

Penatalaksanaan Hipertensi Melalui Edukasi, Senam, Pemberian Jus Semangka dan Pelatihan Kader Kesehatan

Arya Ramadhan^{1*}, Yudi Abdul Majid², Aulia Nurul Azizah³, Cindy Aulia Tarmizi⁴, Linda Puspita⁵, Pelda Ananda Putri⁶, Sri Rahmiliah⁷, Syulis Jurniarisnin Putra⁸, Tarisa D⁹, Triana Putri¹⁰, Widiya Ferti Lestari¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Kampus B Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Jl. Lingkar Selatan-Banyuasin., Sumatera Selatan, Indonesia

E-mail: aryar8354@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5578>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received: 20 Feb 2026

Revised: 26 Feb 2026

Accepted: 04 Mar 2026

Kata Kunci:

Keperawatan Komunitas, Hipertensi, PHBS, Pemberdayaan Masyarakat, Promosi Kesehatan.

Keywords:

Community Nursing, Hypertension, Clean And Healthy Living Behavior, Community Empowerment, Health Promotion.

Keperawatan komunitas berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pendekatan promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan Praktik keperawatan komunitas ini dilaksanakan melalui kegiatan praktik praktik profesi mahasiswa pada stase keperawatan komunitas yang dilaksanakan di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 13 Ulu RT 07, 08, dan 26 Kota Palembang. Tujuan mengidentifikasi masalah kesehatan komunitas serta menerapkan intervensi keperawatan berbasis kebutuhan masyarakat, khususnya terkait hipertensi. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif partisipatif dengan proses keperawatan komunitas yang meliputi pengkajian, analisis data, penentuan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui survei, observasi, wawancara, dan pemeriksaan kesehatan. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa masalah kesehatan utama adalah tingginya kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa (31,3%) dan lansia (83,3%), data sekunder dari Puskesmas setempat menunjukkan bahwa hipertensi adalah penyakit dengan urutan tertinggi kedua dibandingkan dengan penyakit lain. Tingginya kejadian hipertensi tersebut menimbulkan berbagai masalah seperti kerusakan pembuluh darah, menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, kebutaan, hingga kematian. Untuk itu perlu berbagai upaya penatalaksanaannya.

Community nursing plays an important role in improving public health through promotive, preventive, and community empowerment approaches. The implementation of this community nursing practice was carried out through professional practice activities of students in the community nursing station carried out in Seberang Ulu II District, 13 Ulu Village RT 07, 08, and 26 of Palembang City. The purpose was to identify community health problems and implement nursing interventions based on community needs, especially related to hypertension and clean and healthy living behaviors (PHBS). The method used was a participatory descriptive approach with a community nursing process that included assessment, data analysis, diagnosis determination, planning, implementation, and evaluation. Data collection was carried out through surveys, observations, interviews, and health examinations. The results of the study showed that the main health problem was the high incidence of hypertension in the adult age group (31.3%) and the elderly (83.3%), secondary data from the local Community Health Center showed that hypertension was the second highest disease compared to other diseases. The high incidence of hypertension causes various problems, such as blood vessel damage, stroke, heart attack, heart failure, kidney failure, blindness, and even death. Therefore, various management efforts are needed.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Arya Ramadhan, et al. (2026). Penatalaksanaan Hipertensi Melalui Edukasi, Senam, Pemberian Jus Semangka dan Pelatihan Kader Kesehatan, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5578>

PENDAHULUAN

Keperawatan komunitas membantu memastikan bahwa layanan kesehatan dapat diakses oleh semua anggota masyarakat, terutama yang tinggal di daerah terpencil. Keperawatan komunitas memainkan peran penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat dengan pendekatan yang lebih preventif dan partisipatif. Keperawatan komunitas fokus pada pencegahan penyakit dan promosi kesehatan, termasuk melakukan skrining kesehatan, dan memberikan pendidikan tentang pola hidup sehat. Hal ini merupakan tugas dari perawat komunitas (Supriadi et al., 2024).

Perawat komunitas berfungsi sebagai penghubung antara pasien, keluarga, dan berbagai penyedia layanan kesehatan, dan memastikan bahwa perawatan yang diperlukan dikoordinasikan dengan baik pada semua aspek kesehatan komunitas. Keperawatan komunitas berkontribusi menciptakan masyarakat sehat dan mampu mengatasi tantangan kesehatan secara lebih efektif. Dalam hal ini, pada tingkat akademik tugas perawat komunitas dapat dikontibusikan melalui kegiatan praktek keperawatan profesi ners keperawatan komunitas (Supriadi et al., 2024).

Praktik Profesi keperawatan komunitas dalam Program Studi Profesi Ners adalah sebuah komponen integral dalam pendidikan keperawatan yang bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi Ners yang kompeten dan siap bekerja di masyarakat. Praktik Profesi keperawatan komunitas dirancang untuk memastikan mahasiswa dapat menerapkan konsep keperawatan keluarga dan komunitas dalam praktek nyata. Tujuan umum dari praktik ini adalah agar mahasiswa mampu melakukan asuhan keperawatan untuk pencegahan primer, sekunder, dan tersier kepada individu, keluarga, kelompok, dan komunitas dengan masalah kesehatan yang bersifat aktual, resiko, dan potensial. Praktik Profesi keperawatan komunitas menggunakan pendekatan kasus (case approach), pendekatan keluarga (family approach), dan pendekatan komunitas (community approach) secara simultan. Pelaksanaan praktek profesi ners stase keperawatan komunitas dilaksanakan di Kota Palembang Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 13 Ulu RT 07,08 dan 26 oleh kelompok 2 mahasiswa profesi ners Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang tahun 2026.

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang merupakan salah satu perguruan tinggi yang ada di Sumatera Selatan Kota Palembang. Sebagaimana dijelaskan dalam Perguruan Tinggi Muhammadiyah Catur Dharma, tugas setiap perguruan tinggi muhammadiyah menjunjung tinggi keimanan dan akhlak, menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Kepada masyarakat dilaksanakan sebagai bentuk kepedulian terhadap masyarakat. Sebagai salah satu institusi kesehatan yang ada di Palembang, yang setiap tahunnya terlibat aktif dalam berbagai program pengabdian kepada masyarakat khususnya dibidang kesehatan. Pada kelompok 2 dalam kegiatan PKLT tahun 2026 menemukan masalah kesehatan utama di masyarakat RT 07,08 dan 26 adalah penyakit hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling umum mempengaruhi 20-50% dari populasi di negara maju, prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, terutama diatas usia 50 tahun yang mempengaruhi lebih dari 50% dari populasi. Hipertensi sering ditemukan pada pasien lanjut usia yang merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti jantung gagal jantung, fibrilasi atrium dan stroke dan penyakit ini dapat memicu penurunan status kesehatan dan memperburuk derajat kesehatan (Aryani et al., 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hipertensi disebut juga sebagai the silent disease karena sering terjadi tanpa adanya keluhan pada penderitanya, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap penyakit hipertensi. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (adrenal). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Solikhah et al., 2023).

Hipertensi di sebabkan oleh beberapa faktor risiko yang dapat diklasifikasikan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor usia, genetik, etnis dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi adalah faktor konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok,

konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan minum kopi, minim aktivitas fisik, stress dan beban mental (L. M. Putri et al., 2023).

Menurut data Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) tahun 2021 menyebutkan bahwa 1,28 Milyar penduduk dunia menderita hipertensi, jumlah itu mengalami kenaikan 150 juta orang dibandingkan tahun 2014 sebesar 1,13 Milyar (WHO, 2023a). Diperkirakan pada tahun 2030 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2023).

Di Indonesia, Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 51,12%. Prevalensi tersebut mengalami peningkatan sebesar 17,1% dibanding Riskesdas 2018 sebesar 34,11%. Sedangkan di Provinsi Sumatera Selatan prevalensi hipertensi sebesar 38,22% (Riskesdas RI, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di Provinsi Sumsel sebanyak 6.234.389 orang (Dinkes Sumsel, 2023). Kota Palembang menyumbang angka tertinggi sebesar 1.323.214 orang. Penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan 8.691 orang dengan persentase 1,8%, sedangkan pelayanan kesehatan sesuai standar 2,5% (Dinkes Sumsel, 2022).

Hasil pengkajian keperawatan komunitas oleh kelompok didapatkan prioritas masalah pada masyarakat di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 13 Ulu RT 07,08 dan 26 Kota Palembang yaitu masih tingginya kejadian hipertensi. Analisa data didapatkan tingginya kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa (31,3%) dan lansia (83,3%), data sekunder dari puskesmas setempat menunjukkan bahwa hipertensi adalah penyakit dengan urutan tertinggi kedua dibandingkan dengan penyakit lain. Hipertensi ini adalah permasalahan kesehatan masyarakat yang perlu ditangani karena dapat menimbulkan berbagai masalah seperti kerusakan pembuluh darah, menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, kebutaan, hingga kematian. Untuk itu perlu berbagai upaya penatalaksanaannya. Rencana Intervensi akan dilakukan pada kegiatan pengabdian ini adalah edukasi kesehatan, posyandu lansia, skrining hipertensi, senam hipertensi, pemberdayaan kader, dan pendekatan komunikasi partisipatif berbasis budaya. Implementasi intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan serta pengelolaan hipertensi.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan komunitas yang bersifat deskriptif dan partisipatif dengan menitikberatkan pada tahapan proses asuhan keperawatan komunitas yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Kegiatan diawali dengan pengumpulan data melalui pendataan kesehatan masyarakat, wawancara, observasi lingkungan, serta pemeriksaan kesehatan sederhana seperti pengukuran tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang dominan dan menentukan prioritas masalah yang memerlukan penanganan segera. Berdasarkan hasil analisis tersebut, disusun rencana tindakan (Planning of Action) yang berfokus pada upaya promotif dan preventif, seperti penyuluhan kesehatan, edukasi mengenai hipertensi, pemeriksaan kesehatan berkala, serta pemberdayaan masyarakat dan kader kesehatan setempat. Implementasi kegiatan dilakukan secara langsung di lingkungan masyarakat dengan melibatkan partisipasi aktif warga. Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi untuk menilai efektivitas program, tingkat partisipasi masyarakat, serta perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 13 Ulu RT 07, 08, dan 26 Kota Palembang Tahun 2026.

Tujuan umum dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui kondisi status kesehatan masyarakat serta berperan aktif dalam program penanggulangan masalah hipertensi melalui penerapan konsep kesehatan masyarakat yang diimplementasikan dalam asuhan keperawatan komunitas di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 13 Ulu RT 07, 08, dan 26 Kota Palembang. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pengkajian keperawatan komunitas melalui pendataan kesehatan masyarakat, menetapkan diagnosis keperawatan dan menentukan prioritas masalah kesehatan yang ada, menyusun rencana tindakan yang akan dilaksanakan, mengimplementasikan kegiatan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat, serta melakukan evaluasi terhadap seluruh kegiatan yang telah dilaksanakan di masyarakat pada Tahun 2026.

Peserta kegiatan ini adalah mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang tergabung dalam Kelompok 2. Mahasiswa berperan sebagai pelaksana kegiatan keperawatan komunitas yang meliputi seluruh tahapan proses keperawatan, mulai dari pengkajian hingga evaluasi, dengan tetap berkoordinasi bersama perangkat kelurahan, ketua RT, kader kesehatan, serta masyarakat setempat.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di wilayah Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 13 Ulu RT 07, RT 08, dan RT 26 Kota Palembang pada tanggal 26 Januari 2026 sampai dengan 21 Februari 2026. Selama rentang waktu tersebut, kegiatan dilakukan secara terstruktur dan bertahap yang mencakup persiapan, pengumpulan data, analisis masalah kesehatan, penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan intervensi keperawatan komunitas, serta evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Kegiatan yang dilakukan meliputi Skrining hipertensi, posyandu lansia, edukasi tentang hipertensi, senam hipertensi, pemberian jus mentimun dan pelatihan kader kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skrining Hipertensi / Pemeriksaan Tekanan darah

Skrining hipertensi atau pemeriksaan tekanan darah merupakan salah satu upaya deteksi dini penyakit tidak menular yang dilakukan secara sistematis di tingkat komunitas sebagai bagian dari strategi komunikasi kesehatan yang berbasis budaya dan struktur sosial masyarakat. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik semata, tetapi juga melibatkan peran kader sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat sehingga pesan kesehatan dapat disampaikan secara lebih efektif, mudah dipahami, dan sesuai dengan konteks sosial setempat. Secara keseluruhan, strategi komunikasi yang partisipatif, penggunaan metode demonstrasi, serta pendekatan budaya yang adaptif terbukti mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kegiatan kesehatan, sehingga pendekatan ini menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan intervensi keperawatan komunitas. Skrining hipertensi merupakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah untuk mengidentifikasi secara dini risiko hipertensi pada masyarakat serta memantau kondisi kesehatan secara berkala guna mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui status tekanan darah masyarakat, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat sebagai bentuk pencegahan primer dan sekunder.

Kegiatan skrining hipertensi yang dilakukan oleh kelompok dilaksanakan di wilayah komunitas setempat dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 10 orang, dan hasil yang didapatkan menunjukkan teridentifikasinya sejumlah masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi, misalnya sekitar 8 orang masyarakat terdeteksi mengalami hipertensi, sementara sebagian lainnya berada pada kategori pra-hipertensi dan normal. Temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup dominan di masyarakat dan memerlukan penanganan berkelanjutan melalui edukasi, pemantauan, dan pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan skrining hipertensi sangat penting dilakukan karena hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” yang kerap tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak terdeteksi sejak dini.



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah (skrining hipertensi) oleh tim dan kader kesehatan kepada masyarakat

Pencegahan dalam keperawatan komunitas, deteksi dini melalui skrining merupakan bagian dari upaya pencegahan sekunder yang bertujuan untuk menemukan penyakit pada tahap awal sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kegiatan skrining kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan kesadaran kesehatan, kepatuhan kontrol tekanan darah, serta perilaku hidup sehat masyarakat karena adanya akses layanan kesehatan yang lebih dekat dan mudah dijangkau. Manfaat kegiatan skrining hipertensi bagi masyarakat antara lain meningkatkan pengetahuan tentang kondisi kesehatan pribadi, mendorong masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan secara rutin, serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit kronis melalui intervensi dini. Dengan adanya keterlibatan kader, edukasi kesehatan, dan pemeriksaan langsung di lingkungan masyarakat, kegiatan ini juga memperkuat pemberdayaan komunitas dalam menjaga kesehatan secara mandiri, sehingga secara jangka panjang dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menurunkan angka kejadian penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, di wilayah tersebut.

Mengikuti Kegiatan Posyandu

Kegiatan Posyandu merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan kelompok usia lanjut melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif secara terpadu di tingkat komunitas. Posyandu lansia menjadi wadah pelayanan kesehatan yang melibatkan tenaga kesehatan, kader, serta partisipasi aktif masyarakat dalam memantau kondisi kesehatan lansia secara berkala. Dalam pelaksanaannya, kegiatan posyandu lansia mencakup pemeriksaan tekanan darah, penimbangan berat badan, pemeriksaan gula darah atau kolesterol (jika tersedia), penyuluhan kesehatan, senam lansia, serta konsultasi kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk mendeteksi dini masalah kesehatan pada lansia, meningkatkan pengetahuan tentang penyakit degeneratif, serta mendorong lansia agar tetap aktif dan mandiri dalam menjaga kesehatannya. Pelaksanaan kegiatan posyandu lansia oleh kelompok dilaksanakan di wilayah komunitas setempat dengan jumlah peserta lansia yang hadir sebanyak ... orang, dan hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi, asam urat, dan kolesterol, sementara sebagian lainnya berada dalam kondisi kesehatan yang relatif stabil namun tetap memerlukan pemantauan rutin.



Gambar 2. Kegiatan Posyandu lansia dan usia dewasa dalam pemantauan kesehatan masyarakat

Kegiatan posyandu lansia sangat penting dilakukan mengingat lansia merupakan kelompok rentan yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit tidak menular, terutama hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit kardiovaskular akibat proses penuaan fisiologis. Berdasarkan teori keperawatan komunitas, pelayanan kesehatan berbasis komunitas seperti posyandu lansia termasuk dalam upaya pencegahan primer, sekunder, dan tersier yang berperan dalam mempertahankan status kesehatan, mendeteksi penyakit secara dini, serta mencegah komplikasi lebih lanjut. Selain itu, teori healthy aging menekankan bahwa pemantauan kesehatan rutin, aktivitas fisik, dan dukungan sosial melalui kegiatan komunitas dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan. Penelitian juga menunjukkan bahwa kehadiran posyandu lansia mampu meningkatkan kepatuhan lansia dalam melakukan pemeriksaan kesehatan, meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat, serta memperkuat dukungan sosial di lingkungan masyarakat.

Manfaat kegiatan posyandu lansia bagi masyarakat antara lain membantu lansia mengetahui kondisi kesehatannya secara berkala, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol kesehatan rutin, serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit kronis melalui deteksi dan penanganan dini. Selain itu, posyandu lansia juga berperan dalam meningkatkan interaksi sosial, mengurangi rasa kesepian, dan

memperkuat dukungan psikososial lansia di lingkungan komunitas. Dengan adanya keterlibatan kader dan pendekatan komunikasi yang partisipatif serta berbasis budaya, kegiatan posyandu lansia menjadi strategi efektif dalam pemberdayaan masyarakat untuk menjaga kesehatan kelompok lansia secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan posyandu lansia tidak hanya berdampak pada peningkatan status kesehatan individu lansia, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan komunitas secara keseluruhan.

Edukasi tentang Hipertensi

Edukasi tentang hipertensi merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan pengendaliannya. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi sederhana dengan menggunakan media pendidikan kesehatan yang mudah dipahami oleh masyarakat.



Gambar 3. Kegiatan edukasi kesehatan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Tujuan dari kegiatan ini adalah agar masyarakat mampu mengenali risiko hipertensi sejak dini, memahami pentingnya pola hidup sehat, serta meningkatkan kepatuhan dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Edukasi kesehatan sangat penting karena rendahnya pengetahuan masyarakat seringkali menjadi faktor utama terjadinya perilaku kesehatan yang tidak efektif, seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan menghentikan pengobatan saat merasa sudah membaik. Berdasarkan teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Penelitian juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan di komunitas dapat meningkatkan kesadaran, sikap, dan praktik masyarakat dalam pencegahan hipertensi, sehingga risiko komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung dapat diminimalkan.

Senam Hipertensi

Senam hipertensi merupakan kegiatan aktivitas fisik terstruktur yang dirancang khusus untuk membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat, khususnya kelompok dewasa dan lansia. Kegiatan senam hipertensi yang dilaksanakan di lingkungan komunitas diikuti oleh masyarakat sebagai bentuk partisipasi aktif dalam menjaga kesehatan.



Gambar 4. Kegiatan senam hipertensi bersama masyarakat sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian tekanan darah

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Senam hipertensi penting dilakukan karena aktivitas fisik yang teratur terbukti secara ilmiah mampu menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi jantung, dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Dalam teori pencegahan penyakit tidak menular, aktivitas fisik termasuk dalam upaya pencegahan primer yang efektif untuk mengendalikan faktor risiko hipertensi. Selain manfaat fisik, senam bersama juga memberikan manfaat psikososial, seperti meningkatkan interaksi sosial, motivasi, dan semangat masyarakat dalam mengikuti kegiatan kesehatan. Dengan demikian, senam hipertensi tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat pemberdayaan dan kebersamaan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara kolektif.

Pemberian Jus Semangka

Pemberian jus semangka merupakan salah satu intervensi promotif dan preventif berbasis gizi yang dilakukan untuk membantu pengendalian tekanan darah serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi buah dalam pencegahan hipertensi. Kegiatan pemberian jus semangka dilaksanakan sebagai bagian dari rangkaian program kesehatan komunitas setelah kegiatan edukasi dan skrining kesehatan, dengan tujuan memberikan contoh nyata penerapan pola makan sehat yang mudah, terjangkau, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat di rumah. Semangka diketahui mengandung kalium, likopen, serta L-citrulline yang berperan dalam membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan berpotensi menurunkan tekanan darah secara alami. Selain itu, kandungan air yang tinggi pada semangka juga membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mendukung fungsi metabolisme yang optimal.



Gambar 5. Hasil olahan jus semangka sebagai edukasi intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pada Masyarakat



Gambar 6. Kegiatan masyarakat mengonsumsi jus semangka sebagai bentuk penerapan pola makan sehat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi

Kegiatan ini penting dilakukan karena pola konsumsi masyarakat yang kurang mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi dan penyakit tidak menular. Berdasarkan teori promosi kesehatan dan pendekatan pencegahan primer, modifikasi gaya hidup melalui perbaikan pola makan merupakan strategi utama dalam pengendalian hipertensi selain aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan rutin. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah yang kaya antioksidan dan kalium secara teratur berhubungan dengan penurunan tekanan darah dan peningkatan kesehatan kardiovaskular. Oleh karena itu, pemberian jus semangka tidak hanya berfungsi sebagai intervensi nutrisi, tetapi juga sebagai media edukasi praktis untuk mendorong perubahan perilaku makan sehat di masyarakat. Manfaat kegiatan ini bagi masyarakat antara lain meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat untuk penderita hipertensi, mendorong kebiasaan konsumsi buah secara rutin, serta mendukung upaya pengendalian tekanan darah secara non-farmakologis. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, intervensi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga pola makan sehat sehingga berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan komunitas secara berkelanjutan.

Pelatihan Kader Kesehatan

Pelatihan kader kesehatan merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam melaksanakan upaya promotif, preventif, dan deteksi dini masalah kesehatan di lingkungan komunitas. Kegiatan pelatihan ini mencakup pemberian materi tentang hipertensi, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), teknik skrining kesehatan sederhana, serta strategi komunikasi kesehatan yang efektif kepada masyarakat.



Gambar 7. Pelaksanaan pelatihan kader kesehatan dalam pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi di masyarakat

Tujuan pelatihan kader adalah menciptakan kader yang kompeten, mandiri, dan mampu menjadi agen perubahan dalam meningkatkan status kesehatan komunitas. Pelatihan kader kesehatan sangat penting karena kader merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang berperan sebagai penghubung antara tenaga kesehatan dan masyarakat. Menurut konsep pemberdayaan komunitas dalam keperawatan komunitas, peningkatan kapasitas kader dapat memperkuat keberlanjutan program kesehatan dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan. Penelitian juga menunjukkan bahwa pelatihan kader yang berkelanjutan mampu meningkatkan efektivitas program kesehatan masyarakat, meningkatkan cakupan skrining, serta mempercepat penyebaran informasi kesehatan di komunitas. Dengan adanya kader yang terlatih, diharapkan kegiatan kesehatan seperti skrining, edukasi, dan posyandu dapat berjalan secara berkesinambungan sehingga berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

SIMPULAN

Program pengabdian yang dilakukan oleh kelompok meliputi skrining hipertensi (pemeriksaan tekanan darah), posyandu lansia, edukasi hipertensi dan PHBS, senam hipertensi, pemberian jus semangka, serta pelatihan kader kesehatan. Seluruh kegiatan tersebut mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam upaya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi, serta mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas, Ketua RT, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta seluruh warga di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 13 Ulu RT 07, 08, dan 26 Kota Palembang yang telah memberikan izin, dukungan, dan partisipasi aktif selama pelaksanaan praktik keperawatan komunitas. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan institusi pendidikan atas bimbingan dan arahan yang diberikan sehingga kegiatan dan penyusunan laporan ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Allender, J. A., Rector, C., & Warner, K. D. (2021). *Community and public health nursing: Promoting the public's health* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Andrews, M. M., & Boyle, J. S. (2020). *Transcultural concepts in nursing care* (8th ed.). Wolters Kluwer.
- Aryani, N., Harokan, A., & Gustina, E. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim. 6(2). <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i2.999>
- Chorerunnisa, N. F., Sunaringsih, S., Wardojo, I., & Rahmawati, N. A. (2024). Hubungan aktivitas fisik drengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di posyandu lansia sumbersari kota malang. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 995–1000.
- Fidayanti, S. M. A. S. (2019). Perbedaan Jenis Kelamin Dan Usia Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Hiperurisemia. *Jurnal Medika Udayana*, 8(12), 2597–8012. <https://ojs.unud.ac.id>
- Fildani, F. (2013). Pengaruh Pemberian Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Tandes. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 45-50.
- Furngili, F. (2023). Penerapan Jus Semangka pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners*, 3(1), 123-130.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2020). *Health behavior: Theory, research, and practice* (6th ed.). Jossey-Bass.
- Handayani, R., Putri, A. D., & Santoso, B. (2024). The role of community health cadres in improving participation in health promotion programs. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 45–52.
- Hara, M. K., Nyoko, Y. O., Hunggumila, A. R., & Toru, V. (2024). Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah, Kolesterol dan Asam Urat di GKS Kelurahan Mauliru Kabupaten Sumba Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 45-50.
- Hidayat, A. (2024). Edukasi Kesehatan Lingkungan dan Dampaknya terhadap Perilaku Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45-53.
- Hidayat, A., & Nurhayati, S. (2022). Community-based environmental hygiene programs and their impact on healthy behavior. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 88–95.
- Ina, S. H. (2021). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta : EGC.
- Irmawati, Pailan, E. T., & Baharuddin, B. (2023). Risk Factor Analysis of Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 157–162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.919>
- Jannah, M. (2021). Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga
- Kurniawati, D., & Sari, M. (2022). Partisipasi masyarakat dalam perubahan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 12–18.
- Lestari, P., Wibowo, A., & Rahman, F. (2022). The effectiveness of hypertension exercise on blood pressure reduction. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 120–127.
- Lestari, R., Putra, H., & Dewi, N. (2023). The role of health cadres in early detection of hypertension in community settings. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 55–62.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. 2(2), 100–117.
- Mahmudi, M., Nur, D., Puji, R., & Mubin, M. F. (2024). Penurunan Nyeri dan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis dengan Terapi Akupresur pada Titik Taixi (KI 3). 4(1), 1–7.
- Manfaat, R. U. (2023). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi dan Media Booklet terhadap Perubahan Perilaku Menggosok Gigi pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 10(2), 75-80.
- Margaretha, T. (2021). *Pedoman Asuhan Keperawatan Komunitas*

- Meliyana, I. (2019). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan Diwilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. Stikes Muhammadiyah Pringsewu.
- Melizza, N., & Putri, I. M. (2022). Studi Literatur: Efektivitas Intervensi Isometric Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Health Science Journal*, 2(2), 1–5.
- Nofia, V. R., Apriyeni, E., & Prigawuni, F. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Arthritis Gout Di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 130. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1108>
- Notoatmodjo, S. (2020). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, A., Anisah, R. L., & Parmilah. (2021). Upayamengurangi Nyeri Kronis Goutarthritis Dengan Air Rebusan Daun Salam. 1(2), 1–8.
- Nurkharistna, M., Jihad, A., Kurnia, A., Handari, A., Sari, D. P., Kusuma, A., Prabowo, S., & Wiji, E. (2022). Penanggulangan Penyakit Degenaratif di Rw 8 Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang. 2(1).
- Pandeirot, & Rosita. (2020). Diagraman Masalah Yang Terjadi Pada Mulut Dan Gigi Anak Usia 4-6 Tahun Di Tk Anita Surabaya. 1(1), 1–6.
- Pernandes, F. (2022). Potensi Keberadaan Ruang Terbuka Hijau (Rth) Di Kecamatan Seberang Ulu Ii Kota Palembang Sumatera Selatan. *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019.
- Pratiwi, D., Rahmawati, I., & Hidayah, N. (2022). The impact of blood pressure screening and health education on community awareness of hypertension. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 33–40.
- Priskaria, R., Hermawati, H., & Imamah, I. N. (2019). Penerapan Pemberian Jus Buah Semangka untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Desa Wotgaleh Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 123-130.
- Puspitasari. (2019). Asuhan Keperawatan Lansia Penderita Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Risiko Jatuh Di Pstw. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, 152(3), 28.
- Putra, R., Siregar, Y., & Andini, T. (2023). Factors affecting community participation in health programs. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(3), 201–208.
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355>
- Putri, D. F. (2020). Partisipasi Masyarakat dalam Program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 89-97.
- Putri, M. A., & Krishna, L. F. P. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Arthritis Gout. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 5(1), 31–43. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v5i1.88>
- Rahman, A., Yusuf, M., & Kadir, S. (2020). Health facility limitations and their impact on community health services. *Jurnal Administrasi Kesehatan*, 8(2), 89–96.
- Rahmawati, L. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pencegahan Penyakit Menular. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 11(3), 123-130.
- Rahmawati, E., Nuraini, L., & Putri, S. (2021). The effectiveness of PHBS education in improving clean and healthy living behavior. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(1), 21–27.
- Ringo, M. S., Gulo, S. J., Simorangkir, L., Sinaga, A., & Ginting, A. (2022). Edukasi Pencegahan Resiko Komplikasi Gout Arthritis Keluarga Komunitas Gema Kasih Galang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 47–52.
- Rohmah, N., Suryani, S., & Lestari, D. (2024). Penyuluhan Kesehatan Hipertensi, Asam Urat, Gula Darah, dan Kolesterol di Padukuhan Sumber Balecatur. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1692-1698.
- Rulino, L. (2022). Kesiapan Peningkatan Koping Komunitas [SDKI D.0091].
- Rusmin, L. O. (2024). Analisis masalah lingkungan terhadap masyarakat dusun kranjang desa wayame kecamatan teluk ambon 1. 2(2), 217–222.

- Sainuddin, Angki, J., Rahmawati, & Bahtiar. (2023). Faktor - Faktor Penyebab Terjadinya Karies Gigi pada Siswa Sekolah Dasar. 22(1), 53–60.
- Santoso, B. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Sanitasi dengan Praktik Pembuangan Limbah Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 18(2), 67-75.
- Sari, M. (2025). Strategi Peningkatan Kesadaran Kesehatan melalui Edukasi Berbasis Komunitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 14(1), 33-40.
- SNARS.WEB.ID. (2019). D.0110 Defisit Kesehatan Komunitas.
- Solikhah, Nuraisyah, F., & Oktaviana, A. W. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. 3, 101–105. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>
- Sompotan, D. D., & Sinaga, J. (2022). Pencegahan masalah lingkungan. 1(1), 6–16.
- Supriadi, Arneliwati, Simanullang, P., & Syahrul. (2024). Buku Ajar Konsep Keperawatan Komunitas.
- Suryani, L., Astuti, D., & Prabowo, A. (2021). Community-based hypertension education using participatory methods. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 110–117.
- Susanto, & Ari, W. H. (2022). Konsep Dasar Keperawatan Komunitas. In *Ilmu Keperawatan Komunitas dan Keluarga*.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta: PPNI.
- Triyanto, E. (2020). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Jakarta : Graha Ilmu.
- Ummah, R. F., Rasni, H., & Wijaya, K. A. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Defisit Kesehatan Komunitas: Kurang Optimalnya Pemenuhan Nutrisi pada Kelompok Usia 0-5 Tahun dengan Intervensi Pengembangan Kesehatan Komunitas dan Promosi Perilaku Upaya Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Puger Kabupaten Jember.
- Utami, N., & Handayani, S. (2023). Nutrition education using natural food approaches for hypertension control. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(1), 44–50.
- Wahyu Widyanto, F. (2019). Arthritis Gout Dan Perkembangannya. *Saintika Medika*, 10(2), 145. <https://doi.org/10.22219/sm.v10i2.4182>
- Wibowo, A. (2021). Pengaruh Motivasi Kerja Dan Praktik Kerja Lapangan Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Stmik Sinar Nusantara Surakarta Ari. 05(02), 881–889.
- Widayati, N. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Karies Gigi Pada Anak 4-6 TAHUN. 2(2), 196–205.
- Wijaya, R. (2022). Faktor Risiko Keberadaan Jentik Nyamuk di Lingkungan Permukiman. *Jurnal Entomologi Kesehatan Indonesia*, 9(4), 201-209.
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., & Burnier, M. (2020). Guidelines For The Management Of Arterial Hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021–3104.
- Wulandari, S., & Rofi'ah. (2023). Analisis Penyelesaian Konflik Dampak Pembakaran Sampah Terhadap Kesehatan Lingkungan Dan Masyarakat Di Desa Cikaret Rt 06 Rw 08 Kecamatan Bogor Selatan. 1(1), 23–29.
- Yanti, D. A., & Rizkia, D. (2022). Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 124–131. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.948>