

Pencegahan Hipertensi Melalui Penyuluhan Keliling dan Video Edukasi di Masyarakat Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kupang Kota

Deviarbi Sakke Tira¹, Sarlintje Reke², Derse Ndula Anding³, Astrid Fitria Mulyani Bahar⁴, Catherine Elisabeth Muskananfolo⁵, Damianus Harlando Hero⁶, Dionisia Cacalia Adang⁷, Elfrida Febriyanti Laba⁸, Febriana Abuk Bria⁹, Martina Lulu Rebo¹⁰

^{1,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Nusa Cendana, Indonesia

² UPTD Puskesmas Kupang Kota, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Deviarbi Sakke Tira

E-mail: martinalulurebo@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah berada pada tingkat yang tinggi, yang secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung, stroke, serta penyakit lain. Di Indonesia, angka kejadian hipertensi tergolong tinggi, melebihi 30%, termasuk di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Di area kerja UPTD Puskesmas Kupang Kota, hipertensi menduduki posisi sebagai salah satu penyakit paling umum dengan tercatatnya 101 kasus pada bulan Juni tahun 2025. Langkah-langkah pencegahan dilaksanakan melalui penyuluhan yang dilakukan keliling dan pemutaran video edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran warga dewasa dan lansia tentang risiko hipertensi dan pentingnya tindakan pencegahan. Penyuluhan memanfaatkan media seperti leaflet, poster, dan video edukasi untuk menjadi sarana komunikasi yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku masyarakat dalam mengelola risiko hipertensi dan meningkatkan jumlah kunjungan ke posyandu ILP di wilayah kerja Puskesmas Kupang Kota. Pendekatan pendidikan dan promosi kesehatan yang berbasis media yang tepat menjadi faktor kunci dalam penanganan hipertensi secara menyeluruh di masyarakat. **Kata kunci** - hipertensi, penyuluhan kesehatan, video edukasi, promosi kesehatan, posyandu ILP

Abstract

Hypertension is a condition of high blood pressure that significantly increases the risk of heart disease, stroke, and other illnesses. In Indonesia, the prevalence of hypertension is quite high, exceeding 30%, including in the province of East Nusa Tenggara. In the working area of UPTD Puskesmas Kupang Kota, hypertension is one of the highest reported diseases, with 101 cases recorded in June 2025. Preventive intervention efforts are carried out through mobile counseling and educational videos to improve the knowledge and awareness of adults and the elderly about the dangers of hypertension and the importance of its prevention. Counseling uses educational media such as leaflets, posters, and videos as effective communication tools to convey health messages. The results of these activities are expected to enhance the knowledge, awareness, and behavior of the community in controlling hypertension risks and increase visits to the ILP posyandu in the working area of Puskesmas Kupang Kota. Educational and health promotion approaches based on appropriate media are key to comprehensive hypertension management in the community.

Keywords - hypertension, health education, educational video, health promotion, ILP posyandu

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah salah satu faktor utama penyebab kematian di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Angka kejadian PTM terus meningkat dengan signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2008, 57 juta orang meninggal dunia, di mana 36 juta atau 63% akibat penyakit tidak menular. Pola data menunjukkan bahwa PTM tidak hanya menyerang orang-orang yang lebih tua tetapi juga menjangkau kelompok usia yang lebih muda. Di antara berbagai jenis PTM, penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian yang paling tinggi, yakni 39%, diikuti oleh kanker sebanyak 27%, dan jenis PTM lainnya (34%), seperti penyakit pernapasan kronis, serta masalah pencernaan dan metabolisme (Rafiah & Karima, 2020)

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun walaupun tindakan promotif dan preventif sudah banyak dikembangkan mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang harus ditangani secara serius. Prevalensi hipertensi berbeda-beda di setiap Negara. Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah penduduk hipertensi yang tinggi dan selalu meningkat setiap tahunnya (Rilantono, 2012). Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (CDC dikutip dalam Black, 2009). Hipertensi adalah penyakit kronis yang umum dan menjadi faktor risiko kunci bagi perkembangan penyakit kardiovaskuler, seperti stroke, infark miokard dan gagal jantung. Penentuan prevalensi hipertensi dan prehipertensi bisa diketahui dari jenis kelamin, dan usia.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah masukan tentang penjelasan hipertensi (Wulandari et al., 2023). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) penderita hipertensi mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus (Dinas Kesehatan NTT, 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari laporan Kesehatan Puskesmas Kupang Kota bulan Juni 2025, Hipertensi menjadi salah satu penyakit tertinggi dengan jumlah 101 kasus. Melihat dampak seriusnya terhadap kesehatan masyarakat dan tingginya prevalensi hipertensi di wilayah kerja puskesmas kupang kota, maka dilakukan intervensi secara komprehensif untuk menyelesaikan masalah Hipertensi. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2025) penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi. Penyuluhan di wilayah kerja puskesmas kupang kota dilakukan dengan metode penyuluhan keliling dengan menggunakan mobil dan pembuatan video edukasi tentang Hipertensi.

Edukasi adalah segala jenis usaha pengajaran atau pendidikan yang diberikan kepada orang-orang untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Media pembelajaran berperan dalam proses belajar, berfungsi sebagai alat bantu dalam kegiatan mengajar. Media adalah alat yang digunakan untuk menjelaskan, mempermudah, serta menyampaikan pesan atau materi pelajaran kepada peserta atau masyarakat, sehingga inti dari materi pelajaran dapat disampaikan secara komprehensif (Sukmawati et al., 2022).

Promosi kesehatan merupakan salah satu aspek dari program kesehatan masyarakat yang fokus pada pemberian kekuatan kepada masyarakat, yaitu usaha untuk meningkatkan kapasitas masyarakat. Sasaran dari promosi kesehatan adalah menjaga, meningkatkan, serta melindungi kesehatan dengan pendekatan promotif dan preventif. Salah satu cara untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat adalah melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan bisa dilakukan dengan berbagai cara dan alat yang disesuaikan dengan target audiens, contohnya menggunakan media poster dan leaflet (Aprilina et al., 2021).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku masyarakat tentang bahaya penyakit hipertensi melalui penyuluhan keliling dan video edukasi tentang Hipertensi dan meningkatkan kunjungan Masyarakat (Dewasa/Lansia) ke posyandu ILP di Wilayah Kerja Puskesmas Kupang Kota.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juli 2025 dengan sasaran masyarakat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kupang Kota. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan keliling dengan mobil ambulance dan pembuatan video edukasi. Penyuluhan Keliling adalah suatu bentuk penyuluhan yang dilaksanakan dengan cara bergerak di sekitar masyarakat tanpa mengumpulkan penduduk. Penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan TOA atau alat pengeras suara saat berkeliling (Rahmawati et al., 2022). Pilihan metode penyuluhan keliling didasarkan pada penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Prihati & Supriyanti, 2020) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat dari 71% menjadi 90% setelah penyuluhan dilakukan secara keliling. Video edukasi merupakan media audiovisual yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan secara jelas, menarik, dan mudah dipahami dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku masyarakat (Sulastri, 2019). Alternatif penyelesaian yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan menggunakan video edukasi, dengan fokus pada pentingnya kunjungan ke Posyandu Intergrasi Layanan Primer (ILP) dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah sebagai langkah untuk mendeteksi lebih awal penyakit hipertensi.

Hal ini sejalan dengan temuan dari (Febtrina et al., 2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual seperti video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat terkait masalah kesehatan. Materi yang di sajikan dalam penyuluhan mencakup pemahaman tentang hipertensi, penyebab, gejala, faktor risiko serta pencegahan dan pengendalian. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku masyarakat tentang bahaya penyakit hipertensi melalui penyuluhan keliling dan video edukasi tentang Hipertensi dan meningkatkan kunjungan Masyarakat (Dewasa/Lansia) ke posyandu ILP di Wilayah Kerja Puskesmas Kupang Kota.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan keliling menggunakan mobil ambulance merupakan intervensi yang dipilih dan dilaksanakan pada hari Rabu 30 Juli 2025, dengan sasaran 5 kelurahan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kupang Kota yang terdiri dari kelurahan Bonipoi, Solor, Airmata, Merdeka dan LLBK. Penyuluhan ini dilaksanakan di 10 titik lokasi yang berbeda, dimana setiap kelurahan terdapat dua titik yang menjadi lokasi penyuluhan. Kegiatan diawali dengan salam dan perkenalan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian tujuan, dan dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang penyakit Hipertensi dan pentingnya kunjungan ke posyandu ILP serta pembagian leaflet di sekitar Lokasi penyuluhan tersebut. Kegiatan penyuluhan telah berhasil dilaksanakan. Indikator keberhasilan dilihat dari pelaksanaan penyuluhan telah dilakukan pada 10 titik lokasi yang telah ditentukan. Selain itu juga terdapat masyarakat yang ikut mendengarkan penyampaian materi dan mendapatkan leaflet.

Video edukasi yang dibuat berisi tentang definisi, tanda dan gejala, factor risiko, pencegahan dan pengendalian penyakit Hipertensi. Tujuan video diupload agar masyarakat dapat memperoleh informasi yang dapat diakses kapan saja dan dimana saja.



Gambar 1.

Kegiatan Penyuluhan Keliling, Pembagian Leaflet Dan Video Edukasi Terkait Hipertensi

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan secara keliling serta penggunaan video edukasi di area UPTD Puskesmas Kupang Kota terbukti sebagai metode yang efektif dalam mencegah hipertensi. Dengan menggunakan media edukasi seperti leaflet, poster, dan video, pengetahuan, kesadaran, serta perilaku masyarakat dewasa dan lansia terkait risiko hipertensi dan pentingnya pencegahannya dapat meningkat. Di samping itu, diharapkan ini juga dapat meningkatkan jumlah kunjungan masyarakat ke posyandu ILP sebagai bagian dari usaha pengendalian penyakit hipertensi secara menyeluruh. Metode edukasi dan promosi kesehatan yang berbasis media yang sesuai menjadi kunci dalam penanganan hipertensi di masyarakat.

Maka dari itu, program edukasi ini perlu dilanjutkan secara berkesinambungan dan dijadikan sebagai strategi utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan pendekatan yang dapat diperkaya dengan sesi interaktif seperti diskusi dan tanya jawab guna meningkatkan partisipasi, khususnya dari kelompok lansia dan dewasa. Keterlibatan kader posyandu serta tokoh komunitas juga perlu dijaga secara berkelanjutan agar penyebaran informasi lebih luas. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital dapat menjadi upaya utama untuk memperluas akses informasi. Penting untuk melakukan evaluasi secara berkala terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku serta jumlah kunjungan ke posyandu ILP untuk menilai seberapa efektif kegiatan yang dilakukan dan melakukan penyesuaian terhadap strategi. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan kolaboratif, diharapkan usaha pencegahan hipertensi di Puskesmas Kupang Kota bisa lebih berhasil dalam meningkatkan kesadaran dan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana atas dukungan berupa fasilitas, bimbingan, dan kesempatan yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada UPTD Puskesmas Kupang Kota, terutama pada pegawai puskesmas serta masyarakat dan peserta penyuluhan, yang telah menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasme selama kegiatan berlangsung. Apresiasi diberikan kepada semua pihak yang turut membantu dalam proses pembuatan media edukasi, serta evaluasi kegiatan. Segala bentuk perhatian, dukungan, dan keterlibatan yang diberikan merupakan hal yang sangat berarti bagi kami dan menjadi motivasi untuk terus melanjutkan kegiatan pengabdian serupa di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilina, D. O., Ratri, Y. R. M., Sukmawati, N., Azizah, I. Z., Triasningrum, M. J., Wardhani, D. R. K., Rahmah, F., Suryana, I., Suryana, A., & Suswardany, D. L. (2021). Peningkatan pengetahuan orang tua tentang kejadian diare pada anak melalui penyuluhan daring berbasis WhatsApp Group di Desa Cikande Permai. *Kabupaten Serang*.
- DI, P. T. D. P. L. (2024). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan*.
- Febtrina, R., Saharudin, S., Wardah, W., & Sari, I. I. (2024). Video Edukasi Efektif Meningkatkan Motivasi Perubahan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(2), 106–113.
- Handayani, L. (2025). Efektivitas Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Di Desa Wawatu, Moramo Utara. *Jurnal Wins (Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan)*, 5(4), 195–199.
- Prihati, D. R., & Supriyanti, E. (2020). PKM Penyuluhan Keliling Menghadapi New Normal Covid 19 Dan Pembagian Masker Pada Kelompok Ibu Pkk Di Rw X Dan Xi Kelurahan Tambak Aji". *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 2(2).
- Rafiah, & Karima. (2020). Pembentukan Pos Edukasi PTM (Penyakit Tidak Menular) di Puskesmas Cikukur. *Ikraith Abdimas*, 3(3), 91–96.
- Rahmawati, D. L., Handayani, O. W. K., & Indriyanti, D. R. (2022). Keefektivan Metode Penyuluhan Keliling dan Metode Penyuluhan Individu Terhadap Perilaku Kepatuhan Protokol Kesehatan di Kelurahan Sekayu. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(1), 57–66. <https://doi.org/10.33761/jsm.v17i1.599>
- Sukmawati, F., Khasanah, U., Fatimah, M., & Mujiburrohman, A. (2022). IJECS: Indonesian Journal of Empowerment and Community Services. *IJECS: Indonesian Journal of Empowerment and Community Services*, 3(2), 75–81. <https://journal.univetbantara.ac.id/index.php/ijecs/article/view/1654/pdf>
- Sulastri, N. M. (2019). Jurnal Transformasi Volume 5 Nomor 2 Edisi September 2019 PLS FIP IKIP Mataram. *Jurnal Pendidikan Non Formal Volume 5 Nomor 2 Edisi Septe*, 5(2). <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/transformasi/article/download/2027/1436>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.