

Edukasi Kesehatan Penyakit Hipertensi pada Komunitas Persekutuan Doa Nasarenus Lasiana Kota Kupang

**Margarita Ratu Jano¹, Petronela Adelfin Adu², Maria Kurniawati Tukan³, Novianti
Serni Margarita Benu⁴, Chritina Rony Nayoan⁵, Marni Marni⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Received : 20 Juni 2026, Revised : 4 Juli 2026, Published : 9 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Margarita Ratu Jano

E-mail: agharatu859@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan anggota komunitas Persekutuan Doa Nasarenus Lasiana, Kota Kupang, mengenai hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta pencegahannya. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Juni 2026 melalui edukasi kesehatan tatap muka berupa ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan media PowerPoint dan leaflet, diikuti oleh 10 peserta yang sebagian besar perempuan berusia 30-44 tahun dan bekerja sebagai wiraswasta. Tingkat pengetahuan peserta diukur menggunakan pre-test dan post-test, lalu dianalisis dengan metode N-Gain Score untuk mengetahui efektivitas edukasi. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 43 pada pre-test menjadi 84 pada post-test, dengan rata-rata N-Gain Score sebesar 71,1% yang cukup efektif, serta separuh peserta memperoleh nilai post-test di atas median. Selain itu, pengukuran tekanan darah menunjukkan sebagian besar peserta mengalami hipertensi, sehingga memperkuat pentingnya edukasi berkelanjutan. Dengan demikian, edukasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk mencegah serta mengendalikan hipertensi.

Kata kunci - hipertensi, edukasi kesehatan, pencegahan

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that poses a major public health challenge due to its potential to cause serious complications, including heart disease, stroke, and kidney failure. This community service program aimed to improve the knowledge of members of the Nasarenus Prayer Fellowship Community in Lasiana, Kupang City, regarding hypertension, including its definition, risk factors, signs and symptoms, complications, and preventive measures. The activity was conducted on June 17, 2026, through face-to-face health education using lectures, discussions, and question-and-answer sessions supported by PowerPoint presentations and leaflets. A total of 10 participants attended the program, most of whom were women aged 30-44 years and self-employed. Participants' knowledge was assessed using pre-test and post-test questionnaires, and the effectiveness of the educational intervention was analyzed using the N-Gain Score method. The results showed an increase in the mean knowledge score from 43 in the pre-test to 84 in the post-test, with an average N-Gain Score of 71.1%, indicating that the intervention was moderately effective. In addition, blood pressure measurements revealed that most participants had hypertension, highlighting the importance of continuous health education as a strategy for hypertension prevention and control. Therefore, health education proved to be effective in improving community knowledge and awareness regarding the prevention and management of hypertension.

Keywords - hypertension, health education, prevention

How To Cite : Jano, M. R., Adu, P. A., Tukan, M. K., Benu, N. S. M., Nayoan, C. R., & Marni, M. (2026). Edukasi Kesehatan Penyakit Hipertensi pada Komunitas Persekutuan Doa Nasarenus Lasiana Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 2076 - 2082. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4674>

Copyright ©2026 Margarita Ratu Jano, Petronela Adelfin Adu, Maria Kurniawati Tukan, Novianti Serni Margarita Benu, Chritina Rony Nayoan, Marni Marni

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan global dengan kecenderungan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik mencapai ≥ 40 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg yang terukur pada dua kesempatan berbeda dengan jeda lima menit dalam kondisi istirahat. WHO memperkirakan lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dan diperkirakan akan terus bertambah, dengan angka kematian akibat hipertensi dan komplikasinya diperkirakan mencapai lebih dari sepuluh juta jiwa per tahun. (Wardani et al., 2025). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan mengingat hipertensi kerap tidak menunjukkan tanda dan gejala yang jelas, sehingga penderita sering kali tidak menyadari kondisinya hingga komplikasi serius telah terjadi. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* (WHO, 2025).

Di tingkat nasional, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%, sementara yang terdiagnosis oleh tenaga medis hanya sebesar 8,6% (Kemenkes RI, 2023). Kesenjangan ini mengindikasikan masih banyaknya kasus hipertensi yang belum terdeteksi di masyarakat. Menurut Hussain dkk., 2016, dalam Agustina et al. (2025), pada kelompok lanjut usia, angka tersebut bahkan lebih tinggi, dengan prevalensi diperkirakan sebesar 34,1% secara umum dan melonjak hingga 63,3% pada usia 60 tahun ke atas, disertai tingkat kepatuhan pengobatan yang masih tergolong rendah. Dari sisi jenis kelamin juga, perempuan menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Di tingkat regional, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencatat prevalensi hipertensi sebesar 7,2% berdasarkan data Riskesdas 2018, dengan total lebih dari sepuluh penyakit terbanyak setelah ISPA dan gastritis. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 29.149 kasus hipertensi di Kota Kupang, dengan 24.811 di antaranya mendapatkan pelayanan kesehatan. Kasus tertinggi terpusat di Puskesmas Oesapa dengan 4.985 kasus, di mana hanya 2.720 penderita yang memperoleh layanan kesehatan (Kurniaty et al., 2024). WHO, pada laporan World Health Statistics 2025, mencatat bahwa apabila hipertensi tidak ditangani dengan baik, risiko terjadinya komplikasi berat seperti penyakit jantung iskemik, stroke, gagal jantung, dan kerusakan ginjal akan semakin meningkat, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup dan meningkatnya angka kematian. Hal ini menegaskan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan yang teratur, khususnya bagi kelompok masyarakat yang belum terjangkau layanan kesehatan formal.

Persekutuan Doa Nasarenus Lasiana merupakan wadah kegiatan rohani yang secara rutin dihadiri oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari kelompok usia dewasa muda hingga lanjut usia. Komunitas ini memiliki ikatan sosial yang solid dan intensitas pertemuan yang cukup tinggi, sehingga menjadikannya sebagai media yang strategis dan kondusif untuk menyampaikan pesan-pesan edukasi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan hipertensi. Sebagian besar anggota komunitas ini berada pada rentang usia produktif hingga lansia yang tergolong dalam kelompok berisiko tinggi mengalami hipertensi. Selain itu, pada komunitas Persekutuan Doa Nasarenus juga belum pernah diadakan kegiatan edukasi kesehatan terkait penyakit hipertensi, sehingga dari aspek kebiasaan hidup, sebagian anggota masih terbiasa mengonsumsi makanan dengan kadar garam yang tinggi dan belum menjadikan pemeriksaan tekanan darah sebagai rutinitas yang dilakukan secara berkala. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi di tengah komunitas ini dapat memperparah risiko komplikasi di masa depan. Tanpa adanya intervensi edukasi yang memadai, masyarakat cenderung

tidak menyadari pentingnya deteksi dini dan pengendalian faktor risiko hipertensi (Azzahra & Muthmainnah, 2025). Oleh karena itu, diperlukan suatu program edukasi kesehatan yang terstruktur, menggunakan bahasa yang mudah dipahami, serta dilengkapi dengan contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari, agar mampu mendorong perubahan perilaku anggota komunitas dan masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Berdasarkan uraian di atas, penting dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang spesifik membahas penyakit hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan bagi anggota komunitas Persekutuan Doa Nasarenus terkait hipertensi dan pencegahannya.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi langsung (tatap muka) dengan pendekatan ceramah disertai sesi tanya jawab, sehingga sasaran dapat berinteraksi langsung dan menyampaikan pertanyaan terkait hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada 17 Juni 2026, bertempat di Lasiana, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, dengan durasi kegiatan selama 60 menit. Kegiatan ini diikuti oleh 10 peserta yang merupakan anggota komunitas Persekutuan Doa Nasarenus Lasiana. Selain itu, digunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah edukasi diberikan. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dianalisis menggunakan *N-Gain Score* untuk mengetahui besarnya peningkatan pengetahuan serta efektivitas edukasi yang diberikan. Peserta dianggap mengalami peningkatan pengetahuan jika nilai *post-test* $\geq$ nilai median *post-test*, yaitu 85.

Kegiatan edukasi dimulai dengan pemberian *pre-test* sebelum penyampaian materi edukasi. Setelah itu, materi disampaikan menggunakan media *PowerPoint* (PPT). *PowerPoint* digunakan sebagai media utama dalam penyampaian materi edukasi, berisi penjelasan mengenai pengertian hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi penyakit hipertensi dan pengobatan hipertensi, serta cara pencegahannya. Sementara itu, setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, lalu peserta diminta mengerjakan lagi *post-test* untuk mengukur pengetahuan peserta setelah penyampaian materi edukasi. Sebagai sesi tambahan, peserta kegiatan diukur tekanan darahnya, lalu dibagikan leaflet sebagai media cetak pendukung yang berisi ringkasan poin penting dari materi yang ada di *PowerPoint*, sehingga dapat dibawa pulang dan dibaca kembali oleh peserta sebagai pengingat materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi pada komunitas Persekutuan Doa Nasarenus Lasiana bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta kesadaran anggota komunitas tentang hipertensi dan pencegahannya. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat atau peserta yang hadir.

Tabel 1.
Karakteristik Peserta Pada Kegiatan Edukasi Hipertensi

Karakteristik	Variabel	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	1	10
	Perempuan	9	90
Umur	15-29 Tahun	2	20
	30-44 Tahun	5	50
	45-60 Tahun	3	30
Pekerjaan	Guru	2	20
	Ibu rumah tangga	2	20

Wiraswasta	4	40
Pelajar	2	20
Total	10	100

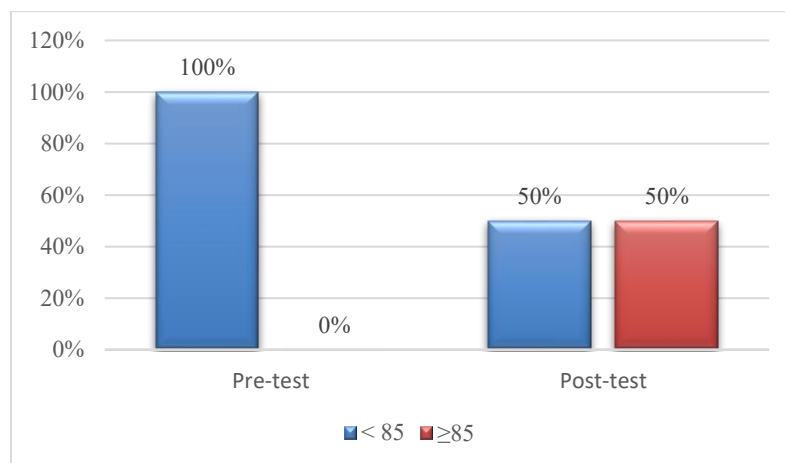
Berdasarkan Tabel 1, peserta yang mengikuti kegiatan edukasi didominasi oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki, sedangkan berdasarkan usia, peserta paling dominan berusia 30-44 tahun dan peserta paling banyak bekerja sebagai wiraswasta.

Tabel 2.

Daftar Nilai *N-Gain Score* Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pada Kegiatan Edukasi Hipertensi

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Post-Pre</i>	skor ideal (100-pre)	<i>N-Gain Score</i>	<i>N-Gain Score (%)</i>
1.	NJ	10	80	70	90	0,78	78
2.	WH	30	90	60	70	0,86	86
3.	AU	30	90	60	70	0,86	86
4.	HP	40	90	50	60	0,83	83
5.	YH	40	80	40	60	0,67	67
6.	MR	40	70	30	60	0,50	50
7.	RR	50	80	30	50	0,60	78
8.	DH	60	90	30	40	0,75	75
9.	RU	60	90	30	40	0,75	75
10.	ML	70	80	10	30	0,33	33
Mean		43	84	41	57	0,69	71,1

Berdasarkan Tabel 2, hasil perhitungan rata-rata *N-Gian Score* mencapai angka 71,1% yang menandakan kegiatan edukasi kesehatan penyakit hipertensi pada komunitas Persekutuan Doa Nasarenius cukup efektif.



Gambar 1.

Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kegiatan Edukasi Hipertensi

Gambar 1 menunjukkan bahwa nilai *post-test* menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 50% atau sebagian peserta mendapatkan nilai ≥ 85 . Hasil kegiatan edukasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai penyakit hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi penyakit hipertensi dan pengobatan hipertensi, serta cara

pencegahannya setelah diberikan edukasi. Kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan yaitu adanya kenaikan nilai pada *post-test* dari nilai *pre-test*.

Selain dilakukan *pre-test* dan *post-test*, pada kegiatan ini juga dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap seluruh peserta. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dalam rentang normal, namun terdapat beberapa peserta yang memiliki tekanan darah di atas maupun di bawah rentang normal.

Tabel 3.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Peserta Kegiatan Edukasi Penyakit Hipertensi

No	Nama	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)	Keterangan
1.	NJ	124	81	Prehipertensi
2.	WH	111	80	Prehipertensi
3.	AU	112	72	Normal
4.	HP	103	72	Normal
5.	YH	141	80	Hipertensi Tingkat 2
6.	MR	180	87	Hipertensi Tingkat 2
7.	RU	82	62	Hipotensi
8.	DH	117	82	Hipertensi Tingkat 1
9.	RR	160	85	Hipertensi Tingkat 2
10.	ML	180	82	Hipertensi Tingkat 2

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada 10 peserta, ditemukan 2 peserta dengan tekanan darah tinggi, 1 peserta dengan tekanan darah rendah, sedangkan 7 peserta lainnya berada dalam rentang normal. Hasil ini menunjukkan bahwa pemeriksaan tekanan darah penting dilakukan sebagai upaya deteksi dini sehingga peserta dapat memperoleh edukasi dan tindak lanjut yang sesuai.

Secara umum, hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan langsung yang didukung oleh media *PowerPoint* dan leaflet berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fathurozaq Wibowo et al. (2022) yang dilakukan pada lansia di Desa Siwal juga menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan hipertensi menggunakan media poster dan *leaflet*, dari 53,6% menjadi 94,7% berpengetahuan baik. Hal serupa ditemukan pada penelitian Munir et al. (2024) di Posbindu Bunga Teuleng, di mana penyuluhan dengan media poster dan *leaflet* meningkatkan pengetahuan dari 73,3% menjadi 86,7%. Sejalan dengan itu, kegiatan pengabdian Sukmawati et al. (2025) pada anggota Persekutuan Doa di Dukuh Kupang Tengah XVI, Surabaya, yang juga menggunakan metode penyuluhan kelompok dengan *leaflet* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 60 menjadi 80 (peningkatan sekitar 30%).

Selain itu, berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah peserta, ditemukan bahwa sebagian besar memiliki tekanan darah tinggi, dan hal ini memperkuat urgensi mengapa replika kegiatan edukasi kesehatan ini sangat krusial untuk dilaksanakan, mengingat peningkatan pengetahuan yang baik diharapkan dapat berkontribusi langsung pada perubahan perilaku pencegahan dan pengendalian tekanan darah.

Penggunaan media *PowerPoint* dalam kegiatan edukasi kesehatan telah banyak dibuktikan efektivitasnya melalui penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Iswahyuni et al. (2023) menunjukkan bahwa penyampaian edukasi kesehatan tentang hipertensi menggunakan media visual seperti *PowerPoint* mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Dari beberapa penelitian tersebut, hal ini menjadi dasar bahwa program dapat dilanjutkan atau direplikasi pada kelompok sasaran lain, dengan tetap memperhatikan penyesuaian materi bagi peserta yang peningkatan pengetahuannya masih relatif rendah.



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan Edukasi Hipertensi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi kesehatan mengenai hipertensi yang dilaksanakan pada peserta komunitas Persekutuan Doa Nasarenus, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 43 pada *pre-test* menjadi 84 pada *post-test*, dengan rata-rata *N-Gain Score* sebesar 71,1% yang termasuk dalam kategori cukup efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan mampu membantu peserta memahami materi yang disampaikan dengan baik. Oleh karena itu, kegiatan edukasi seperti ini perlu dilanjutkan dan dilaksanakan pada komunitas lainnya, terkhususnya di wilayah yang memiliki kasus hipertensi yang tinggi. Selain itu, pengembangan materi dan media yang menarik dan sesuai dengan kondisi sasaran juga perlu dilakukan agar peserta mampu memahami materi yang disampaikan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang atas dukungan moral yang diberikan, serta ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada anggota Persekutuan Doa Nasarenus Lasiana yang telah menjadi mitra dan berpartisipasi dalam kegiatan edukasi kesehatan ini, serta teman-teman yang berkontribusi dalam merancang, memfasilitasi dan mendanai kegiatan edukasi ini. Semua bentuk partisipasi sangat bermakna bagi efektifnya tujuan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., Darussalam, H., Purwanty, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Al Ma, S., & Baturaja, Arif. (2025). Edukasi Dan Monitoring Hipertensi Pada Lansia Melalui Homecare: Pendekatan Berbasis Komunitas. *Dalam Applied Nursing Community Empowerment Journal* (Vol. 1, Nomor 1). <https://e-journal.aipwiki.org/index.php/ancej>
- Azzahra, H. R., & Muthmainnah. (2025). Efektivitas Program Edukasi SERASI dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia Mengenai Hipertensi di Kelurahan Kadipaten, Ponorogo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, 5(3), 497–506. <https://doi.org/10.52436/5.jpmi.3489>
- Fathurozaq Wibowo, S., Dwi Hermawan, G., Ilhaq Aulia Faristyana, N., Muthohar, N., Azulla, S., Retno Luluk Fauziah, A., Fadhilah Nufus Muthmainah, N., Wiji Lestari, F., Fadilah Afifah, A., Afiqah Widyadari, S., Raharjo, S., Farchamni Hermalia Putri Wahyudi, S., Maliya, A., & Setyaningrum, Z. (2022). Penyuluhan Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan pada Lanjut Usia di Desa Siwal, Kabupaten Sukoharjo. *National Conference on Health Science (NCoHS)*, 289–292.
- Iswahyuni, S., Budhi, C. S., Pangsetu, M. R., & Miranda, S. (2023). Penyuluhan dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi pada Masyarakat di Dusun Mendalan, Koripan, Matesih, Karanganyar. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 3(2), 83–88.

- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.
- Kurniaty, M. E., Purnawan, S., & Riwu, Y. R. (2024). Faktor-Faktor Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Dalam *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif* (Vol. 6).
- Munir, R., Budi, C. S., Amalia, D., Lestari, E. P., & Rasyidin, F. (2024). Edukasi Mengenai Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 4(01), 8–13. <https://doi.org/10.34305/jppk.v4i01.1307>
- Sukmawati, E. S., Grace Prasetyani, A., & Pae, K. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Hipertensi, Kolesterol, dan Gula Darah pada Masyarakat di Persekutuan Doa Dukuh Kupang Tengah XVI, Surabaya. *Jurnal Pengabdian Komunitas Pendidikan*, 5(1), 12–18.
- Wardani, M. T. K., Vinsur, E. Y., & Astutik, N. D. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Modul Di Puskesmas Tajinan Malang. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 9(2).
- World Health Organization (WHO). (2025). World Health Statistics 2025.