

PENGENDALIAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA MUDA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HELVETIA

Novita Aryani¹, Muhammad Imam², Faturrahman Batee³

¹*Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia*

^{2,3} *Program Studi Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, 20123, Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 20 Januari 2026

Direvisi: 25 Januari 2026

Diterima: 31 Januari 2026

Diterbitkan: 10 Februari 2026

Kata kunci: Pengendalian; tekanan darah; Hipertensi; Dewasa Muda

Penulis Korespondensi: Novita Aryani

Email: novitaaryaniusm@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Pengendalian tekanan darah terbukti mampu menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular, memperbaiki kualitas hidup, serta menurunkan angka mortalitas akibat penyakit jantung dan stroke. Pada umumnya masyarakat usia dewasa muda di kota besar memiliki kebiasaan hidup tidak sehat seperti konsumsi makan tinggi natrium dan lemak, sering nongkrong (kurang beraktifitas), merokok dan minum alkohol. Kebiasaan yang tidak sehat inilah yang menyebabkan masyarakat usia muda sudah mengalami peningkatan tekanan darah.

Tujuan: Kegiatan penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang tekanan darah tinggi, gejalanya (sering kali tanpa gejala), faktor risiko dan cara pencegahan/pengendaliannya, termasuk gaya hidup sehat (diet rendah garam, olahraga teratur, berat badan ideal, tidak merokok, kelola stres), serta pentingnya kontrol rutin ke pelayanan kesehatan.

Metode: Pemberian penyuluhan secara interaktif dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat usia dewasa muda mengenai pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal. Penilaian keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini ditargetkan dalam tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan dan tahap pelaporan. Lokasi kegiatan dilaksanakan pada salah satu lapangan futsal di wilayah kerja Puskesmas Hekvetia Medan. Sasaran penyuluhan adalah remaja dan dewasa muda yang berada di seputaran lokasi penyuluhan dan yang bersedia mengikuti penyuluhan.

Hasil: Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil antara lain pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar, peserta aktif bertanya dan berespon ketika berdiskusi, waktu yang digunakan sesuai dengan yang ditentukan, serta jumlah peserta memenuhi target yang diinginkan.

Kesimpulan: Peserta memiliki pemahaman baru terkait pengendalian tekanan darah agar selalu dalam kondisi tekanan darah normal.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 7 No. 1, Februari, 2026 (P307-313)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6873>

How To Cite: Aryani, N., Muhammad Imam, & Faturrahman Batee. (2026). PENGENDALIAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA MUDA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HELVETIA. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 307–313. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6873>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization/WHO*) mengestimasikan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. (Hartati J, Damailia R, 2020). Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, di perkirakan menjadi 1,5 milyar kasus di tahun 2025 (Hakim L, 2019).

Pada populasi masyarakat usia dewasa muda dikota besar, akibat dari kemajuan teknologi informasi dan transportasi mengakibatkan kebanyakan dari mereka memiliki gaya hidup yang tidak sehat. Contohnya seperti mereka enggan berjalan kaki menuju lokasi beraktifitas walau dengan jarak yang memungkinkan untuk berjalan kaki. Mereka lebih memilih untuk memesan taxi online yang saat ini mudah diakses hanya melalui gawai ditangan mereka. Mereka bergaya hidup santai dengan sering duduk berlama-lama didepan televisi, bermain gadget, menonton drama dan film melalui gawai mereka. Serta budaya nongkrong ditempat-tempat yang memberikan kenyamanan. Mereka akan menikmati kebersamaan mereka dengan memesan makanan siap saji, meminum secangkir kopi atau minuman beralkohol dan merokok. Belum lagi budaya memesan makan cepat saji yang saat ini memang sangat memudahkan, jarang memakan buah-buahan dan sayur serta suka memakan gorengan. (Diana & Hastono, 2023)

Semua faktor risiko yang ada pada masyarakat usia dewasa muda tersebut diatas bisa menjadi penyebab peningkatan tekanan darah tanpa disadari. Ditambah lagi mereka cenderung terlalu percaya diri tentang status kesehatannya ditandai dengan mereka jarang memonitor kesehatan seperti memeriksakan tekanan darah secara teratur atau memeriksa secara menyeluruh kesehatan tubuh di layanan kesehatan.

Sementara untuk kasus hipertensi sebagai penyakit “*silent killer*” jarang menunjukkan tanda dan gejala yang spesifik, sehingga peningkatan tekanan darah diawal mula kejadian selalu terabaikan. Oleh karena itu peneliti merasa penting untuk lebih memfokuskan perhatian terhadap kejadian prehipertensi pada kelompok masyarakat usia dewasa muda di Kota Medan.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang tekanan darah tinggi, gejalanya, faktor risiko dan cara pencegahan/pengendaliannya, termasuk gaya hidup sehat (diet rendah garam, olahraga teratur, berat badan ideal, tidak merokok, kelola stres), serta pentingnya kontrol rutin ke pelayanan kesehatan.

2. Metode

Metode yang dipakai dalam pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

2.1 Desain Pengabdian

Desain yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dengan metode ceramah dengan tehnik diskusi interaktif, serta penyebaran media leaflet..

2.2 Pengaturan dan Sampel

Pemilihan lokasi penyuluhan mempertimbangkan lokasi yang banyaknya anak muda berkumpul. Kemudian ditentukan pada tempat dimana anak muda berolahraga yaitu di lapangan futsal lingkungan salah satu kampus yang berada di wilayah kerja Puskesmas Helvetia Medan. Waktu pelaksanaan pada sore hari saat anak muda banyak berkumpul berolahraga atau nongkrong di seputaran lingkungan kampus. Sasaran pengabdian masyarakat adalah masyarakat usia dewasa muda awal (17-30 tahun). Jumlah peserta penyuluhan minimal sebanyak 20 orang usia dewasa muda.

2.3 Intervensi

Kegiatan penyuluhan dilakukan terdiri dari beberapa tahapan yaitu: tahapan awal, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap awal dilakukan studi literatur kasus hipertensi di lingkungan kerja Puskesmas Helvetia, kemudian melakukan pengurusan izin melakukan pengabdian masyarakat, melakukan koordinasi dengan tim penyuluhan, membuat materi penyuluhan, membuat leaflet, penetapan alur kegiatan, desain kegiatan, penyusunan jadwal kegiatan. Tim juga melakukan pengorganisasian dengan pembagian tugas masing-masing seperti petugas pengecekan tekanan darah, pembuatan materi dan media poster. Tahap pelaksanaan: Tahap pelaksanaan dimulai dengan kegiatan pengenalan oleh protokol, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan tentang peningkatan tekanan darah (definisi, kategori, tanda gejala, faktor risiko, penatalaksanaan), dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah pada anak muda yang hadir, terakhir dibagikan leaflet dan dilanjutkan dengan tahap evaluasi kegiatan. Tahap ini adalah tahap menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan termasuk juga pembuatan laporan dan pembuatan artikel di jurnal kesehatan.

2.4. Pengukuran dan pengumpulan data

Selain penyuluhan dilakukan juga pengukuran tekanan darah pada peserta penyuluhan. Pengukuran tekanan darah mengikuti Standart Operasional Prosedur yang telah diadopsi dari JNC VII. Yaitu dengan mengukur tekanan darah dua kali pengukuran dengan jarak waktu pengukuran selama dua menit.

Pengukuran dilakukan pada lengan sebelah kiri dengan peserta pada posisi duduk. Kemudian hasil data tekanan darah dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi.

2.5. Pertimbangan etika

Pertimbangan etika dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memperhatikan kerelaan, kesediaan waktu, memperhatikan prinsi kesusilaan dan dengan memperhatikan kerahasiaan hasil.

3. Hasil

Hasil yang didapat pada kegiatan penyuluhan ini antara lain pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pengukuran tekanan darah pada pengabdian masyarakat berjalan lancar, peserta aktif bertanya dan berespon ketika berdiskusi, waktu yang digunakan sesuai dengan yang ditentukan yaitu penyuluhan selama 15 menit dan waktu pengukuran tekanan darah selama 30 menit, jumlah peserta memenuhi target yang diinginkan yaitu minimal 20 peserta. Selanjutnya hasil pengukuran tekanan darah dikategorikan sesuai dengan kategori tekanan darah dari JNC VII.

Tabel 1. Tekanan Darah Anak Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Helvetia Medan Tahun 2026

No	Kategori Tekanan Darah	Jumlah	Persentase
1	Normal	10	38.5
2	Prehipertensi	11	42.3
3	Hipertensi Derajat 1	5	19.2
4	Hipertensi Derajat 2	-	-
	Jumlah	26	100

Sumber: Hasil Pengukuran Pribadi

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka peningkatan tekanan darah prehipertensi usia muda mencapai 42.3%, hipertensi hanya 19.2%. Sedangkan kategori normal sebanyak 38.3%.

Gambar 1. Foto Saat Kegiatan Penyuluhan dengan Metode Interaktif



Sumber: Koleksi Pribadi

Foto saat melakukan penyuluhan kesehatan pada anak muda yang sedang berkumpul melakukan olahraga dan yang sedang duduk santai diseperti lapangan olahraga futsal di salah satu kampus swasta yang berada di wilayah kerja Puskesmas Helvetia.

Hasil pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan: Pada saat melakukan studi literatur kasus hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Helvetia didapati bahwa pada tahun 2023 UPT Puskesmas Helvetia menempatkan penyakit hipertensi di peringkat kedua, dengan 3.555 kasus (UPT Puskesmas Helvetia Medan, 2024). Berdasarkan data tersebut tim pengabdian masyarakat menentukan prioritas penyakit hipertensi sebagai masalah di UPT Puskesmas Helvetia. Kemudian sarana dalam melakukan penyuluhan adalah lembar materi penyuluhan dan leaflet yang akan dibagikan serta surat izin melakukan pengabdian sudah diterima.
- b. Tahap Pelaksanaan; Tim melaksanakan kegiatan pada hari Senin, 6 Januari 2026 di lapangan futsal Kampus Universitas Sari Mutiara Medan Pukul; 16.00s/d

17.00 WIB. Kegiatan ini dimulai dengan adanya koordinasi dengan pegawai Puskesmas Helvetia dan pihak kampus Universitas Sari Mutiara Indonesia. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian penyuluhan kesehatan dimulai dengan melakukan pengenalan, menyampaikan tujuan kegiatan serta menyampaikan materi penyuluhan menggunakan media poster diikuti sesi tanya jawab dan diskusi interaktif terkait peningkatan tekanan darah.

c. Tahap Evaluasi dan Pelaporan

Berdasarkan proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dikatakan berhasil karena berjalan lancar, peserta aktif bertanya dan berespon bila ditanya, mampu menjelaskan kembali apa yang telah diterangkan, waktu yang digunakan sesuai dengan yang ditentukan, serta jumlah peserta memenuhi target yang diinginkan.

4. Pembahasan

Tekanan darah mengacu pada tekanan darah terhadap dinding arteri saat meninggalkan jantung. Tekanan darah mengacu pada tekanan yang diterapkan oleh darah di arteri seseorang ke dinding arteri ketika mengalir dari jantung ke semua jaringan tubuh. Di dalam arteri, tekanan ini akan selalu menjaga darah tetap terpompa. Penting karena membantu dalam melakukan pompa darah dimana banyak oksigen dan nutrisi ke semua jaringan dan organ tubuh, tekanan darah juga merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan jantung. Jika mengacu pada tekanan darah, milimeter air raksa (mmHg) adalah satuan standar pengukuran. Usia, aktivitas fisik, dan posisi tubuh hanyalah beberapa dari banyak faktor yang bisa memberikan pengaruh kepada tekanan darah (Whelton et al., 2019).

Menurut *The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* (JNC 7) klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa terbagi menjadi kelompok normal (<120/<80 mmHg), prahipertensi (120-139/ 80-89 mmHg), hipertensi derajat 1 (140-159/ 90-99 mmHg) dan derajat 2 (≥ 160 - ≥ 100 mmHg) (Gray, et al. 2005). Secara etiologis, hipertensi dipengaruhi oleh kombinasi faktor genetik dan gaya hidup yang mendorong peningkatan resistensi vaskular dan volume intravaskular. Faktor-faktor seperti asupan garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres kronis, merokok, serta konsumsi alkohol berlebihan menjadi pemicu penting berkembangnya hipertensi primer (Carey et al., 2018).

Pengendalian tekanan darah terbukti mampu menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular, memperbaiki kualitas hidup, serta menurunkan angka mortalitas akibat penyakit jantung dan stroke. Studi sistematis oleh Ettehad et al. (2016) menunjukkan bahwa setiap penurunan 10 mmHg tekanan sistolik dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner sebesar 17% dan risiko stroke sebesar 27%. Penelitian terdahulu juga memperkuat pentingnya pengendalian tekanan darah. Misalnya, penelitian oleh Carey et al. (2023) menemukan bahwa perubahan gaya hidup seperti pengurangan asupan garam, peningkatan aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sementara itu, studi oleh Zhang et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi edukasi mandiri kesehatan secara teratur dapat meningkatkan kepatuhan pasien dan membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

5. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terkait peningkatan tekanan darah melalui edukasi interaktif pada usia dewasa muda awal diperoleh kegiatan berjalan dengan lancar sesuai rencana kegiatan, penggunaan waktu efektif dan sasaran yang diedukasi juga memenuhi target yang diharapkan. Peserta juga antusias dalam kegiatan tersebut dengan aktif bertanya dan berespon dengan baik ketika ditanya. Yang direkomendasikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dilakukan penguatan selalu kepada peserta agar memahami cara mencegah peningkatan tekanan darah akibat pola hidup yang tidak sehat.

6. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah memberikan dukungan finansial dalam melaksanakan pengabdian masyarakat.

7. Referensi

1. Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2023). Prevention and control of hypertension: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 81(11), 1025–1041.
2. Ettehad, D., Emdin, C. A., Kiran, A., Anderson, S. G., Callender, T., Emberson, J., ... Rahimi, K. (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 387(10022), 957–967.
3. Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Nasional RISKESDAS 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
4. Meng, L., Zheng, Y., & Hui, R. (2020). The relationship of sleep duration and insomnia to risk of hypertension incidence: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertension Research*, 43, 1110–1119. <https://doi.org/10.1038/s41440-020-0487-7>
5. World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
6. Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
7. Zhang, Y., Liu, S., Wang, T., & Liu, J. (2021). Effects of self-management education on blood pressure control in hypertensive patients: A meta-analysis. *Patient Education and Counseling*, 104(4), 771–780.