

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**GERAKAN CERDAS KENDALIKAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI
DAN SKRINING TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT USIA DEWASA
DAN LANSIA DI PADUKUHAN JANTURAN SIMPING KALURAHAN
TIRTOADI KAPANEWON MLATI, KABUPATEN SLEMAN**



Oleh:

Tria Prasetya Hadi, S.Kep., Ns., M.Kep

Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Pengabdian : Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi Melalui Edukasi Dan Skrining Tekanan Darah Pada Masyarakat Usia Dewasa Dan Lansia Di Padukuhan Janturan Simping Kalurahan Tirtoadi Kapanewon Mlati, Kabupaten Sleman
2. Bidang Ilmu : Keperawatan
3. Tim Pengabdi Dosen :
 - a. Nama Lengkap : Tria Prasetya Hadi, S.Kep., Ns., M.Kep
 - b. Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
 - c. Nama Lengkap : Maria Margaretha M., S.Kep., Ns., M.Kep
 - d. Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga
4. Mahasiswa yang terlibat : 5
5. Lokasi Kegiatan : Padukuhan Janturan Simping Kalurahan Tirtoadi Kapanewon Mlati, Kabupaten Sleman
6. Waktu Pelaksanaan : Bulan Januari 2026
7. Perguruan Tinggi : STIKES Wira Husada Yogyakarta

Yogyakarta, Januari 2026

Mengetahui

STIKES Wira Husada


Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes

Ketua Tim Dosen


Tria Prasetya Hadi, S.Kep., Ns., M.Kep

Menyetujui

Ka. LPM STIKES Wira Husada


Sugiman, SKM., M.PH

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi Melalui Edukasi dan Skrining Tekanan Darah pada Masyarakat Usia Dewasa dan Lansia di Padukuhan Janturan Simping, Kalurahan Tirtoadi, Kapanewon Mlati, Kabupaten Sleman” dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta skrining tekanan darah secara rutin guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengendalian hipertensi sejak dini, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Selain itu, melalui kegiatan skrining diharapkan masyarakat dapat mengetahui kondisi kesehatannya sehingga dapat melakukan langkah pengendalian yang tepat dan mencegah terjadinya komplikasi.

Pada kesempatan ini, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta atas dukungan, arahan, dan fasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pemerintah Kalurahan Tirtoadi, Dukuh Padukuhan Janturan Simping, kader kesehatan, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak lain yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun materiil, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Kami menyadari bahwa laporan dan pelaksanaan kegiatan ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan kegiatan pengabdian masyarakat di masa mendatang. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat serta menjadi langkah awal dalam mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

Sleman, 2026

Tim Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dan sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi berkontribusi signifikan terhadap kejadian penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, serta menjadi penyebab utama kematian dini secara global (WHO, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian serius melalui pendekatan promotif dan preventif.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menunjukkan angka yang tinggi. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1%. Data tersebut menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi. Namun demikian, sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi kesehatannya atau tidak melakukan pengobatan secara teratur, sehingga berisiko mengalami komplikasi serius (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena umumnya tidak menimbulkan gejala spesifik hingga terjadi kerusakan organ target seperti jantung, otak, dan ginjal. Menurut World Health Organization (2023), kurang dari separuh penderita hipertensi di dunia yang mengetahui status kesehatannya, dan hanya sebagian kecil yang mendapatkan pengobatan serta mencapai kontrol tekanan darah yang optimal. Hal ini menegaskan pentingnya deteksi dini melalui skrining tekanan darah secara berkala di tingkat pelayanan kesehatan maupun komunitas.

Faktor risiko hipertensi meliputi faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan riwayat keluarga, serta faktor yang dapat dimodifikasi seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, dan stres. Menurut World Health Organization (2021), modifikasi gaya hidup seperti pengurangan asupan natrium, peningkatan aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, literatur keperawatan komunitas menegaskan bahwa intervensi berbasis edukasi dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat masyarakat dalam mengendalikan hipertensi (Stanhope & Lancaster, 2020).

Kelompok usia dewasa dan lansia merupakan populasi yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat proses penuaan dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Seiring bertambahnya usia, terjadi peningkatan resistensi perifer dan kekakuan arteri yang berdampak pada peningkatan tekanan darah sistolik. World Health Organization (2023) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi meningkat secara signifikan pada kelompok usia di atas 40 tahun dan terus bertambah pada usia lanjut. Kondisi ini memperkuat pentingnya intervensi promotif dan preventif pada kelompok usia dewasa dan lansia di masyarakat.

Pendekatan berbasis komunitas melalui edukasi dan skrining tekanan darah merupakan strategi efektif dalam pengendalian hipertensi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui program Posbindu PTM mendorong deteksi dini faktor risiko PTM, termasuk hipertensi, sebagai upaya pencegahan komplikasi lebih lanjut (Kemenkes RI, 2019). Kegiatan edukasi yang disertai skrining tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan menerapkan pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan kader kesehatan di Padukuhan Janturan Simpang, Kalurahan Tirtoadi, masih ditemukan masyarakat usia dewasa dan lansia yang belum rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah serta memiliki keterbatasan pemahaman mengenai faktor risiko hipertensi. Kondisi ini sejalan dengan temuan nasional yang menunjukkan rendahnya tingkat kesadaran dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Kemenkes RI, 2018; WHO, 2023). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui program “Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi Melalui Edukasi dan Skrining Tekanan Darah” sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan deteksi dini hipertensi secara berkelanjutan di tingkat komunitas..

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran hasil pemberian pendidikan kesehatan pada warga kelurahan pluman terkait hipertensi ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan deteksi dini hipertensi melalui edukasi kesehatan dan skrining tekanan darah pada masyarakat usia dewasa dan lansia di Padukuhan

Janturan Simping, Kalurahan Tirtoadi, Kapanewon Mlati, Kabupaten Sleman.meningkat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebelum dan sesudah diberikan edukasi.
- b. Melakukan skrining tekanan darah pada masyarakat usia dewasa dan lansia sebagai upaya deteksi dini hipertensi.
- c. Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi melalui modifikasi gaya hidup sehat.
- d. Mendorong masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.
- e. Memberikan rekomendasi tindak lanjut bagi masyarakat yang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi.

3. Manfaat

a. Manfaat bagi Masyarakat

- 1) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi sebagai penyakit tidak menular yang berisiko menyebabkan komplikasi serius.
- 2) Membantu masyarakat mengetahui status tekanan darahnya melalui skrining langsung
- 3) Mendorong perubahan perilaku hidup sehat seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres.
- 4) Meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pengendalian hipertensi yang lebih baik.

b. Manfaat bagi Tenaga Kesehatan

- 1) Mendukung program promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.
- 2) Memberikan data awal mengenai kondisi tekanan darah masyarakat sebagai dasar perencanaan intervensi lanjutan.
- 3) Meningkatkan kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat dalam pengendalian hipertensi.
- 4) Menjadi model kegiatan edukasi dan skrining yang dapat direplikasi di wilayah lain.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Definisi dan Epidemiologi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis, dan jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan komplikasi kardiovaskular serius seperti penyakit jantung dan stroke. WHO menyatakan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular di seluruh dunia. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dan lebih dari setengahnya tidak menyadari status kesehatannya.

Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat dari tahun ke tahun. Data Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dan jumlah penderita yang menjalani pengobatan serta kontrol secara teratur masih rendah.

B. Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang terdiri dari:

- a. Faktor tidak dapat dimodifikasi: usia lanjut, riwayat keluarga, jenis kelamin.
- b. Faktor modifiable: gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, stres kronis.

Penelitian Liang dkk. (2024) menunjukkan bahwa konsumsi natrium berlebih berkorelasi signifikan dengan peningkatan risiko hipertensi di masyarakat urban dan rural.

C. Dampak Hipertensi Terhadap Kesehatan

Komplikasi hipertensi meliputi:

- a. Penyakit kardiovaskular: penyakit jantung koroner, gagal jantung.
- b. Stroke: hipertensi adalah penyebab utama stroke iskemik maupun hemoragik.
- c. Gagal ginjal kronis: peningkatan tekanan darah memberi beban berlebih pada ginjal.

Menurut Whelton dkk. (2018), perbaikan kontrol tekanan darah dapat menurunkan risiko kejadian stroke hingga 35% dan penyakit jantung koroner hingga 20%.

D. Deteksi Dini dan Skrining Hipertensi.

Deteksi dini melalui skrining tekanan darah merupakan strategi penting dalam pengendalian hipertensi. Skrining dapat dilakukan di fasilitas kesehatan maupun komunitas dengan menggunakan alat ukur tekanan darah standar. Deteksi dini memungkinkan identifikasi kasus awal sebelum timbul gejala dan komplikasi. Pedoman klinik merekomendasikan pemeriksaan tekanan darah minimal sekali setiap 1–2 tahun pada individu usia ≥ 18 tahun, dan lebih sering pada kelompok berisiko tinggi.

E. Edukasi Kesehatan dan Modifikasi Gaya Hidup

Intervensi edukasi kesehatan bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan memotivasi perubahan perilaku hidup sehat, seperti:

- a. Pengurangan asupan garam ≤ 5 g/hari.
- b. Peningkatan aktivitas fisik minimal 150 menit/minggu.
- c. Pengendalian stres melalui teknik relaksasi.

Menurut penelitian Prameswari (2023), program edukasi berbasis komunitas terbukti memperbaiki perilaku kesehatan dan menurunkan tekanan darah pada kelompok dewasa di Jawa Tengah.

F. Peran Komunitas dan Kader Kesehatan

Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) merupakan pendekatan komunitas yang diterapkan di Indonesia untuk pencegahan dan deteksi dini hipertensi serta faktor risiko PTM lainnya. Program ini meningkatkan partisipasi masyarakat dalam memantau risiko kesehatan secara berkala. Penelitian Wijaya dkk. (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan kader kesehatan dalam kegiatan skrining dan edukasi secara signifikan meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam pemeriksaan tekanan darah rutin.

G. Hipertensi Pada Usia Dewasa dan Lansia

Proses penuaan fisiologis meningkatkan risiko hipertensi, terutama pada usia di atas 60 tahun. Kenyataan ini mengharuskan pendekatan pencegahan yang lebih intensif di kelompok lansia, termasuk edukasi keluarga serta pengawasan tekanan darah berkala.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tempat : Padukuhan Janturan Simping Kalurahan Tirtoadi Kapanewon Mlati
Kegiatan : Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi Melalui Edukasi Dan Skrining Tekanan Darah Pada Masyarakat Usia Dewasa Dan Lansia
Waktu Pelaksanaan : Jumat, 09 Januari 2026

B. Peserta Penyuluhan

Masyarakat Usia Dewasa Dan Lansia di Padukuhan Janturan Simping Kalurahan Tirtoadi Kapanewon Mlati

C. Alat dan Media Penyuluhan

Alat yang digunakan dalam penyuluhan yaitu LCD, Laptop sedangkan media yang digunakan yaitu power point

D. Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu cerah dan tanya jawab.

E. Tim Pengabdian Masyarakat Dosen

- a. Nama Lengkap : Tria Prasetya Hadi, S.Kep., Ns., M.Kep
- b. Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
- c. Nama Lengkap : Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep
- d. Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

F. Penyelenggara

Civitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta bekerjasama dengan KADER Posbindu padukuhan Plumbon

G. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, sudah melalui perencanaan antara lain:

No	Tanggal	Kegiatan	Tempat	Penanggung jawab
1	09 Januari 2026	Penyuluhan kesehatan	Dusun Pendem	Tim Pengabmas STIKES Wira Husada

H. Rencana Agenda Kegiatan

Terlampir

I. Sumber Dana

Terlampir

BAB IV

HASIL DAN EVALUASI KEGIATAN

A. Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan “Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi Melalui Edukasi dan Skrining Tekanan Darah pada Masyarakat Usia Dewasa dan Lansia di Padukuhan Janturan Simping, Kalurahan Tirtoadi, Kapanewon Mlati, Kabupaten Sleman” berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta skrining tekanan darah secara langsung kepada peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum sepenuhnya memahami definisi hipertensi, batas normal tekanan darah, serta risiko komplikasi yang dapat terjadi apabila hipertensi tidak dikontrol. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat yang ditunjukkan melalui sesi tanya jawab dan evaluasi lisan. Peserta mampu menyebutkan kembali faktor risiko hipertensi seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan stres.

Berdasarkan hasil skrining tekanan darah, ditemukan beberapa peserta dengan tekanan darah di atas batas normal ($\geq 140/90$ mmHg). Sebagian dari mereka mengaku tidak mengetahui bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi karena jarang melakukan pemeriksaan rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa skrining di tingkat komunitas sangat penting sebagai langkah deteksi dini untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Edukasi yang diberikan juga mendorong perubahan sikap masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Beberapa peserta menyatakan komitmennya untuk melakukan kontrol rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat serta mulai menerapkan pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi makanan asin dan meningkatkan aktivitas fisik.

Secara umum, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan skrining langsung terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan keterlibatan masyarakat.

B. Evaluasi Kegiatan

1. Evaluasi Proses
 - a. Kegiatan berjalan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.
 - b. Partisipasi masyarakat cukup baik, terutama pada kelompok lansia.
 - c. Sarana dan prasarana (alat tensimeter, media edukasi) tersedia dan berfungsi dengan baik.
2. Evaluasi Hasil
 - a. Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi.
 - b. Ditemukan peserta dengan tekanan darah tinggi yang sebelumnya tidak terdeteksi.
 - c. Meningkatnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan rutin.
3. Kendala yang Ditemui
 - a. Masih terdapat beberapa peserta yang datang terlambat sehingga tidak mengikuti edukasi secara penuh.
 - b. Waktu pelaksanaan terbatas sehingga diskusi belum maksimal.
4. Rencana Tindak Lanjut
 - a. Koordinasi dengan kader kesehatan untuk pemantauan tekanan darah secara berkala.
 - b. Rujukan ke fasilitas kesehatan bagi peserta dengan tekanan darah tinggi.
 - c. Perencanaan kegiatan edukasi lanjutan mengenai pola hidup sehat dan diet rendah garam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program “Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi” telah terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat usia dewasa dan lansia di Padukuhan Janturan Simping.

Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, serta pentingnya pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Skrining tekanan darah yang dilakukan juga berhasil mengidentifikasi masyarakat dengan tekanan darah tinggi yang sebelumnya tidak terdeteksi.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat
 - a. Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin minimal satu kali setiap bulan.
 - b. Menerapkan pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, dan mengelola stres.
 - c. Segera berkonsultasi ke fasilitas kesehatan apabila ditemukan tekanan darah tinggi.
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader
 - a. Melakukan monitoring dan pendampingan berkelanjutan bagi masyarakat dengan hipertensi.
 - b. Mengadakan kegiatan edukasi rutin terkait penyakit tidak menular.
 - c. Mengoptimalkan peran Posbindu PTM sebagai wadah deteksi dini dan pemantauan hipertensi.
3. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Melanjutkan program pengabdian masyarakat secara berkesinambungan sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.
 - b. Mengembangkan model edukasi berbasis komunitas yang inovatif dan berkelanjutan.

REFERENSI

- Angelopoulos, P., et al. (2022). Guideline Recommendations for Blood Pressure Monitoring, *Journal of Clinical Hypertension*.
- Chen, Y., et al. (2023). Hypertension in Elderly Population: Risks and Management, *Aging Clinical Research Journal*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). Jakarta: Direktorat P2PTM.
- Liang, H., et al. (2024). Salt Intake and Hypertension Risk, *American Journal of Hypertension*.
- Prameswari, D. (2023). Effectiveness of Community-based Education on Hypertension, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Wijaya, R., et al. (2022). Role of Community Health Workers in Hypertension Control, *Indonesian Journal of Public Health*.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity*.
- World Health Organization. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension Treatment Guideline*.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension Fact Sheet & Sodium Intake Recommendations*.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO.

LAMPIRAN

RINCIAN ANGGARAN BIAYA

Kegiatan:

Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi Melalui Edukasi dan Skrining Tekanan Darah pada Masyarakat Usia Dewasa dan Lansia di Padukuhan Janturan Simping, Kalurahan Tirtoadi, Kapanewon Mlati, Kabupaten Sleman

A. Biaya Persiapan

No	Uraian	Volume	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Cetak undangan	30 lembar	1.000	30.000	
2	Fotokopi materi/leaflet	30 lembar	2.000	60.000	
3	Spanduk kegiatan	1 buah	150.000	150.000	
4	ATK (kertas, bolpoin, map)	1 paket	100.000	100.000	
Subtotal A					340.000

B. Biaya Pelaksanaan

No	Uraian	Volume	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Konsumsi peserta (snack & minum)	30 orang	15.000	450.000	
2	Konsumsi panitia	5 orang	20.000	100.000	
3	Transport tim pelaksana	1 paket	200.000	200.000	
4	Sewa sound system (jika perlu)	1 kali	150.000	150.000	
5	Dokumentasi (cetak foto & print laporan)	1 paket	150.000	150.000	
Subtotal B					1.050.000

C. Biaya Pemeriksaan Kesehatan

No	Uraian	Volume	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Baterai tensimeter	2 pasang	25.000	50.000	
2	Alkohol swab	1 box	30.000	30.000	
3	Buku pencatatan hasil skrining	1 buah	25.000	25.000	
4	Masker & hand sanitizer	1 paket	75.000	75.000	
Subtotal C					180.000

TOTAL KESELURUHAN

Subtotal A	Rp 340.000	
Subtotal B	Rp 1.050.000	
Subtotal C	Rp 180.000	
TOTAL	Rp 1.570.000	

Terbilang:

Satu juta lima ratus tujuh puluh ribu rupiah

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Gerakan Cerdas Kendalikan Hipertensi

A. Identitas Kegiatan

- **Topik** : Hipertensi dan Pengendaliannya
- **Sasaran** : Masyarakat usia dewasa dan lansia
- **Tempat** : Padukuhan Janturan Simping, Kalurahan Tirtoadi
- **Waktu** : ± 60 menit
- **Metode** : Ceramah, diskusi, tanya jawab
- **Media** : Leaflet, poster, LCD/flipchart, tensimeter

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mampu memahami tentang hipertensi serta pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pola hidup sehat dan pemeriksaan rutin.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan, peserta diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian hipertensi.
2. Menyebutkan batas normal tekanan darah.
3. Menyebutkan faktor risiko hipertensi.
4. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi.
5. Menyebutkan komplikasi hipertensi.
6. Menjelaskan cara pencegahan dan pengendalian hipertensi.
7. Memahami pentingnya skrining tekanan darah secara rutin.

C. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg secara terus-menerus.

2. Klasifikasi Tekanan Darah

- Normal: $<120/80$ mmHg
- Pra-hipertensi: $120\text{--}139/80\text{--}89$ mmHg
- Hipertensi: $\geq 140/90$ mmHg

3. Faktor Risiko

- Usia lanjut
- Riwayat keluarga
- Konsumsi garam berlebih
- Kurang aktivitas fisik
- Obesitas
- Merokok
- Stres

4. Tanda dan Gejala

- Sakit kepala
- Pusing
- Nyeri tengkuk

- Namun sering tanpa gejala (*silent killer*)
- 5. **Komplikasi**
 - Stroke
 - Penyakit jantung
 - Gagal ginjal
- 6. **Pencegahan dan Pengendalian**
 - Kurangi konsumsi garam (<1 sendok teh/hari)
 - Aktivitas fisik minimal 30 menit/hari
 - Berhenti merokok
 - Kelola stres
 - Periksa tekanan darah rutin

D. Metode dan Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta
Pembukaan	10 menit	Salam, pengenalan, menjelaskan tujuan	Mendengarkan
Inti	40 menit	Menyampaikan materi, diskusi, demonstrasi pengukuran tekanan darah	Mendengarkan, bertanya, berdiskusi
Penutup	10 menit	Evaluasi, kesimpulan, pesan kesehatan	Menjawab pertanyaan, menyimpulkan

E. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- Tempat dan media tersedia.
- Peserta hadir sesuai target.

2. Evaluasi Proses

- Peserta aktif bertanya dan berdiskusi.

3. Evaluasi Hasil

- Peserta mampu menjawab pertanyaan terkait hipertensi.
- Peserta memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin.

F. Rencana Tindak Lanjut

- Melakukan skrining tekanan darah.
- Memberikan rujukan bagi peserta dengan tekanan darah tinggi.
- Koordinasi dengan kader untuk pemantauan rutin.







DAFTAR HADIR PENYULUHAN HIIPERTENSI DI PLUMBON

No	Nama	TEKANAN DARAH	TANDA TANGAN	
1	1 LAPOYAH	150 / 110 mmHg	1	<i>[Signature]</i>
2	2 AFIDAH PUTRI	170 / 110 mmHg	2	<i>[Signature]</i>
3	3 SABEN RIZKI	150 / 90 mmHg	3	<i>[Signature]</i>
4	4 Alimon	150 / 90 mmHg	4	<i>[Signature]</i>
5	5 Suslawati	160 / 90 mmHg	5	<i>[Signature]</i>
6	6 Asian	160 / 110 mmHg	6	<i>[Signature]</i>
7	7 Nurda	160 / 90 mmHg	7	<i>[Signature]</i>
8	8 Sarbisah	160 / 180 mmHg	8	<i>[Signature]</i>
9	9 Saima	180 / 110 mmHg	9	<i>[Signature]</i>
10	10 Pukiman	120 / 80 mmHg	10	<i>[Signature]</i>
11	11 Martin	120 / 90 mmHg	11	<i>[Signature]</i>
12	12 Nuraina	140 / 180 mmHg	12	<i>[Signature]</i>
13	13 Aura Kimash	130 / 180 mmHg	13	<i>[Signature]</i>
14	14 Fitriani	150 / 180 mmHg	14	<i>[Signature]</i>
15	15 Sulastri	150 / 180 mmHg	15	<i>[Signature]</i>
16	16 Sumarni	120 / 190 mmHg	16	<i>[Signature]</i>
17	17 Suryani	130 / 180 mmHg	17	<i>[Signature]</i>
18	18 Sukarti Ali	150 / 180 mmHg	18	<i>[Signature]</i>
19	19 Sullisita	150 / 180 mmHg	19	<i>[Signature]</i>
20	20 Aliyani	150 / 90 mmHg	20	<i>[Signature]</i>
21	21 Narsiah	160 / 110 mmHg	21	<i>[Signature]</i>
22	22 Mahyudin	160 / 110 mmHg	22	<i>[Signature]</i>
23	23 Tiyahuin	170 / 110 mmHg	23	<i>[Signature]</i>
24	25 Diana	150 / 110 mmHg	24	<i>[Signature]</i>