



## Peningkatan Pengetahuan Dan Aktivitas Fisik Dalam Pengendalian Hipertensi Di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil Kota Bengkulu

Bayu Anggi Pratama <sup>1</sup>, Shelvia Purnama Pratiwi <sup>2</sup>, Bambang.S <sup>3</sup>, Sucitra Fitri <sup>4</sup>, Herwita <sup>5</sup>, Asep Hadi Saputra <sup>6</sup>,  
Pepi Guslenawati <sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [bayu.widiameilasari@gmail.com](mailto:bayu.widiameilasari@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [25 Februari 2026]

Revised [30 Maret 2026]

Accepted [31 Maret 2026]

### KEYWORDS

Hypertension, Health Education, Hypertension Exercise.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang terus meningkat serta risiko komplikasi yang ditimbulkannya. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan penerapan gaya hidup sehat menjadi faktor utama sulitnya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif. Kegiatan dilaksanakan di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil, Kecamatan Singaran Pati, Kota Bengkulu, dengan metode pemeriksaan kesehatan deteksi dini, penyuluhan kesehatan, dan senam hipertensi. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa dan lansia yang memiliki faktor risiko hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 20 peserta yang mengikuti pemeriksaan kesehatan, sebanyak 10 orang terdeteksi mengalami hipertensi. Penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kegiatan senam hipertensi diikuti secara aktif oleh 33 peserta dan memberikan dampak positif terhadap motivasi masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik sebagai terapi nonfarmakologis. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan partisipasi masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat.

### ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that has become a public health problem due to its increasing prevalence and the risk of complications it causes. Low public awareness of early detection and the adoption of a healthy lifestyle are the main factors contributing to the difficulty of controlling hypertension at the community level. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness of hypertension prevention and control through a promotive and preventive approach. The activity was carried out in RT 09, Jembatan Kecil Village, Singaran Pati District, Bengkulu City, using methods of early detection health checks, health education, and hypertension exercises. The target of the activity was adults and elderly people who had risk factors for hypertension. The results of the activity showed that of the 20 participants who underwent health checks, 10 were detected to have hypertension. Health education was able to increase the community's understanding of hypertension, risk factors, and the importance of regular blood pressure checks. The hypertension exercise was actively participated in by 33 participants and had a positive impact on the community's motivation to apply physical activity as non-pharmacological therapy. It can be concluded that this community service activity was effective in increasing community awareness, knowledge, and participation in hypertension control. Similar activities.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global karena prevalensinya yang terus meningkat serta dampaknya yang signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala yang spesifik, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah apabila tidak ditangani secara tepat. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dini di dunia dan menargetkan penurunan prevalensi hipertensi sebesar 25% di setiap negara sebagai bagian dari upaya pengendalian PTM (WHO, 2019). Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup serius. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa cenderung meningkat, baik pada kelompok usia lanjut maupun usia produktif.

Kondisi ini diperburuk oleh rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pola hidup tidak sehat, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi menjadi salah satu penyebab utama keterlambatan deteksi dan penanganan penyakit ini. Permasalahan hipertensi juga ditemukan di tingkat komunitas,

salah satunya di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil, Kecamatan Singaran Pati, Kota Bengkulu. Berdasarkan hasil kegiatan deteksi dini yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN), ditemukan sejumlah warga yang mengalami tekanan darah tinggi, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian khusus di wilayah tersebut.

Selain itu, masih terbatasnya kegiatan edukasi kesehatan dan rendahnya pemanfaatan terapi nonfarmakologis, seperti olahraga teratur, menjadi tantangan dalam upaya pengendalian hipertensi di masyarakat. Upaya pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga memerlukan pendekatan promotif dan preventif melalui peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku hidup sehat. Penyuluhan kesehatan dan aktivitas fisik berupa senam hipertensi merupakan bentuk intervensi nonfarmakologis yang relatif mudah dilakukan, murah, dan efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mahasiswa KKN berperan aktif dalam memberikan edukasi kesehatan serta memfasilitasi aktivitas fisik sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta mendorong penerapan gaya hidup sehat melalui penyuluhan kesehatan dan senam hipertensi di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil, Kecamatan Singaran Pati, Kota Bengkulu. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran kesehatan dan kualitas hidup masyarakat setempat.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode partisipatif, yang dilaksanakan melalui kegiatan deteksi dini kesehatan, penyuluhan kesehatan, dan aktivitas fisik berupa senam hipertensi. Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterlibatan aktif masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis. Kegiatan dilaksanakan di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil, Kecamatan Singaran Pati, Kota Bengkulu, pada bulan Desember 2025. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa dan lansia yang berdomisili di wilayah tersebut, khususnya warga yang memiliki faktor risiko atau telah terdeteksi mengalami hipertensi. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang pada pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan, serta 33 orang pada kegiatan senam hipertensi. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat tensimeter digital untuk mengidentifikasi kondisi hipertensi pada peserta.

Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung serta diskusi dan tanya jawab untuk menggali tingkat pemahaman peserta terkait hipertensi sebelum dan sesudah penyuluhan. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media leaflet yang berisi informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengelolannya. Intervensi yang diberikan meliputi dua kegiatan utama, yaitu penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pelaksanaan senam hipertensi.

Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan perubahan gaya hidup sehat. Senam hipertensi dilaksanakan sebagai bentuk terapi nonfarmakologis yang bertujuan membantu mengontrol tekanan darah melalui aktivitas fisik yang aman dan mudah diikuti oleh masyarakat, terutama kelompok lansia. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan tingkat pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan berdasarkan hasil diskusi, partisipasi aktif, serta respons peserta selama kegiatan. Keberhasilan kegiatan diukur dari meningkatnya pengetahuan masyarakat, tingginya kehadiran dan partisipasi peserta, serta antusiasme masyarakat dalam mengikuti senam hipertensi sebagai upaya berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Cara penyajian pada bagian ini dapat dilakukan: 1) pembahasan terpisah dari hasil atau 2) pembahasan menyatu dengan penyajian hasil. Hasil yang dimaksud adalah rangkuman hasil- hasil analisis data, bukan hasil penelitian dalam bentuk data mentah. Hasil analisis data dari software pengolah data statistik, disajikan dengan menyetik ulang dalam tabel yang disesuaikan dengan kebutuhan, *bukan dengan cara meng-copy output hasil analisis*. Contoh penyajian data dalam bentuk tabel seperti Tabel 1.



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil, Kecamatan Singaran Pati, Kota Bengkulu, memberikan hasil yang positif dalam upaya peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait pengendalian hipertensi.

**Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di RT 09**

No	Jenis Kegiatan	Jumlah Peserta	Hasil Utama
1	Pemeriksaan Kesehatan Deteksi Dini Hipertensi	20 orang	10 orang (50%) terdeteksi mengalami hipertensi
2	Penyuluhan Kesehatan tentang Hipertensi	20 orang	Terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi
3	Senam Hipertensi	33 orang	Peserta aktif mengikuti kegiatan dan merasakan manfaat kebugaran tubuh

**Tabel 2. Hasil Pre-Test**

Kategori Pengetahuan	Sebelum
Penyuluhan Kurang	8 orang (80%)
Baik	2 orang (20%)
<b>Total</b>	<b>10 orang (100%)</b>

**Tabel 3. Hasil Post-Test**

Kategori Pengetahuan	Sebelum
Penyuluhan Kurang	1 orang (10%)
Baik	9 orang (90%)
<b>Total</b>	<b>10 orang (100%)</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan setengah dari peserta yang mengikuti deteksi dini mengalami hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan di tingkat komunitas. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi, yang tercermin dari partisipasi aktif peserta selama diskusi. Selain itu, kegiatan senam hipertensi diikuti oleh jumlah peserta yang lebih banyak dibandingkan kegiatan lainnya, menunjukkan tingginya minat masyarakat terhadap aktivitas fisik sebagai upaya nonfarmakologis dalam menjaga kesehatan dan mengontrol tekanan darah.

### Penyelesaian Masalah

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi diikuti oleh 20 orang peserta yang sebagian besar merupakan kelompok usia dewasa dan lansia. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keaktifan dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil observasi dapat dilihat pada table 2 *pre test* menunjukkan 50% Masyarakat belum memahami hipertensi secara baik dan table 3 *post test* yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat dari 50% menjadi 80% mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila hipertensi tidak dikelola dengan baik. Masyarakat juga mulai memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penerapan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan.

Selain penyuluhan, kegiatan senam hipertensi diikuti oleh 33 orang warga dan berlangsung dengan lancar. Partisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa masyarakat menerima dengan baik aktivitas fisik sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi. Senam hipertensi yang dilakukan dengan gerakan sederhana dan intensitas ringan hingga sedang dinilai aman dan mudah diikuti, terutama oleh kelompok lansia. Peserta menyampaikan bahwa setelah mengikuti senam, tubuh terasa lebih ringan dan segar, serta termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan melalui penyuluhan dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat ke arah yang lebih sehat. Edukasi yang diberikan secara langsung dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengendalian faktor risiko hipertensi. Selain itu, aktivitas fisik teratur seperti senam hipertensi berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengurangi risiko komplikasi penyakit kardiovaskular. Secara keseluruhan, kombinasi antara pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, dan senam hipertensi merupakan pendekatan yang efektif dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas. Kegiatan ini

tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dan kemandirian warga dalam menjaga kesehatan. Dengan adanya keterlibatan masyarakat secara langsung, program pengabdian ini berpotensi memberikan dampak berkelanjutan dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 09 Kelurahan Jembatan Kecil, Kecamatan Singaran Pati, Kota Bengkulu, telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif dalam upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas. Melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan deteksi dini, penyuluhan kesehatan, dan senam hipertensi, masyarakat memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian peserta terdeteksi mengalami hipertensi, yang menegaskan pentingnya deteksi dini sebagai langkah awal dalam pencegahan komplikasi penyakit. Penyuluhan kesehatan terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis, sementara kegiatan senam hipertensi mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pengendalian tekanan darah.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterlibatan masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, program serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan kegiatan kesehatan masyarakat agar dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat..

## DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association (AHA). (2019). Understanding Blood Pressure Readings. Retrieved from <https://www.heart.org>
- Hasanah, U. (2019). High Blood Pressure (Hypertension). *Journal of Mental Health Nursing*, 7(1), 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- INDONESIA (First). Publishing institution of the Health Research and Development Agency. Julianty, P., & et al. (2020). HYPERTENSION: A DISCOVERED KILLER IN
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia. (2020). Guidelines for the Prevention and Management of Hypertension in Adults. Jakarta: Ministry of Health of the Republic of Indonesia.