

Edukasi hidup sehat untuk mencegah hipertensi di masyarakat *car free day* Udayana Mataram

Musniati*, Siti Zuraida Muhsinin, Herni Sulastien, Diny Kusumawardani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, Indonesia
 Email korespondensi: musniati.suseno@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan akibat dari serangkaian faktor genetik dan lingkungan. Faktor tersebut digolongkan menjadi yang dapat dirubah dan tidak dapat di rubah, sehingga dengan pemberian edukasi dan perubahan gaya hidup menjadi salah satu faktor yang bisa dirubah. **Tujuan:** Pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi untuk mencegah hipertensi kepada semua golongan masyarakat. **Metode:** Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan tidak langsung melalui komunikasi massa dengan media leaflet berisi materi tentang pencegahan hipertensi. Sebanyak 30 leaflet dibagikan kepada pejalan kaki pada kegiatan *Car Free Day* (CFD) di Jalan Udayana, Kota Mataram. Kegiatan postnya dilaksanakan melalui respon langsung (observasi perilaku) pada saat pembagian leaflet. **Hasil:** Respon yang diperoleh adalah 6 orang membaca dan melihat leaflet dengan seksama, 10 orang hanya menunjukkan ketertarikan tanpa bertanya, 4 orang mengajak berdiskusi, dan 10 orang hanya mengambil leaflet tanpa memperhatikannya lebih jauh. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian masyarakat berhasil menjangkau masyarakat dengan berbagai respon berbeda. Mayoritas penerima leaflet menunjukkan ketertarikan terhadap materi pencegahan hipertensi, yang ditandai dengan sebagian membaca leaflet secara seksama dan sebagian lainnya mengajak berdiskusi. Metode penyuluhan melalui komunikasi massa dengan media leaflet efektif dalam menyampaikan informasi dan meningkatkan kesadaran tentang pencegahan hipertensi di masyarakat

KATA KUNCI: edukasi hidup sehat; hipertensi; leaflet; masyarakat

ABSTRACT

Background: Hypertension is the result of a series of genetic and environmental factors. These factors are classified as modifiable and non-modifiable, so that education and lifestyle changes are among the factors that can be modified. **Objective:** This community service program aims to provide information on preventing hypertension to all segments of society. **Method:** This activity used an indirect counseling method through mass communication using leaflets containing material on hypertension prevention. A total of 30 leaflets were distributed to pedestrians during Car Free Day (CFD) on Udayana Street, Mataram City. The follow-up activity was carried out through direct response (behavioral observation) during the distribution of leaflets. **Results:** The responses obtained were 6 people reading and looking at the leaflets carefully, 10 people only showing interest without asking questions, 4 people inviting discussion, and 10 people only taking the leaflets without paying further attention to them. **Conclusion:** The community service activity successfully reached the community with various responses. The majority of leaflet recipients showed interest in the hypertension prevention material, as indicated by some reading the leaflet carefully and others initiating discussions. The outreach method using mass communication through leaflets was effective in conveying information and increasing awareness about hypertension prevention in the community.

KEYWORDS: Healthy living education; hypertension; leaflet; community

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan disebut juga *silent killer* (Megawati Sibulo et al., 2025), selain itu salah satu faktor resiko utama terjadinya penyakit kardiovaskuler dan merupakan penyebab kecacatan urutan ke dua di dunia (Silva et al., 2019 dalam Julianty Pradino, 2020). Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≤ 90 mmHg, setelah dilakukan pengukuran berulang (minimal dua kali) (Letter.,2014 dalam (Julianty Pradino, 2020).

Berbagai faktor resiko dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu yang tidak dapat dicegah/dirubah seperti riwayat keluarga, usia, jenis kelamin dan etnis. Sedangkan yang dapat dicegah berkaitan dengan gaya hidup (perilaku) masyarakat (Julianty Pradino, 2020), obesitas, nutrisi dan penyalahgunaan obat (Black & Hawks.,2014). Seperti yang berkembang dekade terakhir, dengan adanya perubahan gaya hidup seperti kebiasaan merokok yang cenderung meningkat di kalangan usia muda, kemajuan teknologi yang cenderung menyebabkan gaya hidup *sedentary* atau kurang aktivitas fisik, meningkatnya kejadian obesitas, kebiasaan konsumsi secara berlebihan untuk makanan olahan (*junk food*) atau makanan berisiko dengan kadar garam, gula, lemak yang tinggi, konsumsi minuman beralkohol, serta gaya hidup tidak sehat, semua ini mendukung meningkatnya tekanan darah (Rajput and Sharma, 2019); Ezzati et al.,2002) dalam Julianty Pradino, 2020).

Gaya hidup yang tidak aktif/ kurang aktifitas fisik dan stress juga sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif (Amelia et al., 2021); Halim & Wijayanti, 2022: Fitri Julianti et al., 2025). Orang yang tidak aktif cenderung membuat jantung tidak bekerja maksimal (Yani et al., 2022). Berdasarkan permasalahan tersebut maka tim pengabdian memberikan edukasi hidup sehat untuk mencegah hipertensi dengan membagikan *leaflet* pada masyarakat saat acara *car free day* (CFD) di Udayana kota Mataram.

METODE

Pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan; pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan tim pengabdian (mahasiswa dan dosen) seperti penentuan judul, sasaran dan lokasi acara, serta pembuatan materi *leaflet*. Tahap kedua adalah pelaksanaan; kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Minggu, 26 Oktober 2025, pukul 06.00-09.00 bertempat di Jalan Udayana, Kota Mataram saat acara *car free day*. Pada tahap ini, pembagian *leaflet* diberikan kepada setiap orang yang berjalan dan mengisi daftar hadir. Jumlah yang menerima *leaflet* sebanyak 30 orang. Tahap ketiga adalah evaluasi; jumlah *leaflet* yang dibagikan masih kurang dibandingkan dengan jumlah masyarakat yang ikut *car free day*. Selama pembagian, ada beberapa orang yang tidak bersedia mengisi daftar berita acara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari minggu, 26 oktober 2025 dari jam 06.00-09.00. Kegiatan sengaja dilakukan di hari minggu karena kegiatan CFD rutin dilaksanakan di jalan Udayana kota Mataram. Hasilnya 30 *leaflet* yang disediakan habis dibagikan dimana setiap masyarakat/orang yang diberikan *leaflet* mengisi berita acara yang isinya nama dan tanda tangan. Hasil: Respon yang diperoleh adalah 6 orang membaca dan melihat *leaflet* dengan seksama, 10 orang

hanya menunjukkan ketertarikan tanpa bertanya, 4 orang mengajak berdiskusi, dan 10 orang hanya mengambil leaflet tanpa memperhatikannya lebih jauh.



Gambar 1. Pembagian leaflet dan berita acara



Gambar 2. Pembagian leaflet

Pemberian informasi untuk mencegah hipertensi merupakan salah satu tujuannya adalah perubahan dan perbaikan perilaku seperti mengatur pola makan, melakukan aktifitas fisik dan berhenti merokok (Muchtar et al., 2022). Pemberian informasi juga dapat meningkatkan pengetahuan sehingga meningkatkan kualitas hidup (Halim & Wijayanti, 2022). Upaya tersebut bisa dilakukan melalui edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan berdampak pada perubahan perilaku dalam pencegahan dan penendalian hipertensi (Arisandi et al., 2020). Edukasi kesehatan bisa dilakukan dengan media seperti leaflet. Leaflet merupakan media edukasi yang terdiri dari tulisan disertai gambar, tetapi tulisannya lebih banyak dari gambar (Muchtar et al., 2021). Edukasi dengan leaflet secara door to door ke masyarakat juga dapat meningkatkan pengetahuan kepada penderita hipertensi (Yani et al., 2022). Edukasi masyarakat melalui media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dasar mengenai hipertensi (Cahaya et al., 2025). Media pemberian informasi menggunakan leaflet sangat cocok pada saat CFD karena masyarakat dalam kondisi santai sehingga lebih mudah menerima informasi tertulis sambil beraktifitas.

KESIMPULAN

Edukasi melalui pembagian leaflet cukup efektif menjangkau masyarakat, namun tingkat perhatian dan interaksi berbeda-beda. Sehingga perlu penambahan

metode edukasi interaktif seperti demo langsung, tanya jawab aktif, atau penggunaan media audio visual untuk meningkatkan perhatian masyarakat

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis tidak punya konflik kepentingan dengan siapapun, pengabdian ini dilakukan atas dasar pemberian informasi kepada masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi

Sumber Pendanaan

Kegiatan pengabdian ini didanai secara mandiri oleh Tim Fakultas Ilmu Kesehatan Mataram Universitas Nahdlatul Wathan Mataram.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan pengabdian ini, terutama kepada Tim Fakultas Ilmu Kesehatan Mataram Universitas Nahdlatul Wathan Mataram.

REFERENSI

- Amelia, Fajrianti, G., & Murniani. (2021). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487–1498.
- Arisandi, W., Hermawan, N. S. A., Nurdiansyah, T. E., & Rahman, A. (2020). Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Pendidikan Dan Pemeriksaan Kesehatan Warga Masyarakat Metro Utara Kota Metro. *ANDASIH Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02). <https://doi.org/10.57084/andasih.v1i02.452>
- Cahaya, N., Sari, O. M., Rizki, M. I., Rahmatullah, S. W., & Isnani, N. (2025). Efektivitas Leaflet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat di CFD Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 3(2), 92–101.
- Fitri Julianti, Rika Yulendasari, & Eka Yudha Chrisanto. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5(3), 128–134. <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i3.7939>
- Halim, M. R., & Wijayanti, C. D. (2022). Carolus Journal of Nursing, Vol 4 No 2, 2022 | 154. *Carolus Journal of Nursing*, 4(2), 154–168.
- Julianty Pradino, D. (2020). *HIPERTENSI PEMBUNUH TERSELUBUNG DI INDONESIA.pdf* (pp. 1–105).
- Megawati Sibulo, Alfian Mas'ud, Najman Najman, & A. Sri Ulfi Nofriati. (2025). Edukasi Tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 3(1), 131–138. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i1.593>
- Muchtar, F., Effendy, D. S., & Lestari, H. (2021). Edukasi konsumsi suplemen di masa pandemi covid-19 dengan media leaflet di kelurahan Tahoa Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka. *Abdi Masyarakat*, 3(2), 51–55.
- Muchtar, F., Effendy, D. S., Lisawaty, L., & Kohali, R. E. S. O. (2022). Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Menggunakan Leaflet Kemenkes pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau. *Indonesia Berdaya*, 3(3), 577–586. <https://doi.org/10.47679/ib.2022249>
- Yani, M. V. W., Dewi, N. N. G. K., Antara, I. M. P. S., Supadmanaba, I. G. P., Widyakania, P. N., Jelita, N. D., Dewi, C. I. A. L., & Utari, N. L. A. (2022).

Prevalence and Risk Factors of the Hypertension of Trunyan Village, Bali in 2019. *Indonesian Journal of Public Health*, 17(1), 73–81. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i1.2022.73-81>

Black Joyce M & Hawks Jane Hokanson, 2014. Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang diharapkan edisi 8 buku 2. Singapura: Elsevier