



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PROGRAM DETEKSI DINI DAN EDUKASI TERPADU: UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI BERBASIS KOMUNITAS DI KELURAHAN LABIBIA, KOTA KENDARI

Oleh

Nina Indriyani Nasruddin¹, Jamaluddin², Fitriani³, Saida⁴, Arimaswati⁵, Asmarani⁶, Indah Sayyidatul Annisa⁷, Andi Ad'Yusuf Kithfirul Azis⁸

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo

²Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua

^{4,5,6,7,8}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo

E-mail: [1naindriyanin@gmail.com](mailto:ninaindriyanin@gmail.com)

Article History:

Received: 25-11-2024

Revised: 05-12-2024

Accepted: 28-12-2024

Keywords:

Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat, Deteksi Dini Hipertensi, Edukasi Kesehatan Interaktif

Abstract: Program inovatif "Bakti Sosial AMSA-UHO 2024" mengintegrasikan skrining kesehatan komprehensif dengan pendekatan edukasi interaktif untuk mengatasi permasalahan hipertensi di Kelurahan Labibia. Melalui kolaborasi mahasiswa kedokteran dengan tenaga profesional, program ini menggabungkan pemeriksaan kesehatan multi-parameter (tekanan darah, gula darah, asam urat) dengan workshop edukasi yang dirancang khusus menggunakan metode partisipatif. Hasil menunjukkan temuan signifikan dengan 60% peserta teridentifikasi hipertensi dan peningkatan remarkable dalam pemahaman kesehatan, dimana 86.7% peserta mendemonstrasikan peningkatan pengetahuan tentang manajemen hipertensi. Program ini menawarkan model intervensi kesehatan masyarakat yang efektif dan dapat direplikasi untuk pencegahan hipertensi berbasis komunitas.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor risiko penting untuk morbiditas dan mortalitas kardiovaskular, sering disebut sebagai "silent killer," yang hingga kini telah menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat global (Sawicka et al. 2011). Penyakit ini berkembang secara perlahan namun progresif, seringkali tanpa gejala yang jelas, hingga akhirnya menimbulkan komplikasi fatal seperti stroke dan penyakit jantung (Cross, Jiang, and Boosani 2021). WHO memperkirakan prevalensi hipertensi akan terus meningkat, hingga 29% orang dewasa di seluruh dunia diperkirakan menderita hipertensi pada tahun 2025. Pada tahun 2020, terdapat sekitar 1,56 miliar orang dewasa yang menderita hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang di seluruh dunia setiap tahunnya, dan hampir 1,5 juta orang per tahun di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga orang dewasa di Asia Timur dan Selatan menderita hipertensi (Ahmad 2020).

Negara berkembang seperti Indonesia, dampak hipertensi tidak hanya terbatas pada



aspek kesehatan, tetapi juga memiliki implikasi sosial-ekonomi yang signifikan, terutama bagi keluarga dan komunitas. Situasi ini memerlukan perhatian serius, mengingat data menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018, sebuah tren yang mencerminkan kegentingan penanganan penyakit ini (Khasanah 2022).

Begitu pula di wilayah Sulawesi Tenggara, prevalensi hipertensi mencapai 29,75%, menempatkannya di posisi ke-18 dari 34 provinsi di Indonesia. Salah satu wilayah yang paling terdampak adalah Kelurahan Labibia di Kota Kendari, yang mencerminkan tantangan unik dalam mengatasi hipertensi (Anjayati, Tosepu, and Effendy 2022). Sebagai area urban, Labibia menghadapi dinamika gaya hidup modern yang sering kali tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tinggi. Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan preventif, membuat masyarakat sulit mendeteksi hipertensi sejak dini atau mendapatkan informasi yang akurat mengenai pencegahannya.

Rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini, minimnya program edukasi kesehatan yang berkelanjutan, serta kurangnya sinergi antara layanan kesehatan preventif dan pemberdayaan berbasis komunitas semakin memperumit situasi ini. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi untuk menangani masalah ini, yang tidak hanya berfokus pada aspek medis tetapi juga memberdayakan masyarakat melalui edukasi dan deteksi dini. Program berbasis komunitas yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dapat menjadi langkah strategis dalam mengurangi prevalensi penyakit ini di Labibia, sekaligus menciptakan model pemberdayaan kesehatan yang berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk bakti sosial kesehatan yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam mencegah hipertensi. Bertempat di Kelurahan Labibia, Kota Kendari, kegiatan ini melibatkan 30 peserta yang hadir secara sukarela. Kegiatan dimulai dengan sesi penyuluhan tentang pencegahan hipertensi melalui nutrisi. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk mengenal lebih dalam tentang hipertensi, termasuk faktor-faktor risiko seperti pola makan yang tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta stres. Penyuluhan tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga memberikan panduan praktis, seperti bagaimana menerapkan diet rendah garam dan lemak dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi, sehingga suasana menjadi lebih interaktif dan relevan dengan kebutuhan mereka.

Setelah penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kesehatan komprehensif, mencakup pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT), serta pemeriksaan asam urat dan gula darah. Pemeriksaan ini dilakukan oleh anggota Asian Medical Students' Association* (AMSA) Universitas Halu Oleo (UHO) di bawah pengawasan dokter pendamping, memastikan akurasi hasil sekaligus memberikan pengalaman pembelajaran berharga bagi tim medis muda yang terlibat. Melalui skrining ini, peserta dapat mendeteksi faktor risiko hipertensi sedini mungkin, sekaligus memperoleh data awal terkait kondisi kesehatan mereka.

Setelah hasil pemeriksaan keluar, setiap peserta diberikan kesempatan untuk



berkonsultasi langsung dengan dokter. Konsultasi ini tidak hanya membahas hasil pemeriksaan, tetapi juga memberikan saran yang dipersonalisasi sesuai kondisi masing-masing peserta. Bagi mereka yang ditemukan memiliki tekanan darah tinggi atau hasil GCU yang tidak normal, diberikan rekomendasi tindak lanjut, termasuk anjuran untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan. Langkah ini memastikan bahwa peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga dorongan nyata untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

Dengan pendekatan yang menggabungkan edukasi interaktif, pemeriksaan kesehatan, dan konsultasi personal, kegiatan ini dirancang untuk memberikan dampak yang nyata dan berkelanjutan. Peserta tidak hanya memahami kondisi kesehatan mereka, tetapi juga termotivasi untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang dapat mencegah hipertensi. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi model pemberdayaan kesehatan berbasis komunitas yang dapat direplikasi di wilayah lain, mendukung upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

HASIL

Hasil dari kegiatan skrining kesehatan yang diadakan di Kelurahan Labibia menunjukkan bahwa hipertensi dan faktor risiko terkait masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar di komunitas ini. Dari 30 peserta yang mengikuti kegiatan, sekitar 60% mengalami hipertensi, sementara 26,7% lainnya berada dalam kategori pre-hipertensi. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta sudah menghadapi masalah hipertensi, yang menggarisbawahi pentingnya deteksi dini dan upaya pencegahan untuk mencegah dampak serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pemeriksaan GCU yang dilakukan juga mengungkapkan bahwa sebagian peserta memiliki kadar gula darah (23,3%), kolesterol (20%), dan asam urat (16,7%) yang tinggi, yang menunjukkan adanya risiko ganda yang membutuhkan perhatian lebih.



Gambar 1. Sesi Skrining Kesehatan

Sesi penyuluhan terbukti sangat membantu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya pola makan yang sehat untuk mencegah hipertensi. Sebelumnya,



sebagian besar peserta tidak begitu menyadari bagaimana makanan sehari-hari mereka berhubungan dengan tekanan darah. Setelah mendapatkan informasi, peserta menunjukkan pemahaman yang jauh lebih baik tentang pencegahan hipertensi serta cara mengelola diet mereka untuk mencegah hipertensi. Mereka kini lebih mengerti bahwa mengurangi konsumsi garam, memperbanyak sayur dan buah, serta menghindari makanan tinggi lemak dan gula sangat penting untuk menjaga tekanan darah tetap normal. Ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas benar-benar bisa efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan mereka.



Gambar 2. Sesi Penyuluhan Hipertensi

Namun, tantangan terbesar adalah bagaimana memastikan agar perubahan gaya hidup yang sudah dimulai dapat terus berlanjut dalam jangka panjang. Meski banyak peserta yang mengerti pentingnya pola makan sehat, beberapa dari mereka masih kesulitan untuk benar-benar mengubah kebiasaan mereka sehari-hari. Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, seperti pemerintah daerah dan fasilitas kesehatan, untuk memastikan agar perubahan ini tetap terjaga. Program edukasi yang berkelanjutan dan akses yang lebih mudah ke layanan kesehatan dan informasi tentang hipertensi sangat diperlukan agar masyarakat benar-benar bisa menjalani gaya hidup sehat yang lebih berkelanjutan.

Keterlibatan mahasiswa kedokteran dalam kegiatan ini juga memberi dampak positif yang besar. Selain memberikan manfaat langsung kepada masyarakat, kegiatan ini juga memberi pengalaman belajar yang sangat berharga bagi mahasiswa. Mereka bisa mengaplikasikan pengetahuan medis mereka dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, yang pastinya menjadi pengalaman yang memperkaya pendidikan mereka. Kegiatan ini juga mempererat hubungan antara institusi pendidikan dan masyarakat, dan sekaligus mengembangkan keterampilan mahasiswa kedokteran sebagai calon tenaga medis yang lebih siap untuk terjun langsung dan menjadi agen perubahan dalam dunia kesehatan masyarakat.

Sebelum kegiatan penyuluhan di berikan ada kegiatan pre test untuk mengevaluasi pemahaman para peserta terkait dengan materi yang sudah di sampaikan. Adapun hasilnya sebagai berikut :

Tabel. 1 Distribusi Pre- Test Tingkat wawasan peserta tentang Upaya pencegahan hipertensi

No	Pengetahuan Tentang Hipertensi	Jumlah	%
1	Baik	13	43,3



2	Kurang Baik	17	56,7
	Total	30	100

Tabel. 2 Distribusi Post- Test Tingkat wawasan peserta tentang Upaya pencegahan hipertensi

No	Pengetahuan Tentang Hipertensi	Jumlah	%
1	Baik	27	90
2	Kurang Baik	3	10
	Total	30	100

Berdasarkan hasil analisis pretest dan posttest, terdapat peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Perubahan yang signifikan pada nilai post test dibanding nilai pretest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat wawasan peserta mengenai upaya pencegahan hipertensi. Sebelum intervensi, mayoritas peserta memiliki wawasan yang kurang baik (56,7%), namun setelah intervensi, hampir seluruh peserta (90%) memiliki wawasan yang baik. Hal ini menegaskan pentingnya program edukasi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman Masyarakat.

Dengan demikian, program pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan terbukti efektif dalam mencapai tujuan yang di harapkan. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan kegiatan serupa di masa depan agar manfaatnya lebih optimal dan menjangkau lebih banyak peserta

DISKUSI

Hasil dari kegiatan skrining kesehatan di Kelurahan Labibia menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang sangat penting di komunitas tersebut. Dari 30 peserta yang mengikuti kegiatan, 60% sudah mengalami hipertensi, sementara 26,7% berada dalam kategori pre-hipertensi. Angka ini menggambarkan bahwa lebih dari setengah peserta sudah mengalami tekanan darah tinggi, yang mengingatkan kita akan pentingnya deteksi dini dan upaya preventif untuk menghindari risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Selain itu, pemeriksaan GCU juga mengungkapkan bahwa beberapa peserta memiliki kadar gula darah (23,3%), kolesterol (20%), dan asam urat (16,7%) yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa banyak peserta yang menghadapi risiko ganda, yang memerlukan perhatian khusus dan penanganan yang lebih komprehensif.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan perubahan yang signifikan dalam tingkat wawasan peserta mengenai upaya pencegahan hipertensi. Sebelum intervensi, mayoritas peserta (56,7%) memiliki wawasan yang kurang baik, yang mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk edukasi kesehatan terkait hipertensi, termasuk faktor risiko, gejala, dan langkah pencegahannya. Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang mencolok, di mana 90% peserta menunjukkan wawasan yang baik, sementara hanya 10% yang masih berada dalam kategori kurang baik. Hasil ini mencerminkan efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta dengan metode penyampaian yang mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Program ini tidak hanya memberikan informasi teoretis, tetapi juga menekankan pada penerapan praktis, seperti diet rendah garam, pentingnya olahraga, dan pengendalian stres. Keberhasilan ini menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang terstruktur dan terarah mampu menjadi langkah strategis



dalam meningkatkan kesadaran dan memberdayakan masyarakat untuk melakukan pencegahan hipertensi secara mandiri. Lebih jauh lagi, hasil ini menunjukkan perlunya keberlanjutan program edukasi semacam ini untuk menjangkau lebih banyak masyarakat di berbagai wilayah

Peningkatan wawasan peserta setelah intervensi edukasi sesuai dengan teori pembelajaran kesehatan yang menekankan pentingnya pemberian informasi untuk memengaruhi perubahan perilaku masyarakat. Menurut teori *Health Belief Model (HBM)*, pengetahuan yang memadai merupakan langkah awal dalam mendorong individu untuk mengenali risiko penyakit dan mengadopsi perilaku pencegahan. Edukasi kesehatan yang diberikan dalam program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga memotivasi mereka untuk melakukan tindakan preventif melalui informasi yang relevan dan aplikatif, seperti pengendalian pola makan dan gaya hidup sehat. Selain itu, pendekatan edukasi yang interaktif dan berbasis kebutuhan peserta memperkuat kemampuan mereka untuk memahami konsep pencegahan hipertensi secara komprehensif. Hasil yang diperoleh mendukung gagasan bahwa pendidikan kesehatan yang tepat dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi berbagai tantangan kesehatan masyarakat, termasuk dalam mencegah penyakit kronis seperti hipertensi.

Secara teori, hipertensi erat kaitannya dengan gaya hidup, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Diet yang tepat, seperti yang disarankan dalam pedoman *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*, berfokus pada peningkatan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan produk susu rendah lemak, sambil mengurangi asupan garam, lemak jenuh, dan gula tambahan. Dalam penyuluhan yang diberikan, peserta dijelaskan tentang pentingnya pola makan sehat dalam mengelola hipertensi. Beberapa saran yang diterima dengan baik oleh peserta, seperti mengganti garam dengan rempah-rempah alami dalam masakan, memberikan contoh praktis yang sesuai dengan kebiasaan makan mereka sehari-hari.

Sesi penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hubungan antara hipertensi dan faktor risiko lainnya seperti obesitas, kolesterol tinggi, dan gula darah tinggi. Sebelumnya, banyak peserta yang tidak terlalu memahami bagaimana pola makan mereka dapat memengaruhi tekanan darah. Namun, setelah penyuluhan, sekitar 86,7% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya diet sehat untuk mencegah dan mengelola hipertensi. Ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas dapat memberikan dampak yang sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mereka.

Meski demikian, tantangan terbesar adalah bagaimana memastikan bahwa perubahan perilaku yang sudah dimulai dapat berlanjut dalam jangka panjang. Meskipun banyak peserta kini lebih sadar akan pentingnya hidup sehat, beberapa masih menghadapi kesulitan dalam menerapkannya sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan berbagai pihak, seperti pemerintah daerah, fasilitas kesehatan, dan lembaga pendidikan, agar program-program ini bisa terus dilanjutkan dan memberikan dampak lebih luas. Dengan adanya dukungan berkelanjutan dan pemantauan yang konsisten, diharapkan masyarakat akan lebih mudah untuk mengimplementasikan pola hidup sehat yang berkelanjutan dan mengurangi risiko hipertensi serta komplikasi terkait.



KESIMPULAN

Hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan yang cukup serius di masyarakat. Lebih dari setengah peserta teridentifikasi mengalami hipertensi, sementara sebagian besar lainnya berada dalam kategori pre-hipertensi. Hal ini menekankan pentingnya deteksi dini serta upaya pencegahan untuk menghindari komplikasi lebih lanjut, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Selain itu, banyak peserta juga memiliki kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat yang tinggi, yang menunjukkan bahwa masyarakat perlu mendapatkan perhatian lebih untuk mencegah berbagai penyakit tidak menular.

Penyuluhan yang dilakukan oleh memberikan dampak positif terhadap pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat untuk mencegah hipertensi. Sebagian besar peserta kini lebih mengerti hubungan antara pola makan mereka dan tekanan darah yang tinggi, serta bagaimana perubahan gaya hidup dapat membantu mengelola hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas yang mudah dipahami dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan.

Namun, untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi dapat bertahan dalam jangka panjang, diperlukan dukungan yang berkelanjutan dari berbagai pihak, seperti pemerintah daerah, fasilitas kesehatan, dan lembaga pendidikan. Tanpa pemantauan yang konsisten dan program lanjutan, risiko hipertensi dan faktor risiko lainnya bisa berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius. Oleh karena itu, kolaborasi yang kuat antara sektor-sektor tersebut sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program pencegahan hipertensi dan penyakit terkait, serta untuk memberikan dampak positif yang lebih luas bagi kesehatan masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, kepada Pemerintah Kelurahan Labibia, atas dukungan fasilitas dan kerjasamanya dalam menyukseskan kegiatan ini, kepada masyarakat Kelurahan Labibia yang dengan antusias berpartisipasi dalam kegiatan ini. Penghargaan kami sampaikan kepada tim dokter pendamping dan anggota Asian Medical Students' Association (AMSA) Universitas Halu Oleo yang telah berkontribusi dengan penuh dedikasi, mulai dari penyuluhan hingga pelaksanaan pemeriksaan kesehatan. Dukungan mereka menjadi elemen penting dalam memastikan keberhasilan program ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ahmad, Mohammad Maaz. 2020. "Hypertension: The Silent Killer." *International Journal of Scientific Research* 9, no. 9.
- [2] Anjayati, Sri, Ramadhan Tosepu, and Devi Savitri Effendy. 2022. "Proportion of Hypertension Cases by Gender in the North Buton Regency, Southeast Sulawesi Province." *KnE Life Sciences* 0, no. 0 (September): 14–18. <https://doi.org/10.18502/kls.v0i0.11764>.
- [3] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. 2020. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>.



-
- [4] Cross, James Graham, Wanlin Jiang, and Chandra Shekhar Boosani. 2021. "Chapter 14 - Epigenetics in Cardiovascular Complications." In *Epigenetics and Metabolomics*, edited by Paban K. Agrawala and Poonam Rana, 28:329–52. Translational Epigenetics. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-85652-2.00012-9>.
- [5] Khasanah, Dewi Nur. 2022. "THE RISK FACTORS OF HYPERTENSION IN INDONESIA (DATA STUDY OF INDONESIAN FAMILY LIFE SURVEY 5)." *Journal of Public Health Research and Community Health Development* 5, no. 2 (February): 80–89. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v5i2.27923>.
- [6] Sawicka, Katarzyna, Michał Szczyrek, Iwona Jastrzębska, Marek Prasał, Agnieszka Zwolak, and Jadwiga Daniluk. 2011. "Hypertension – The Silent Killer." <https://www.jpccr.eu/Hypertension-The-Silent-Killer,71386,0,2.html>.