat mengenai maksud dan tujuan dari kegiatan sosialisasi ini. Dokumentasi Kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 & 2.



Gambar 1. Perkenalan dan Penjelasan Maksud dan tujuan



Gambar 2. Perkenalan dan Penjelasan Maksud dan tujuan



Gambar 3. Masyarakat yang mengikuti sosialisasi



Gambar 4. Masyarakat yang mengikuti sosialisasi



Gambar 5. Masyarakat yang mengikuti sosialisasi

Kemudian Tim melakukan pemaparan materi kepada pasien hipertensi tentang segala hal mengenai manajemen perilaku penderita hipertensi, mulai dari kepatuhan pengobatan dan perubahan gaya hidup. Dokumentasi Pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 6 & 7.



Gambar 6. Pemaparan Materi oleh Tim



Gambar 7. Pemaparan Materi oleh Tim

Kemudian Tim mengadakan diskusi dan tanya jawab kepada pasien. Dokumentasi Pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 8 -11.



Gambar 8. Diskusi dan tanya jawab kepada pasien



Gambar 9. Diskusi dan tanya jawab kepada pasien



Gambar 10. Diskusi dan tanya jawab kepada pasien

PEMBAHASAN

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat yang berobat di Puskesmas Glugur Darat tentang segala hal mengenai manajemen risiko penderita hipertensi, baik kepatuhan dalam pengobatan maupun perubahan gaya hidup. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam empat tahap. Tahapan pertama adalah pembukaan yang dilakukan oleh tim, sekaligus pengenalan singkat mengenai maksud dan tujuan dari kegiatan sosialisasi ini. Dapat kita lihat pada gambar 1 & 2, pada tahap awal tersebut tim memperkenalkan semua anggota kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sekaligus menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan sosialisasi ini kepada seluruh masyarakat yang hadir di Puskesmas Glugur Darat. Pada gambar 3–5, terlihat antusiasme masyarakat yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini.

Selanjutnya, sebagaimana terlihat pada gambar 6 & 7, tim melakukan pemaparan materi kepada masyarakat yang berobat di Puskesmas Glugur Darat mengenai manajemen perilaku penderita hipertensi, dengan penekanan pada pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan dan perubahan gaya hidup. Pada tahap berikutnya (gambar 8–10), setelah pemaparan materi selesai, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab. Masyarakat sangat antusias mengajukan pertanyaan seputar pengelolaan hipertensi, termasuk mengenai kepatuhan pengobatan dan

cara menjalankan gaya hidup sehat secara konsisten.

Selama pelaksanaan kegiatan, beberapa kendala dijumpai di lapangan. Salah satunya adalah keterbatasan pemahaman awal sebagian peserta tentang istilah medis atau konsep manajemen perilaku yang disampaikan. Hal ini menyebabkan beberapa peserta kesulitan mengikuti materi secara penuh. Sebagai solusinya, tim pengabdian menggunakan bahasa yang lebih sederhana dan menyisipkan contoh kasus yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, leaflet edukatif diberikan sebagai bahan bacaan lanjutan agar informasi dapat terus dipahami meskipun kegiatan telah selesai [11–13].

Masalah lain yang ditemukan adalah adanya peserta yang enggan terbuka mengenai kebiasaan hidup yang dijalani, seperti konsumsi makanan tinggi garam atau ketidakpatuhan minum obat. Untuk mengatasi hal ini, tim menciptakan suasana diskusi yang nyaman dan tidak menghakimi, sehingga peserta merasa aman untuk berbagi pengalaman pribadi. Dengan pendekatan empatik, peserta lebih terbuka dan mampu menerima saran dengan baik [14,15].

Dampak dari kegiatan pengabdian ini cukup positif. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kontrol tekanan darah secara teratur, serta perlunya perubahan gaya hidup sehat sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi jangka panjang. Selain itu, terjadi peningkatan minat peserta untuk melakukan pemeriksaan rutin dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan tindakan yang lebih sehat. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada upaya pencegahan komplikasi hipertensi dan peningkatan kualitas hidup pasien di Puskesmas Glugur Darat.

SIMPULAN

Manajemen risiko pada pasien hipertensi di Puskesmas Glugur Darat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan tindakan pasien. Peningkatan pengetahuan, sikap positif, dan

tindakan yang tepat sangat penting untuk pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi. Program edukasi yang berkelanjutan, dukungan sosial yang kuat, dan akses yang mudah ke pelayanan kesehatan adalah faktor-faktor kunci dalam meningkatkan manajemen hipertensi yang efektif. Puskesmas Glugur Darat perlu mengembangkan intervensi yang komprehensif dan terintegrasi untuk meningkatkan KAP pasien dan mencapai hasil kesehatan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada 1) Rektor Universitas Prima Indonesia, Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Ketua Progran Studi Magister Keperawatan, Ketua LPPM 2) Kepala Puskesmas Glugur Darat, 3) Rekan mahasiswa dan dosen yang memberikan kontribusi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat dan penyusunan laporan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. 2021. [[View at Publisher](#)]
2. Zheng E, Xu J, Xu J, Zeng X, Tan WJ, Li J, et al. Health-related quality of life and its influencing factors for elderly patients with hypertension: evidence from Heilongjiang Province, China. *Front public Heal*. 2021;9:176. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Ningsih R, Shaluhiah Z, Setyaningsih Y. Daily Physical Activity, And Sociodemographic Hypertensive Patients In An Effort To Prevent Complications Of Hypertension In West Kotawaringin Regency. *Int J Heal Educ Soc*. 2020;3(3):24–30. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Rangkuti WFS, Rahayu H, Hutapea B. Dukungan Sosial Keluarga Berhubungan dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*. 2021;9(1):171–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Pequeno NPF, de Araújo Cabral NL, Marchioni DM, Lima SCVC, de Oliveira Lyra C. Quality of life assessment instruments for adults: a systematic review of population-based studies. *Health Qual Life Outcomes*. 2020;18(1):1–13. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Syamsudin AI, Salman S, Sholih M. Analisis Faktor Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Cilamaya Kabupaten Karawang. *PHARMACON*. 2022;11(3). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Valenzuela PL, Carrera-Bastos P, Gálvez BG, Ruiz-Hurtado G, Ordovas JM, Ruilope LM, et al. Lifestyle interventions for the prevention and treatment of hypertension. *Nat Rev Cardiol*. 2021;18(4):251–75. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Qin Y, Guo Y, Tang Y, Wu C, Zhang X, He Q, et al. Impact of hypertension on health-related quality of life among different age subgroups in Shanghai: the subpopulation treatment effect pattern plot analysis. *J Hum Hypertens*. 2019;33(1):78–86. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Schutte AE, Srinivasapura Venkateshmurthy N, Mohan S, Prabhakaran D. Hypertension in low-and middle-income countries. *Circ Res*. 2021;128(7):808–26. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Widowati IGAR, Baskara IBGAB, Arimbawa PEA. Pengetahuan, Sikap, dan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Lambung Farm J Ilmu Kefarmasian*. 2023;4(1):178–85. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Agustina NWPD, Nursasi AY, Permatasari H. Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *J Keperawatan Silampari*. 2023;6(2):2049–59. [[Link](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Tanjung AI, Arsi R, Saputra AU. Pengaruh

- Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet “Manajemen Hipertensi” Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Hipertensi. *Socius J Penelit Ilmu-Ilmu Sos.* 2024;1(6). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Wijayanti S. Pengaruh Edukasi Manajemen Kesehatan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pasien Hipertensi. *J Ilmu Kesehat Indones.* 2023;4(2). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Syamsia S, Syafriati A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui Media Booklet “Manajemen Hipertensi” terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Babul Ilmi J Ilm Multi Sci Kesehat.* 2022;14(2). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Eriyani T, Sugiharto F, Hidayat MN, Shalahuddin I, Maulana I, Rizkiyani F. Intervensi Berbasis Self-Care pada Pasien Hipertensi: A Scoping Review. *J Keperawatan BSI.* 2022;10(1):41–52. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]