

**PERILAKU PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI  
MELALUI INTERVENSI BERBASIS KOMUNITAS SEBAGAI  
STRATEGI: LITERATUR REVIEW*****Hypertension Prevention and Control Behavior through Community-Based  
Intervention as a Strategy: Literature Review*****Syamsuriah<sup>\*1</sup>, Ismi Irfiyanti Fachruddin<sup>2</sup>, Sakinah Amir<sup>3</sup>****<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Makassar****\*Email: syamsuriah@unm.ac.id****Abstract**

Prevention and control of hypertension are major challenges in public health management, especially in areas with limited resources. Community-based interventions are an effective strategy that can improve public awareness and behavior related to hypertension. This literature review aims to evaluate hypertension prevention and control behaviors through community-based interventions as a strategy. This study used a literature review method by examining 9 journals obtained from reputable databases such as PubMed, Science Direct, and Proquest, published between 2022 and 2025. The analysis of these 9 articles indicates that community-based interventions involve intervention approaches based on behavioral theory models, interventions that emphasize increasing community-based health literacy and utilizing technology, and analysis of behavioral determinants, lifestyle, and systemic barriers that influence hypertension prevention and control practices. Therefore, hypertension prevention and control behaviors through community-based interventions are an effective strategy to minimize negative health impacts.

**Keywords:** Hypertension; Community-Based Interventions; Behavior

**Abstrak**

Pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah tantangan utama dalam manajemen kesehatan masyarakat, terutama di area yang memiliki sumber daya terbatas. Intervensi berbasis komunitas menjadi salah satu strategi efektif yang dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat terkait hipertensi. Literature review ini bertujuan untuk mengevaluasi perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui intervensi berbasis komunitas sebagai suatu strategi. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah 9 jurnal diperoleh dari database terpercaya seperti PubMed, Science Direct, dan Proquest yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2022-2025. Hasil analisis terhadap 9 artikel menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas melibatkan pendekatan intervensi berbasis model teori perilaku, intervensi yang menitikberatkan pada peningkatan literasi kesehatan berbasis komunitas dan pemanfaatan teknologi, serta analisis determinan perilaku, gaya hidup, dan hambatan sistemik yang memengaruhi praktik pencegahan dan pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui intervensi berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif untuk meminimalkan dampak kesehatan yang negatif.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Intervensi Berbasis Komunitas, Perilaku

**PENDAHULUAN**

Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Diperkirakan 1,4 miliar orang

dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024; ini mewakili 33% dari populasi dalam rentang usia ini (World Health Organization, 2025). Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kematian di seluruh dunia. Meskipun pengobatan hipertensi dapat menurunkan risiko tersebut, kurang dari sepertiga penderita hipertensi berhasil mencapai kontrol tekanan darah yang optimal. Prevalensi hipertensi terus meningkat, sementara tingkat pengelolaannya tetap rendah di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Jafar et al., 2020).

Pasien yang didiagnosis dan menjalani pengobatan antihipertensi, peningkatan aktivitas fisik, pantang alkohol dan merokok, peningkatan asupan buah dan sayur, serta pengurangan asupan karbohidrat, daging, dan lemak memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian tekanan darah. Faktor-faktor pengubah gaya hidup berperan penting dalam melengkapi farmakoterapi dalam pengendalian hipertensi. Faktor-faktor pengubah gaya hidup harus menjadi bagian integral dari penatalaksanaan pasien hipertensi (Amoah et al., 2020).

Selain itu, terdapat faktor risiko lingkungan untuk hipertensi dan penyakit terkait, dengan polusi udara sebagai faktor risiko yang paling signifikan. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi riwayat hipertensi dalam keluarga, usia di atas 65 tahun, dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal (World Health Organization, 2025).

Pencegahan mencakup berbagai bentuk intervensi yang dirancang untuk menurunkan risiko maupun ancaman terhadap kesehatan. Upaya pencegahan bersifat multidimensional dan meliputi tiga tingkatan strategi. Pencegahan primer bertujuan mencegah penyakit atau cedera sebelum terjadi. Pencegahan sekunder diarahkan untuk meminimalkan dampak kondisi kesehatan yang sudah muncul. Sementara itu, pencegahan tersier bertujuan mengurangi konsekuensi jangka panjang dari penyakit atau cedera yang sedang berlangsung (Shin et al., 2021).

Hipertensi termasuk penyakit kronis yang berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi. Oleh karena itu, penderita hipertensi membutuhkan dukungan sistem yang memadai dalam proses pengelolaan kondisi mereka. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya komplikasi adalah melalui penerapan manajemen mandiri (*self-management*). Dalam hal ini, partisipasi masyarakat diintegrasikan ke dalam program untuk membentuk sistem dukungan sosial yang mendukung keberhasilan *self-management* (Sari et al., 2022). Diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi yang efektif di masyarakat (Wijayanti et al., 2025).

Pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dicapai melalui strategi yang terarah dan berbasis populasi. Langkah pertama adalah diagnosis hipertensi. Setelah hipertensi terdiagnosis, pendekatan nonfarmakologis dan farmakologis yang efektif perlu diterapkan untuk menurunkan tekanan darah. Terakhir, pengobatan harus dipatuhi untuk mengoptimalkan penurunan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Untuk pengendalian hipertensi, strategi terarah melibatkan intervensi untuk meningkatkan kesadaran, pengobatan, dan pengendalian pada individu (Hejjaji & Khetan, 2020).

Beberapa upaya yang dilakukan oleh lansia untuk pencegahan penyakit hipertensi yaitu seperti upaya melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah serta upaya membatasi konsumsi garam. Pentingnya menerapkan perilaku pencegahan hipertensi dengan cara mengikuti setiap kegiatan yang diadakan oleh

tim Puskesmas sehingga masyarakat sadar dan mandiri serta mampu terhindar dari penyakit hipertensi sejak dini dengan rutin (Apriyus et al., 2024).

Tujuan dilaksanakannya edukasi kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan, faktor penyebab, dan penanggulangan hipertensi, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat (Mudayana et al., 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan *literature review* ini adalah untuk mengevaluasi perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui intervensi berbasis komunitas sebagai suatu strategi.

## METODE

Studi ini merupakan tinjauan literatur dengan sintesis narasi berdasarkan dari temuan utama pada perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui intervensi berbasis komunitas. Sumber literatur diperoleh melalui beberapa basis data, yaitu: PubMed, Science Direct dan ProQuest. Pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci: intervensi berbasis komunitas, pencegahan dan pengendalian hipertensi, intervensi perilaku. Kriteria inklusi yang dimasukkan berupa penelitian dengan rentang waktu tahun 2022 hingga 2025, berbahasa Inggris, dan dapat diunduh secara utuh (fulltext). Adapun artikel yang dieksklusi adalah penelitian tidak dapat diunduh secara lengkap. Dari proses penelusuran tersebut diperoleh 563 publikasi sesuai dengan rentang waktu yang telah ditetapkan. Selanjutnya, dilakukan penelaahan secara manual berdasarkan judul, abstrak, dan teks keseluruhan, sehingga diperoleh 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk direview lebih lanjut. Setiap artikel kemudian dianalisis secara komparatif dan disintesis untuk menemukan pola, kesamaan, serta perbedaannya. Proses ini memberikan gambaran komprehensif mengenai kecenderungan penelitian, sekaligus mengidentifikasi kekuatan dan keterbatasan dari masing-masing studi. Hasil sintesis tersebut selanjutnya diinterpretasikan untuk menjawab pertanyaan penelitian serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh terkait perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui intervensi berbasis komunitas sebagai strategi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Literatur Review**

| No. | Judul Artikel                                                                                                                                                                                               | Nama Peneliti/Tahun  | Tujuan Penelitian                                                                                                                                                                         | Metode Penelitian                                               | Hasil/Kesimpulan                                                                                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | “A Cuff Is Not Enough”: Community-Based Participatory Research Approach To Soliciting perspectives Of African Americans With Hypertension and Their Family Members On Self-Management Intervention Features | (Woods et al., 2023) | Menggali perspektif warga Afrika-Amerika dengan hipertensi dan anggota keluarga mereka tentang fitur-fitur yang diinginkan dari intervensi pengelolaan diri hipertensi berbasis perilaku. | A community based participatory approach to intervention design | Intervensi manajemen hipertensi yang efektif bagi masyarakat Afrika-Amerika harus menggabungkan pendidikan kesehatan, dukungan keluarga, dan keterlibatan komunitas, serta diiringi dengan |

| No. | Judul Artikel                                                         | Nama Peneliti/Tahun     | Tujuan Penelitian                                                                                                     | Metode Penelitian                                  | Hasil/Kesimpulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                       |                         |                                                                                                                       |                                                    | upaya advokasi struktural untuk mengatasi ketimpangan kesehatan yang bersumber dari faktor sosial dan sistemik.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.  | Physical Activity as An Effort to Prevent Hypertension In The Elderly | (Sasarari et al., 2024) | Mengidentifikasi dan mengevaluasi berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat membantu mencegah hipertensi pada lansia. | Quantitative research with a case control approach | Aktivitas fisik berperan penting dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan individu perlu digalakkan dan diterapkan secara luas guna menjaga kesehatan jantung serta menurunkan risiko hipertensi pada kelompok usia lanjut. Diperlukan langkah lanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyakit kardiovaskular pada lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara cukup dan teratur memberikan pengaruh positif yang besar terhadap kesehatan fisik maupun mental. |
| 3.  | Health Motivations and Perceived Barriers are Determinants of Self-   | (Tan et al., 2022)      | Menentukan faktor-faktor utama yang memengaruhi                                                                       | Cross sectional study                              | Menjaga pola makan sehat, aktivitas fisik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| No. | Judul Artikel                                                                                                                                                                                    | Nama Peneliti/Tahun    | Tujuan Penelitian                                                                                                                                                           | Metode Penelitian                                                                                          | Hasil/Kesimpulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Care Behaviour for The Prevention Of Hypertension in A Malaysian Community                                                                                                                       |                        | perilaku perawatan diri (self-care behaviour) dalam pencegahan hipertensi di komunitas umum Malaysia                                                                        |                                                                                                            | teratur, dan pemeriksaan tekanan darah perlu ditingkatkan di masyarakat, terutama dalam mengurangi asupan garam dan kalori. Kurangnya waktu, terbatasnya pilihan, dan kemalasan merupakan tantangan terbesar yang perlu diatasi dalam menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif di masyarakat. Banyak masyarakat yang kurang peduli dengan status kesehatan mereka, sehingga tidak memprioritaskan pemeriksaan tekanan darah. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan pemeriksaan tekanan darah di masyarakat untuk diagnosis dini hipertensi. Motivasi dan hambatan merupakan penentu utama perilaku perawatan diri di komunitas Selangor dan Kuala Lumpur. |
| 4.  | Assessing The Impact Of Community-Based Interventions On Hypertension And Diabetes Management In Three Minnesota Communities: Findings From The Prospective Evaluation Of US Healthrise Programs | (Fullman et al., 2023) | Menilai dampak intervensi kesehatan berbasis komunitas tersebut, sebagaimana diterapkan melalui program US HealthRise, terhadap hipertensi dan diabetes di komunitas kurang | Mixed methods quasi experimental design, synthesized qualitative and quantitative data from HealthRise and | Partisipasi HealthRise memberikan dampak positif dalam meningkatkan hasil hipertensi dan diabetes di beberapa lokasi. Meskipun program kesehatan berbasis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| No. | Judul Artikel                                                                                                          | Nama Peneliti/Tahun  | Tujuan Penelitian                                                                                                                         | Metode Penelitian                    | Hasil/Kesimpulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                        |                      | terlayani di Hennepin, Ramsey, dan Rice County, Minnesota.                                                                                | comparison patients and stakeholders | komunitas dapat membantu menjembatani kesenjangan layanan kesehatan, program tersebut saja tidak dapat sepenuhnya mengatasi ketimpangan struktural yang dialami oleh banyak komunitas yang kurang terlayani.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5.  | Evaluation Of The Effects Of Health Education Interventions For Hypertensive Patients Based On The Health Belief Model | (Wang et al., 2024)  | Untuk mengevaluasi efek intervensi pendidikan kesehatan berbasis HBM pada pasien hipertensi di Tiongkok                                   | Randomized Controlled Trial (RCT)    | Intervensi edukasi kesehatan yang didasarkan pada Health Belief Model (HBM) terbukti efektif dalam meningkatkan pengendalian tekanan darah dan memperbaiki keyakinan kesehatan (health beliefs) pada pasien hipertensi. Intervensi berbasis HBM layak diimplementasikan secara luas di fasilitas kesehatan dan komunitas sebagai strategi efektif untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi, serta untuk meningkatkan perilaku kesehatan pasien dalam jangka panjang |
| 6.  | Investigating The Enablers And Barriers For Hypertension Control In Dakar: A Qualitative System Effectiveness Study    | (Socha et al., 2025) | Menyelidiki perkembangan pasien dalam rangkaian perawatan skrining, diagnosis, pengobatan, dan pengendalian hipertensi di Dakar, Senegal. | A qualitative case study             | Faktor pasien, sistem kesehatan, dan konteks sosial berperan penting baik sebagai pendukung maupun penghambat perkembangan pasien hipertensi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| No. | Judul Artikel                                                                                                                          | Nama Peneliti/Tahun   | Tujuan Penelitian                                                                                                                                                                            | Metode Penelitian     | Hasil/Kesimpulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                        |                       |                                                                                                                                                                                              |                       | di seluruh tahapan perawatan di Dakar, Senegal. Hambatan utama berasal dari determinasi struktural kesehatan dan kendala sistemik dalam sistem pelayanan, sehingga diperlukan intervensi berskala sistem yang lebih menyeluruh untuk meningkatkan kualitas penanganan hipertensi di wilayah tersebut.                                     |
| 7   | Impact of Community Proactive Health Management Application on Electronic Health Literacy and Self-Management of Hypertensive Patients | (Jiang, 2024)         | Menyelidiki dampak Aplikasi Manajemen Kesehatan Proaktif Komunitas terhadap literasi kesehatan elektronik, tingkat manajemen mandiri, dan tekanan darah pada pasien hipertensi di komunitas. | Quasi-experimental    | Aplikasi Manajemen Kesehatan Proaktif Komunitas memiliki potensi untuk meningkatkan literasi kesehatan elektronik dan kemampuan manajemen diri pasien hipertensi, memungkinkan mereka untuk terlibat dalam manajemen kesehatan yang lebih baik, mengurangi tingkat hipertensi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. |
| 8   | Factors Influencing Hypertension Prevention Behaviors in Rural Areas: A Cross-Sectional Study in Indonesia                             | (Rahman et al., 2025) | Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat pedesaan di Indonesia.                                                                            | Cross sectional study | Teori Perilaku Terencana (TPB) dapat secara efektif menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencegahan hipertensi di daerah pedesaan.                                                                                                                                                                                         |

| No. | Judul Artikel                                                                                                           | Nama Peneliti/Tahun     | Tujuan Penelitian                                                                                                                                                               | Metode Penelitian        | Hasil/Kesimpulan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                                                                 |                          | Intervensi yang dapat memperkuat persepsi kontrol perilaku melalui edukasi dan dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan efektivitas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9   | Effect of Educational Intervention by Application of PRECEDE-PROCEED Model on Lifestyle Change in Hypertensive Patients | (Ghannadi et al., 2024) | Menentukan pengaruh intervensi edukasi dengan penerapan model PRECEDE-PROCEED terhadap perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi di desa-desa Kota Fasa, Provinsi Fars, Iran. | Quasi experimental study | Hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas edukasi gaya hidup berdasarkan model PRECEDE-PROCEED dalam mengendalikan hipertensi. Edukasi, peningkatan kinerja pasien, dan pencegahan penyakit dapat membentuk pola perilaku yang benar, yang mengarah pada gaya hidup sehat. Mengingat kerentanan pasien hipertensi dan kurangnya pengetahuan mereka tentang penyakit ini, langkah-langkah seperti mengubah sikap mereka, meningkatkan pengetahuan keluarga, dan menyediakan program edukasi melalui media massa dapat memainkan peran penting dalam mengubah gaya hidup pasien. |

Hasil telaah terhadap sembilan artikel menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas memainkan peran signifikan dalam perubahan perilaku kesehatan serta pengendalian hipertensi. Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan komunitas tidak hanya berfungsi sebagai upaya edukasi, tetapi juga



sebagai bentuk pemberdayaan yang mampu memengaruhi perilaku individu, meningkatkan literasi kesehatan, serta memperkuat hubungan antara masyarakat dan sistem pelayanan kesehatan. Berdasarkan analisis yang dilakukan, artikel-artikel tersebut dapat dikelompokkan ke dalam tiga tema utama, yaitu: intervensi berbasis model teori perilaku, intervensi yang menitikberatkan pada peningkatan literasi kesehatan berbasis komunitas dan pemanfaatan teknologi, serta analisis determinan perilaku, gaya hidup, dan hambatan sistemik yang memengaruhi praktik pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Perubahan perilaku merupakan pilar utama dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Penelitian yang berfokus pada intervensi berbasis model teori perilaku secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi yang memiliki landasan teoritis yang kuat jauh lebih efektif. Studi membuktikan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang didasarkan pada Health Belief Model (HBM) Wang et al., (2024) efektif dalam meningkatkan pengendalian tekanan darah dan memperbaiki keyakinan kesehatan pasien. Demikian pula, penerapan PRECEDE-PROCEED Model Ghannadi et al., (2024) berhasil membentuk pola perilaku yang benar dan mengendalikan hipertensi. Sementara itu, untuk pencegahan di daerah pedesaan, Theory of Planned Behavior (TPB) Rahman et al., (2025) terbukti dapat menjelaskan faktor perilaku, menekankan pentingnya intervensi yang memperkuat persepsi kontrol perilaku melalui edukasi dan dukungan sosial. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi manajemen hipertensi perlu dirancang secara struktural untuk memaksimalkan perubahan perilaku jangka panjang.

Intervensi berbasis model teori perilaku menawarkan pendekatan yang komprehensif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, dengan menekankan pentingnya kombinasi pengetahuan, motivasi, keterampilan, dan dukungan sosial. Sejalan dengan penelitian Pourmand et al., (2020) yang mengemukakan bahwa persepsi kontrol diri merupakan faktor paling penting dalam menentukan perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi. Selain itu, Putri et al., (2025) mengemukakan bahwa pendidikan berbasis model keyakinan kesehatan (Health Belief Model/HBM) menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan tentang manajemen hipertensi dan mencegah risiko komplikasi. Pendidikan kesehatan semacam ini dapat digunakan sebagai strategi efektif untuk mengurangi insiden komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Fokus lain dalam tinjauan ini adalah evaluasi terhadap intervensi skala besar yang melibatkan komunitas dan teknologi. Penelitian berbasis Community-Based Participatory Research (CBPR) Woods et al., (2023) menunjukkan bahwa intervensi harus komprehensif, menggabungkan pendidikan, dukungan keluarga, dan keterlibatan komunitas, sambil secara simultan melakukan advokasi struktural untuk mengatasi ketimpangan kesehatan yang mendasari. Sejalan dengan penelitian Antari et al., (2024) bahwa keterlibatan keluarga dalam program pengelolaan hipertensi menjadi faktor penting dalam keberhasilan program, semakin baik dukungan keluarga, semakin baik pula penerapan manajemen perawatan diri pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan bahwa melibatkan keluarga dalam manajemen kesehatan meningkatkan kepatuhan terhadap praktik kesehatan dan menciptakan lingkungan yang mendukung yang mendorong perubahan perilaku jangka panjang (Nasela et al., 2019).

Senada dengan hal tersebut, evaluasi program US HealthRise, Fullman et al., (2023) menegaskan bahwa meskipun program berbasis komunitas dapat meningkatkan hasil klinis. Aspek menarik lainnya dari intervensi berbasis komunitas adalah kemampuannya untuk mempercepat perubahan gaya hidup melalui keterlibatan komunitas yang lebih luas. Kombinasi skrining komunitas dan intervensi edukasi menghasilkan hasil tekanan darah yang lebih baik pada lansia (Chen et al., 2019). Edukasi berbasis komunitas menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam praktik pengelolaan diri pada pasien hipertensi, yang memperkuat pentingnya strategi edukasi yang terlokalisasi dan menarik (Sari et al., 2022).

Salah satu dampak penting dari intervensi berbasis komunitas adalah meningkatnya kepatuhan pasien hipertensi terhadap pengobatan dan rutinitas perawatan. Program promosi kesehatan yang dilaksanakan oleh komunitas terbukti berpengaruh positif terhadap penerapan perilaku pencegahan hipertensi oleh individu. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi dan keterlibatan masyarakat merupakan unsur kunci dalam keberhasilan strategi intervensi kesehatan (Shin et al., 2021).

Dalam konteks modern, penggunaan aplikasi manajemen kesehatan proaktif komunitas Jiang (2024) terbukti memiliki potensi besar untuk meningkatkan literasi kesehatan elektronik dan kemampuan manajemen diri pasien, menjadikannya alat yang menjanjikan dalam pengelolaan hipertensi. Selain itu, edukasi menggunakan media digital seperti QR-Code terintegrasi dengan website juga dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait hipertensi (Prastiyo et al., 2023). Edukasi yang berbasis teknologi dapat menawarkan cara baru dan inovatif dalam mengakses informasi kesehatan.

Meskipun program edukasi kesehatan menunjukkan peningkatan yang jelas dan bermakna dalam pengetahuan mengenai hipertensi serta kepatuhan pengobatan pada pasien dewasa, program ini hanya memberikan peningkatan yang relatif kecil pada aspek kualitas hidup terkait kesehatan fisik. Kendati demikian, program kesehatan berbasis komunitas ini efektif dan dapat dijadikan pendekatan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan kualitas hidup pasien hipertensi di lingkungan masyarakat (Majeed et al., 2023).

Faktor penentu perilaku dan hambatan sistemik dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, yang menjadi dasar penting untuk merancang intervensi. Salah satu faktor kunci pencegahan adalah aktivitas fisik, yang terbukti memainkan peran vital, terutama pada lansia (Sasarari et al., 2024). Namun, dalam menerapkan gaya hidup sehat, faktor motivasi dan hambatan seperti kurangnya waktu, pilihan terbatas, dan kemalasan menjadi tantangan utama yang perlu diatasi melalui program edukasi yang disesuaikan (Tan et al., 2022). Lebih jauh lagi, tinjauan terhadap sistem pelayanan Socha et al., (2025) menyoroti bahwa hambatan utama pengendalian hipertensi sering kali berasal dari determinasi struktural kesehatan dan kendala sistemik dalam fasilitas layanan, sehingga menuntut perlunya intervensi berskala sistem yang lebih menyeluruh.

Meskipun intervensi berbasis komunitas telah menunjukkan keberhasilan dalam menurunkan tekanan darah, tantangan tetap muncul dalam menjaga perubahan perilaku secara berkelanjutan. Beberapa penelitian mencatat bahwa meskipun terjadi perbaikan pada tingkat tekanan darah, peningkatan kepatuhan

terhadap gaya hidup sehat tidak selalu signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan dukungan jangka panjang dan ketersediaan sumber daya berkelanjutan agar perubahan perilaku yang telah dicapai dapat dipertahankan dari waktu ke waktu (Yang, 2023).

Program pemantauan mandiri yang disertai edukasi gaya hidup sehat dan keterampilan mengelola stres dapat membantu meningkatkan emosi positif sekaligus menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi yang belum terkontrol. Pasien yang mempertahankan pola hidup sehat secara konsisten cenderung tidak terlalu dipengaruhi oleh fluktuasi emosi terhadap tekanan darah mereka (Patil et al., 2025). Promosi gaya hidup sehat yang terintegrasi dan berkelanjutan sepanjang rentang kehidupan merupakan strategi kunci untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan menurunkan beban penyakit kronis. Pelatihan yang dirancang secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik peserta, serta berfokus pada aspek kognitif dan perilaku yang berhubungan dengan perawatan diri penderita hipertensi, terbukti dapat meningkatkan kemampuan perawatan diri dan membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien (Ebrahimidorcheh et al., 2021).

Untuk meningkatkan penanganan hipertensi, beberapa hal penting perlu dilakukan: memastikan pengukuran tekanan darah yang akurat, menggunakan pendekatan perawatan berbasis tim dengan melibatkan pasien dalam pengambilan keputusan, memilih obat yang diminum sekali sehari atau obat kombinasi agar kepatuhan pasien meningkat, mendorong perubahan gaya hidup yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah, memanfaatkan rekam medis elektronik dan layanan telehealth, serta menerapkan ukuran kinerja sebagai bagian dari evaluasi kualitas layanan dan insentif (Charchar et al., 2023). Pencegahan dan penanganan hipertensi yang optimal dapat dicapai jika pengukuran tekanan darah dilakukan dengan lebih akurat, pelayanan kesehatan semakin beralih ke model kerja tim, strategi yang sudah terbukti efektif diterapkan secara konsisten, dan dukungan kepada pasien untuk menjalani gaya hidup sehat diperkuat secara menyeluruh (Charchar et al., 2023).

## **KESIMPULAN**

Dalam konteks perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi, tinjauan ini menyimpulkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang efektif harus didukung oleh pendekatan holistik yang menyentuh aspek individu (perilaku) dan sistemik. Hasil tinjauan literatur menegaskan bahwa intervensi edukasi harus berlandaskan teori perilaku yang kuat, model kognitif perilaku seperti Health Belief Model (HBM) dan Theory of Planned Behavior (TPB) berperan sebagai kerangka analitis untuk mengidentifikasi dan memprediksi faktor-faktor yang memengaruhi niat dan perilaku kesehatan. Kedua model ini membantu mengenali hambatan serta aspek-aspek kognitif, termasuk persepsi kontrol perilaku, yang perlu diperkuat dalam upaya pencegahan. Kerangka kerja ini diperkuat oleh model implementasi yang lebih komprehensif, seperti PRECEDE-PROCEED, yang menyediakan struktur sistematis untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program kesehatan pada tingkat masyarakat. Di tingkat komunitas, program berbasis komunitas dan penggunaan teknologi terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dan manajemen diri dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Faktor kunci lain yang harus menjadi fokus adalah

peningkatan aktivitas fisik sebagai pencegahan utama dan pemahaman mendalam mengenai motivasi serta hambatan individu dalam melaksanakan perilaku perawatan diri. Dengan demikian, keberhasilan dalam mengatasi beban hipertensi bergantung pada pengembangan program yang terintegrasi, pentingnya faktor perilaku, serta dukungan keluarga/komunitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amoah, E. M., Okai, D. E., Manu, A., Laar, A., Akamah, J., & Torpey, K. (2020). The Role of Lifestyle Factors in Controlling Blood Pressure Among Hypertensive Patients in Two Health Facilities in Urban Ghana: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Hypertension*, 1-8.
- Antari, L. P. J., Kamaryati, N. P., & D, A. A. I. W. K. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Self Care Management Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati I. *Mahesa Malahayati Health Student Journal*, 4 (12), 5381-5396.
- Apriyus, R. D., Hamidi, M. N. S., & Harmia, E. (2024). Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tambang Tahun 2023. *JSEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3 (1), 72-82.
- Charchar, F. J., Prestes, P. R., Mills, C., Ching, S. M., Neupane, D., Marques, F. Z., Sharman, J. E., Vogt, L., Burrell, L. M., Коростовцева, Л. С., Zec, M., Patil, M., Schultz, M. G., Wallen, M. P., Renna, N., Islam, S. M. S., Hiremath, S., Gyeltshen, T., Chia, Y. C., Tomaszewski, M. (2023). Lifestyle Management of Hypertension: International Society of Hypertension Position Paper Endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, 42 (1), 23-49.
- Chen, S., Sudharsanan, N., Huang, F., Liu, Y., Geldsetzer, P., & Bärnighausen, T. (2019). Impact of Community Based Screening for Hypertension on Blood Pressure After Two Years: Regression Discontinuity Analysis in a National Cohort of Older Adults in China. *BMJ*, 14064.
- Ebrahimidorcheh, E., Nematollahi, M., & Eslami, A. A. (2021). The Effect of Cognitive-Behavioral Intervention on Self-Care Behaviors and Blood Pressure Control in Patients With Primary Hypertension. *Journal of Education and Community Health*, 8 (1), 41-49.
- Fullman, N., Cowling, K., Flor, L. S., Wilson, S., Bhatt, P., Bryant, M., Camarda, J. N., Colombara, D. V., Daly, J., Gabert, R., Harris, K., Johanns, C. K., Mandile, C., Marshall, S., McNellan, C. R., Mulakaluri, V., Phillips, B. K., Reitsma, M. B., Sadighi, N., Gakidou, E. (2023). Assessing the Impact of Community-Based Interventions on Hypertension and Diabetes Management in Three Minnesota Communities: Findings From the Prospective Evaluation of US HealthRise Programs. *Plos One*, 18 (2), e0279230.
- Ghannadi, A., Mohammadkhah, F., Harsini, P. A., Ghasemi, A., Kamyab, A., & Jeihooni, A. K. (2024). Effect of Educational Intervention by Application of PRECEDE-PROCEED Model on Lifestyle Change in Hypertensive Patients. *The Scientific World Journal*, 1.
- Hejjaji, V., & Khetan, A. (2020). A Community-Based Intervention for Hypertension in Rural South Asia. *The New England journal of medicine*,

382 (25), e99.

- Jafar, T. H., Gandhi, M., de Silva, H. A., Jehan, I., Naheed, A., Finkelstein, E. A., Turner, E. L., Morisky, D., Kasturiratne, A., Khan, A. H., Clemens, J. D., Ebrahim, S., Assam, P. N., & Feng, L. (2020). A Community Based Intervention for Managing Hypertension in Rural South Asia. *New England Journal of Medicine*, 382 (8), 717-726.
- Jiang, Y. (2024). Impact of Community Proactive Health Management Application on Electronic Health Literacy and Self-Management of Hypertensive Patients. *Public Health Nursing*, 41 (6), 1436-1445.
- Majeed, S., Afzal, M., & Ozigi, K. (2023). *Effect of Community Based Program on the Knowledge, Treatment Adherence and Quality of Life of Hypertensive Adults Through Precede Proceed Model*. 17 (3), 584-587.
- Mudayana, A. A., Meliyani, I. E., Wati, E. S., Hazerika, N., Nabila, S. M., & Indriyani, R. (2022). Intervensi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Berbasis Community Diagnosis di Yogyakarta. *ALTAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (1), 35-41.
- Nasela, S. J., Latumenasse, R., Tatisina, C., Juniarti, N., & Lukman, M. (2019). The Impact of Community-Based Health Education to Improve Quality of Nursing Services for People With Hypertension : A Literature Review.
- Patil, S. J., Guo, N., Todorov, I., & Gunzler, D. (2025). A Mixed Methods Evaluation of Ecological Momentary Assessments: The Impact of Self-Monitoring and Lifestyle Education in Patients With Uncontrolled Hypertension. *Cureus*.
- Pourmand, G., Doshmangir, L., Ahmadi, A., Noori, M., Rezaeifar, A., Mashhadi, R., Aziminia, R., Pourmand, A., & Gordeev, V. S. (2020). An Application Of The Theory Of Planned Behavior To Self-Care In Patients With Hypertension. 20 (1290), 1-8.
- Prastiyo, M. D., Ni'mah, A. K., Ardiansyah, F., Firdaus, M. N. C., & Rakhmawati, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Booklet QR-Code Terintegrasi Website. *Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 9 (2), 118.
- Putri, N., Fatati, B., & Maliya, A. (2025). Edukasi Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Pengetahuan Pencegahan Risiko Komplikasi Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18 (12), 1478-1486.
- Rahman, Z., Susanto, T., & Rondhianto, R. (2025). Factors Influencing Hypertension Prevention Behaviors in Rural Areas: A Cross-Sectional Study in Indonesia. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 35 (3).
- Sari, C. W. M., Yamin, A., & Santoso, M. B. (2022). The Effect of Community-Based Intervention on Self-Management of Hypertension Patients. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 8 (1), 41-47.
- Sasarari, Z. A., Sumarmi, S., Wijayanti, Y. T., & Asmi, A. (2024). Physical Activity as an Effort to Prevent Hypertension in the Elderly. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*, 2 (1), 26-32.
- Shin, J., Konlan, K. D., & Mensah, E. (2021). Health Promotion Interventions for the Control of Hypertension in Africa, a Systematic Scoping Review From 2011 to 2021. *Plos One*, 16 (11).
- Socha, A., Thiam, S., Barboza, J., Seck, K., Steinmann, P., Sécula, F., Boch, J., Bijou, S., Reiker, T., Joiner, M., Rosiers, S. Des, Mbow, S., & Muñoz, D.

- C. (2025). Investigating the Enablers and Barriers for Hypertension Control in Dakar: A Qualitative System Effectiveness Study. *BMJ Open*, 15 (3), e089548.
- Tan, P. P. S., Sandhu, R. S., Zain, S. M., Hall, D. A., Tan, N. C., Lim, H. M., Daud, F., & Pung, Y. F. (2022). Health Motivations and Perceived Barriers Are Determinants of Self-Care Behaviour for the Prevention of Hypertension in a Malaysian Community. *Plos One*, 17 (12), e0278761.
- Wang, H., Chen, Y., Shen, Y., & Wang, X. (2024). Evaluation of the Effects of Health Education Interventions for Hypertensive Patients Based on the Health Belief Model. *World Journal of Clinical Cases*, 12 (15), 2578-2585.
- Wijayanti, E. W., Isfandiari, M. A., & Purnomo, A. Y. (2025). Jalur Intervensi Hipertensi Menggunakan Metode HAPPS (Health Analysis For Planning Prevention Service) Di Kabupaten Magetan. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 7 (2), 267-278.
- Woods, S., Udezi, V., Roberson, P. N. E., Arnold, E. M., Nesbitt, S. D., & Hiefner, A. R. (2023). "A Cuff Is Not Enough": A Community-Based Participatory Research Approach to Soliciting Perspectives of African Americans With Hypertension and Their Family Members on Self-Management Intervention Features. *Family Process*, 63 (2), 731-748.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yang, X. (2023). Chronic Disease Prevention and Control: The Effectiveness of Community Intervention Strategies in Managing Hypertension. *Meds Public Health and Preventive Medicine*, 3 (6).