Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD) **e-ISSN. 2963-3559**
Vol. 4 No. 2 Desember 2025 (P 117-120)

EDUKASI KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI KEPADA IBU-IBU PENGAJIAN DI DESA PADANG KAHOMBU KEC. BATANG ANGKOLA

Elvina Silali Ritonga[1] Rahmadhani Matondang[2] Rico Aryes Tedi[3] Saipul Kurniawan[4] Laila Hannum Siregar[5] Nurlaila[6]

[1,2,3,4,5,6] Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan

Email : elvinasilali@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah gangguan kesehatan yang ditandai oleh kenaikan tekanan darah yang terjadi secara terus-menerus dalam jangka waktu panjang, biasanya melampaui batas 140/90 mmHg. Metode penyuluhan dalam edukasi kesehatan menjadi salah satu cara efektif untuk menambah wawasan masyarakat. Program kerja yang dibuat oleh KKN kelompok 27 Universitas Aufa Royhan ini berakar dari masalah minimnya pemahaman masyarakat tentang pencegahan dan penanganan hipertensi. Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan ini dimaksudkan untuk memberikan informasi tentang hipertensi dan membimbing masyarakat dalam menerapkan pola hidup yang sehat sebagai langkah Preventif. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan interaktif melalui slide PowerPoint untuk menyampaikan informasi hipertensi. Selain itu, dalam kegiatan ini juga dibahas pentingnya menjaga kesehatan serta cara-cara mengatasi hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025, dengan peserta ibu-ibu pengajian di desa Padang Kahombu kecamatan Batang Angkola, Kabupaten Tapanuli Selatan. Hasilnya menunjukkan bahwa ibu-ibu pengajian sangat antusias bertanya tentang hipertensi dan cara pencegahannya, dan saat diberikan kuesioner, mereka dapat menjawab dengan baik. Dari kuesioner yang telah dikumpulkan, ditemukan adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu pengajian mengenai penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Edukasi, Hipertensi, Padang Kahombu

ABSTRACT

Hypertension is a health disorder characterized by an increase in blood pressure that occurs continuously over a long period of time, usually exceeding the limit of 140/90 mmHg. The counseling method in health education is one effective way to increase public insight. The work program created by KKN group 27 of Aufa Royhan University is rooted in the problem of minimal public understanding of the prevention and treatment of hypertension. The main objective of this counseling activity is to provide information about hypertension and guide the community in implementing a healthy lifestyle as a preventive measure. This activity uses an interactive counseling method through PowerPoint slides to convey information about hypertension. In addition, this activity also discussed the importance of maintaining health and ways to overcome hypertension. This counseling activity was carried out on May 23, 2025, with participants from religious study groups in Padang Kahombu village, Batang Angkola district, South Tapanuli Regency. The results showed that the religious study groups were very enthusiastic about asking about hypertension and how to prevent it, and when given a questionnaire, they were able to answer well. From the questionnaires that had been collected, it was found that there was an increase in the knowledge of religious study groups regarding hypertension. Keywords: Hypertension, knowledgeable to answer well. From the questionnaires that had been collected, it was found that there was an increase in the knowledge of religious study groups regarding hypertension.

Keywords: Education, Hypertension, Padang Kahombu

PENDAHULUAN

KKN merupakan implementasi nyata Tri Dharma Perguruan Tinggi yang memungkinkan mahasiswa belajar secara langsung di lapangan dengan menerapkan ilmu dan teknologi. Melalui KKN, mahasiswa dilatih untuk menerapkan pengetahuan teoretis dalam konteks praktis untuk mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi masyarakat sehingga masyarakat bisa memberdayakan diri mereka dan mampu membantu diri mereka sendiri. Keterlibatan mahasiswa dalam KKN tidak hanya memberikan mereka kesempatan untuk belajar dari masyarakat, tetapi juga memberikan dampak positif yang pada akhirnya bisa meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat (Syardiansah, 2019).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi ketika tekanan sistolik dan diastolik melebihi batas normal (140/90 mmHg). Hipertensi jangka panjang dapat berakibat fatal pada organ-organ seperti ginjal, jantung, dan otak jika tidak ditangani dengan baik..(Manalu et al., 2023)

Salahsatu faktor utama yang menyebabkan hipertensi adalah pola hidup. Banyak hal seperti mengonsumsi terlalu banyak makanan asin, makanan manis, makanan cepat saji yang tinggi natrium, jumlah daging yang berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik atau berolahraga semuanya bias meningkatkan risiko terkena hipertensi (Manalu et al., 2023). Ada faktor-faktor risiko hipertensi yang tidak bisa diubah seperti genetik dan usia. Sedangkan faktor yang bisa diubah antara lain: konsumsi garam berlebih, kolesterol tinggi, kafein berlebihan, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, dan kontrasepsi hormonal. (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Merujuk pada masalah yang ditemui di desa Padang Kahombu, Kecamatan Batang Angkola, Kabupaten Tapanuli Selatan, yaitu rendahnyatingkat pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan hipertensi, Kegiatan penyuluhan kesehatan menjadi salah satu cara ampuh untuk memperoleh informasi tentang pengetahuan kesehatan, baik sebelum maupun setelah penyuluhan dilakukan. (Manalu et al., 2023)

METODE

Pelaksanaan program KKN ini menggunakan metode penyuluhan, berupa ceramah dan diskusi interaktif.. Penyuluhan ini memanfaatkan alat presentasi berupa power point yang mengandung informasi tentang hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025, dengan peserta yang terdiri dari 25 ibu-ibu pengajian di desa Padang Kahombu. Lokasi penyuluhan berada di salah satu rumah warga desa Padang Kahombu. Pada akhir sesi, peserta diberikan kuesioner dengan 10 pertanyaan terkait hipertensi untuk diisi.

HASIL & PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan terkait hipertensi dilaksanakan dalam bentuk edukasi pada tanggal 23 Mei 2025.Hasil yang didapatkan dari lembar questioner yang dibagikan setelah

penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden tentang hipertensi yang berupa defenisi, penyebab, tanda & gejala, pencegahan dan penanganannya.

Beberapa faktor yang memengaruhi seseorang dalam menjalani pengobatan, latar belakang pendidikan, pengalaman hidup, tingkat pendapatan, serta keyakinan yang dianut.serta pola kebiasaan seseorang dapat memengaruhi dalam menjalani perawatan hipertensi. Perawatan ini bertujuan untuk Tekanan darah tetap stabil dalam rentang normal. Edukasi kesehatan tentang hipertensi diharapkan bisa meningkatkan pemahaman para peserta. Diharapkan para peserta juga mampu Mengerti pentingnya hidup sehat, dengan demikian kondisi hipertensi bisa dikendalikan melalui

Pola hidup sehat dapat dibentuk melalui perubahan pola makan, seperti mengonsumsi makanan melalui diet rendah garam dan kolesterol (Lena Juliana Harahap, 2025). Perubahan gaya hidup dapat dilakukan dengan mengatur pola makan, serta diimbangi dengan rutin berolahraga, menghindari rokok, dan tidak mengonsumsi alcohol, mengurangi konsumsi kafein, mengelola stres, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan mengonsumsi obat antihipertensi. (Istichomah 2020; Harahap and Harahap 2024).

Selama sesi penyuluhan para ibu yang mengikuti pengajian tampak sangat antusias untuk bertanya mengenai hipertensi, dan kegiatan berjalan dengan baik tanpa rintangan.

KESIMPULAN

Program kerja KKN ini disusun berdasarkan masalah yang ditemukan, yaitu Minimnya pemahaman masyarakat tentang upaya pencegahan dan penanganan hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan meningkatkan kesadaran tentang hipertensi serta pemahaman tentang cara mengatur gaya hidup sebagai langkah pertama untuk mencegah hipertensi. Dalam acara ini juga dibahas mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta cara-cara untuk menangani hipertensi. Diharapkan setelah mengikuti penyuluhan ini, para responden akan lebih mengerti tentang keadaan tubuh mereka dan secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan sebagai langkah awal untuk mencegah dan menangani berbagai penyakit, termasuk hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Harahap, Lena Juliana. (2025). Edukasi Dan Pendampingan Orangtua Dalam Pembuatan Variasi Bekal Sehat Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *7*(2), 1–8.

Harahap, Lia Junita, & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, *17*(1), 45–54. https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.4547 45

Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul.

Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI), *2*(1), 24. https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369

Manalu, S. P., Hasibuan, N. H., Sari, Y. A., & Nadhira, A. C. (2023). Penyuluhan Hipertensi di Desa Perkebunan Tanjung Kasau Kabupaten Batu Bara. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(4), 1430. https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i4.9472

Syardiansah, S. (2019). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, *7*(1), 57–68. https://doi.org/10.33884/jimupb.v7i1.915

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, *3*(1), 119. https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069

DOKUMENTASI KEGIATAN









