

**PENYULUHAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENSI DI
MASJID IHSAN DARUSSALAM AIA PACAH, KOTO TANGAH, KOTA
PADANG**

***Counseling On Prevention Of Hpyertension Complications At The Ihsan
Darussalam Mosque Aia Pacah, Koto Tangah, Padang City***

**Rosmaini*¹, Erdanella Setiawati², Suharni³, Yuliza Birman⁴, Ade Teti Vani⁵,
Muhammad Rizki Saputra⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Baiturrahmah

***Email: rosmaini@fk.unbrah.ac.id**

Abstract

Hypertension is a condition when blood pressure in the arteries persistently increases, which can raise the risk of various diseases, such as cardiovascular diseases, stroke, kidney failure, and other health complications. This disease is often known as a silent killer because most of its sufferers do not experience typical symptoms until damage occurs to target organs. Hypertension is also one of the main risk factors for cardiovascular diseases, contributing to high rates of premature death in various countries. One of the efforts that can be made to prevent hypertension complications is thru health education activities. Health education aims to increase public knowledge about risk factors, prevention, and control of hypertension. Good knowledge plays an important role in shaping healthy living behaviors and increasing adherence to hypertension prevention and control efforts.. The Faculty of Medicine at Baiturrahmah University conducts community service activities every year, including providing education on preventing hypertension complications at the Ihsan Darussalam Mosque in Aia Pacah, Koto Tangah, Padang City. **Keywords:** Counseling, Prevention, Complications, Hypertension

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara menetap sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan komplikasi kesehatan lainnya. Penyakit ini sering dikenal sebagai silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak mengalami gejala yang khas hingga terjadi kerusakan pada organ target. Hipertensi juga merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian dini di berbagai negara. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi adalah melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pengendalian hipertensi. Pengetahuan yang baik memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat dan meningkatkan kepatuhan terhadap upaya pencegahan maupun pengendalian hipertensi. Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat setiap tahun diantaranya memberikan penyuluhan pencegahan komplikasi hipertensi di Masjid Ihsan Darussalam di Aia Pacah, Koto Tangah, Kota Padang

Kata Kunci: *Penyuluhan, Pencegahan, Komplikasi, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan komplikasi kesehatan lainnya. Pada orang dewasa, hipertensi ditegakkan apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg yang diperoleh dari sedikitnya dua kali pengukuran pada hari yang berbeda. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak mengalami gejala yang khas hingga terjadi kerusakan pada organ target (Unger et al., 2020; WHO, 1997 2025).

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) juga menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa hidup dengan hipertensi, namun kurang dari 25% di antaranya mampu mengendalikan tekanan darah hingga mencapai target yang dianjurkan. Pengendalian hipertensi menjadi salah satu prioritas dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular. Pengendalian tersebut dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat, antara lain dengan mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, mempertahankan berat badan ideal, menghentikan kebiasaan merokok, serta memberikan terapi antihipertensi sesuai indikasi medis (WHO, 2021).

Prevalensi hipertensi berbeda-beda antarwilayah dan dipengaruhi oleh tingkat pendapatan suatu negara. Menurut World Health Organization (WHO), Wilayah Mediterania Timur memiliki prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 38%, sedangkan Wilayah Pasifik Barat memiliki prevalensi terendah, yaitu sebesar 29%. Secara global, jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi meningkat lebih dari dua kali lipat, dari sekitar 650 juta orang pada tahun 1990 menjadi sekitar 1,4 miliar orang pada tahun 2024. Peningkatan kasus tersebut terutama terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, yang berkaitan dengan meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia serta perubahan demografi yang terjadi di negara-negara tersebut (WHO 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada kelompok dewasa muda sebesar 8,6%, yang terdiri atas 5,9% pada laki-laki dan 11,2% pada perempuan. Tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok usia tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama kondisi sosial ekonomi dan perubahan gaya hidup. Berdasarkan tingkat status ekonomi, prevalensi hipertensi sebesar 7,8% ditemukan pada kelompok dengan status ekonomi menengah atas, sedangkan pada kelompok dengan status ekonomi tertinggi prevalensinya mencapai 9,8% (Kemenkes RI, 2023). Data Dinas Kesehatan tahun 2024 menunjukkan prevalensi hipertensi dengan usia ≥ 15 tahun sebesar 68,344 orang di kota Padang Selain itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2024, jumlah penderita hipertensi pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 68.344 orang, yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Kota Padang (Dinkes , 2025).

Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang secara umum dibedakan menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi (non-modifiable risk factors) dan faktor yang dapat dimodifikasi (modifiable risk factors). Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, serta riwayat hipertensi dalam keluarga. Adapun faktor yang dapat dimodifikasi meliputi konsumsi garam yang berlebihan, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola makan yang tidak sehat, stres, diabetes melitus, dislipidemia, penyakit ginjal kronis, dan obstructive sleep apnea. Karena sebagian besar faktor risiko tersebut dapat dikendalikan melalui perubahan perilaku dan penerapan gaya hidup sehat, modifikasi faktor-faktor tersebut menjadi strategi utama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (McEvoy, McCarthy & Bruno, 2024).

Hipertensi umumnya tidak menimbulkan tanda atau gejala yang khas sehingga sering dijuluki sebagai silent killer. Sebagian besar penderita tidak menyadari bahwa tekanan darahnya telah meningkat hingga dilakukan pemeriksaan tekanan darah atau setelah muncul komplikasi pada organ target ((Unger et al., 2020 ;WHO, 2025). Pemeriksaan tekanan darah secara berkala merupakan metode yang paling efektif untuk mendeteksi hipertensi sejak dini sehingga penanganan dapat dilakukan sedini mungkin (WHO, 2025).

Meskipun sebagian besar penderita hipertensi tidak mengalami gejala, peningkatan tekanan darah yang sangat tinggi dapat menimbulkan berbagai keluhan, antara lain sakit kepala berat, nyeri dada, pusing, sesak napas, mual, muntah, penglihatan kabur atau gangguan penglihatan, kecemasan, kebingungan, telinga berdenging (tinnitus), mimisan, serta irama jantung yang tidak teratur. Pada beberapa kasus, penderita juga dapat mengalami gejala neurologis yang memerlukan penanganan medis segera. Apabila keluhan tersebut disertai dengan tekanan darah yang sangat tinggi, umumnya $\geq 180/120$ mmHg, kondisi tersebut dapat mengindikasikan krisis hipertensi yang merupakan keadaan kegawatdaruratan medis dan memerlukan penanganan segera (Unger et al., 2020; WHO, 2025). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ target, seperti otak, mata, ginjal, jantung, dan pembuluh darah. Kerusakan tersebut meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi serius, antara lain penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, gangguan penglihatan, hingga kematian akibat penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, deteksi dini, pengendalian tekanan darah, dan pengelolaan hipertensi secara optimal merupakan langkah penting untuk mencegah terjadinya komplikasi tersebut (WHO, 2025).

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian penyakit kardiovaskular dan angka kematian akibat berbagai penyebab di seluruh dunia. Pengendalian tekanan darah yang belum optimal masih menjadi tantangan besar dalam sistem pelayanan kesehatan karena menimbulkan beban yang signifikan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya kesadaran masyarakat terhadap hipertensi, keterlambatan atau ketidaktepatan diagnosis, serta belum optimalnya pengendalian tekanan darah pada pasien yang telah terdiagnosis. Selain itu, rendahnya kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan serta kurang optimalnya penerapan rekomendasi pedoman praktik klinis oleh tenaga kesehatan turut berkontribusi terhadap buruknya pengendalian hipertensi (Lauder et al., 2025).

Hipertensi kronis merupakan penyebab utama kerusakan organ target yang terjadi secara progresif akibat peningkatan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai organ vital, termasuk jantung, otak, ginjal, retina, dan sistem pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dan kematian. Pada jantung, hipertensi dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri, penyakit jantung koroner, infark miokard, dan gagal jantung. Pada otak, hipertensi berperan dalam meningkatkan risiko stroke iskemik, stroke hemoragik, gangguan kognitif, dan demensia vaskular. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis hingga gagal ginjal, retinopati hipertensi yang mengganggu fungsi penglihatan, serta kelainan pada pembuluh darah berupa aterosklerosis, penyakit arteri perifer, dan aneurisma aorta (Zhou et al., 2021; Choker, 2026).

Penerapan gaya hidup sehat merupakan strategi utama dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Modifikasi gaya hidup telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, meski sebagian penderita hipertensi tetap memerlukan terapi farmakologis sesuai dengan indikasi dan rekomendasi tenaga kesehatan. Beberapa perubahan gaya hidup yang dianjurkan meliputi peningkatan konsumsi buah dan sayuran, pengurangan perilaku sedentari atau kebiasaan duduk dalam waktu yang lama, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik yang direkomendasikan antara lain berjalan kaki, berlari, berenang, menari, dan latihan kekuatan seperti angkat beban. Orang dewasa disarankan melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang selama sedikitnya 150 menit per minggu atau aktivitas aerobik intensitas tinggi selama minimal 75 menit per minggu. Selain itu, latihan penguatan otot dianjurkan dilakukan sedikitnya dua kali dalam satu minggu. Upaya lain yang tidak kalah penting adalah mempertahankan berat badan dalam kisaran normal, terutama pada individu yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, karena kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (McEvoy, McCarthy & Bruno, 2024 ; AHA & ACC, 2025; WHO, 2025).

Beberapa faktor perilaku diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi sehingga perlu dihindari. Faktor-faktor tersebut meliputi konsumsi natrium yang melebihi anjuran, asupan makanan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, kebiasaan merokok atau penggunaan produk tembakau, konsumsi alkohol secara berlebihan, serta penggunaan obat antihipertensi yang tidak sesuai dengan rekomendasi tenaga kesehatan, termasuk menghentikan terapi tanpa konsultasi. Perilaku tersebut berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan memperbesar risiko terjadinya komplikasi hipertensi. Pengendalian hipertensi secara komprehensif terbukti mampu menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular, seperti infark miokard, stroke, penyakit ginjal kronis, dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Upaya tersebut tidak hanya dilakukan melalui penerapan gaya hidup sehat, tetapi juga dengan mengelola stres, melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin, meningkatkan kepatuhan terhadap terapi antihipertensi, serta mengendalikan faktor-faktor risiko penyerta, sehingga target pengendalian tekanan darah dapat tercapai secara optimal (McEvoy, McCarthy & Bruno, 2024 ; AHA & ACC, 2025 ; WHO, 2025).

METODE

Pelaksanaan penyuluhan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat. Lokasi kegiatan dilakukan di Masjid Ihsan Darussalam di Aia Pacah, Koto Tangah, Kota Padang merupakan salah satu pusat keagamaan yang aktif melibatkan masyarakat dalam berbagai macam kegiatan edukasi dan spiritual. Sasaran: Jemaah Mesjid Ihsan Darussalam. Metode penyuluhan yang dilaksanakan dengan ceramah dan diskusi interaktif tentang pengetahuan terhadap hipertensi, epidemiologi, faktor resiko, gejala, komplikasi serta pencegahan hipertensi. Media yang dipakai adalah leaflet, infocus dan laptop. Tahapan kegiatan: tim mengurus perizinan kegiatan serta melakukan koordinasi dengan pihak Masjid Ihsan Darussalam di Aia Pacah Kota Padang. Dalam tahap persiapan, tim juga menyusun materi penyuluhan berbasis literatur ilmiah dalam format presentasi *powerpoint*. Kemudian, pada tahap pelaksanaan, dilakukan penyampaian materi mengenai pencegahan hipertensi kepada peserta dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Tahap akhir evaluasi secara deskriptif terhadap respon dan partisipasi peserta selama kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada peserta yaitu jemaah di Mesjid Ihsan Darussalam Aia Pacah Koto Tangah, Kota Padang dilaksanakan oleh tim pada hari Sabtu, 13 Desember 2025. Peserta penyuluhan yang hadir sebanyak 36 orang jemaah masjid Ihsan Darussalam Aia Pacah, Koto tangah, Kota Padang. Acara dimulai dengan perkenalan dan beberapa pertanyaan secara langsung untuk menilai sejauh mana peserta pernah menerima informasi tentang hipertensi dan komplikasi atau dampak hipertensi dari berbagai sumber seperti radio, televisi, internet, dan lain-lain. Antusiasme para peserta penyuluhan sangat tinggi terhadap kegiatan penyuluhan hipertensi terlihat dari partisipasi audien atau peserta selama kegiatan berlangsung. Acara ini adalah bagian rangkaian acara pengabdian masyarakat yang diadakan secara rutin setiap tahun melibatkan dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.

Tahap pelaksanaan, penyampaian materi penyuluhan disertai dengan diskusi. Para peserta antusias mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang materi penyuluhan. Diharapkan, dengan pengetahuan yang lebih baik sehingga peserta penyuluhan dapat melindungi diri dari komplikasi penyakit hiperstensi dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam keberhasilan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Individu yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung menunjukkan kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pengobatan, lebih aktif melakukan aktivitas fisik, serta mampu mengendalikan tekanan darah dengan lebih baik dibandingkan individu yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah (Gömleksiz, 2025). Peningkatan pengetahuan melalui intervensi edukasi juga terbukti dapat memperbaiki kepatuhan pasien dalam menjalani terapi serta meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi (Andrew et al., 2022). Selain berperan dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, pengetahuan mengenai gaya hidup sehat juga mendukung deteksi dini hipertensi dan mendorong penerapan perilaku pencegahan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi (Islami et al., 2025). Pasien yang memiliki pengetahuan yang memadai umumnya menunjukkan sikap dan praktik yang lebih baik dalam menerapkan upaya pencegahan komplikasi hipertensi (Chen, 2025;

WHO, 2025). World Health Organization juga menegaskan bahwa tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain motivasi, kebutuhan akan informasi, dan pengalaman individu. Oleh karena itu, efektivitas kegiatan penyuluhan sangat bergantung pada ketepatan metode penyampaian, kualitas materi, serta media edukasi yang digunakan. Edukasi yang dirancang secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik sasaran dapat meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya kelompok lanjut usia, mengenai pencegahan, pengendalian, dan komplikasi hipertensi (WHO, 2025).

KESIMPULAN

Perubahan perilaku bisa dicapai melalui berbagai metode, salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan melalui kegiatan penyuluhan. Perubahan perilaku bisa dicapai melalui berbagai metode, salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan melalui kegiatan penyuluhan.. Pendidikan sendiri merupakan proses pembelajaran yang ditujukan kepada masyarakat agar mereka terdorong untuk melakukan tindakan nyata dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. Motivasi, kebutuhan informasi, dan pengalaman juga memengaruhi tingkat pengetahuan individu. Pengetahuan mengenai gaya hidup sehat berhubungan dengan deteksi hipertensi yang lebih dini dan mendukung upaya pencegahan komplikasi hipertensi. Pengetahuan yang baik berkaitan dengan sikap dan praktik pencegahan komplikasi hipertensi yang lebih baik pada pasien hipertensi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi. Penyuluhan adalah upaya untuk meningkatkan pengetahuan. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki kepatuhan pengobatan yang lebih tinggi, lebih aktif melakukan aktivitas fisik, serta mampu mengendalikan tekanan darah dengan lebih baik dibandingkan individu yang memiliki pengetahuan rendah

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association & American College of Cardiology. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP/AAPA/ABC/ACCP/ACPM/AGS/AMA/ASPC/NMA/P CNA/SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology (JACC)*. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2025.05.007>
- Andrew, A., Hariharan, M., Monteiro, S. R., et al. (2022). Enhancing adherence and management in patients with hypertension: Impact of form and frequency of knowledge intervention. *Indian Heart Journal*, 74(4), 302–306. <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2022.06.002>
- Chen, Q., et al. (2025). *Knowledge, attitudes, and practices regarding the prevention of intracerebral hemorrhage among hypertensive patients*. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*.
- Choker, A. H. (2026). Hypertension-mediated organ damage: Pathophysiological mechanisms, clinical consequences, and implications for early risk stratification. , 53(7),. *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, 53(7), e70142. <https://doi.org/10.1111/1440-1681.70142>
- Dinas Kesehatan. (2025). *Profil Kesehatan Kota Padang tahun 2024*.

- Islam, M. M., et al. (2025). Healthy lifestyle knowledge and age at hypertension diagnosis: A primary health care based survey in Bangladesh. *Journal of Human Hypertension*, 39, 448–456.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lauder, L., Weber, T., Bhom, M., Browers, S., Bruno, R. M., Gerds, E., & et al. (2025). European Guidelines for Hypertension in 2024: a Comparison of Key Recommendations for Clinical Practice. *Nature Custom Media*, 22, 678–688.
- McEvoy, J. W., McCarthy, C. P., Bruno, R. M., et al. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. *European Heart Journal*, 45(38), 3912–4018. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–135. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- World Health Organization. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. *World Health Organization*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zhou, B., Perel, P., Mensah, G. A., & Ezzati, M. (2021). Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, 18(11), 785–802. <https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8>