

Mengurangi Risiko Hipertensi melalui Perubahan Lifestyle di Masyarakat Negeri Kilang, Kecamatan Leitimur Selatan, Kota Ambon

Victory O. Pangemanan^{1*}, Edwin Buranga¹, Dodikrisno E. Manery¹, Arief Rahman S. Kaliky¹, Muhammad Cesar Umagapi¹, Rendy M. Huningkar¹, Aprlyanov K. Albuqidz¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Indonesia

OPEN ACCESS
ARTICLE INFO

Received: February 08, 2025
Accepted: February 15, 2025
Published: February 16, 2025

*) Corresponding author (E-mail):
victorypangemanan15@gmail.com

Keywords:

Health education;
Hypertension;
Lifestyle;
Refinery Country.

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan;
Gaya Hidup;
Hipertensi;
Negeri Kilang.



This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

ABSTRACT

Hypertension is one of the health problems that continues to increase in various regions, including Indonesia. This disease often triggers serious complications, such as heart disease and stroke. One of the main factors causing hypertension is an unhealthy lifestyle, such as lack of physical activity, an unbalanced diet, and high stress levels. This community service activity aims to reduce the risk of hypertension among the people of Negeri Kilang, South Leitimur District, Ambon City, through healthier lifestyle changes. This activity was held on 28 October 2023 with 27 participants. The activity was divided into two stages, namely leaflet distribution and health education. The results of this activity showed that the community of Negeri Kilang was able to gain a deeper understanding of hypertension and its prevention measures, with the main focus on adopting a healthy lifestyle. Through the education provided, participants not only gained knowledge about the causes and negative impacts of hypertension, but were also taught about the importance of maintaining a balanced diet, regular physical activity, and managing stress well.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus meningkat di berbagai daerah, termasuk Indonesia. Penyakit ini sering menjadi pemicu komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke. Salah satu faktor utama penyebab hipertensi adalah gaya hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan tingkat stres yang tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi risiko hipertensi di kalangan masyarakat Negeri Kilang, Kecamatan Leitimur Selatan, Kota Ambon, melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada 28 Oktober 2023 dengan dihadiri oleh 27 peserta. Kegiatan terbagi dalam dua tahap, yaitu pembagian leaflet dan edukasi kesehatan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat Negeri Kilang berhasil memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hipertensi serta berbagai langkah pencegahannya, dengan fokus utama pada penerapan gaya hidup sehat. Melalui edukasi yang diberikan, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan mengenai penyebab dan dampak negatif dari hipertensi, tetapi juga diajarkan mengenai pentingnya menjaga pola makan yang seimbang, rutin beraktivitas fisik, serta mengelola stres dengan baik.

Cara mensitasi artikel:

Pangemanan, V. O., Buranga, E., Manery, D. E., Kaliky, A. R. S., Umagapi, M. C., Huningkar, R. M., & Albuqidz, A. K. (2025). Mengurangi Risiko Hipertensi melalui Perubahan Lifestyle di Masyarakat Negeri Kilang, Kecamatan Leitimur Selatan, Kota Ambon. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(2), 40–45. <https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i2.845>

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi tantangan besar dalam dunia kesehatan (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019; Anhar *et al.*, 2020; Syuaib *et al.*, 2025). Menurut Meilina *et al.*, 2020), perubahan pola penyakit di Indonesia berkontribusi pada transisi epidemiologi, yang mengarah pada lonjakan penyakit tidak menular, terutama

penyakit kronis degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang kini perlu diwaspadai adalah hipertensi, yang berpotensi menyerang berbagai kelompok usia dan berdampak pada sistem peredaran darah (Suiraoaka *et al.*, 2012; Siswanto *et al.*, 2020; Kesetyaningsih *et al.*, 2020).

Hipertensi atau Tekanan darah tinggi (TD) merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (PKV), dan menempati peringkat pertama sebagai penyebab berkurangnya tahun hidup akibat disabilitas di seluruh dunia (Herlina i., 2024). Menurut perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2021 terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa yang menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara-negara dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 39,9% pada tahun 2020 (Mills *et al.*, 2020). Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat, dengan proyeksi mencapai 1,5 miliar kasus pada tahun 2025, yang berpotensi menyebabkan 9,4 juta kematian akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 30,8%, menurun dibandingkan dengan Riskesdas 2018 yang mencapai 34,1% (Kemenkes, 2023). Di Provinsi Maluku, prevalensi hipertensi tercatat 25,2% pada tahun 2018 dengan total kasus mencapai 14.789 orang, dan mengalami penurunan menjadi 1.810 kasus pada tahun 2019. Namun, pada tahun 2020, kasus hipertensi kembali meningkat, menduduki peringkat keempat tertinggi di Maluku dengan total 25.410 kasus (Dinkes Prov Maluku, 2021).

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, serta riwayat penyakit hipertensi dalam keluarga. Selain itu, gaya hidup (*lifestyle*) memainkan peran yang sangat penting dalam terjadinya hipertensi, karena kebiasaan makan yang tidak sehat seperti konsumsi lemak jenuh, natrium, dan kalium yang tinggi, serta kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, stres, konsumsi kopi yang berlebihan, dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko hipertensi. Gaya hidup itu sendiri bersifat multidimensional karena mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik fisik maupun psikis. Perilaku atau kebiasaan yang diterapkan dalam gaya hidup seseorang berpengaruh langsung pada kesehatan fisik, seperti dalam hal pengelolaan berat badan, pola makan, dan kebiasaan olahraga. Selain itu, gaya hidup juga berdampak pada kondisi psikis, lingkungan sekitar, serta hubungan sosial dan budaya yang dimiliki seseorang. Faktor ekonomi pun turut berperan dalam gaya hidup, yang pada gilirannya dapat memengaruhi cara seseorang merespons berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Meninjau dari faktor risiko terjadinya hipertensi, maka perlu dilakukan langkah-langkah pencegahan sedini mungkin. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya dengan edukasi kesehatan (Kaliky dan Ukratalo, 2025; Embisa dan Ukratalo, 2025; Pangemanan dan Tarangi, 2025). Melalui program edukasi yang sistematis, masyarakat dapat memperoleh informasi yang relevan mengenai hipertensi, termasuk penyebab, dampak, dan strategi pencegahannya. Edukasi ini juga mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat, terutama konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari manajemen tekanan darah yang efektif (Wang *et al.*, 2014). Pemberian informasi yang tepat dan mudah dipahami diharapkan dapat membantu masyarakat dalam membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan Masyarakat.

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan tujuan (1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah hipertensi, (2) Memberikan edukasi mengenai pola makan yang sehat dan pentingnya aktivitas fisik teratur dan (3) Membantu masyarakat untuk mengadopsi perubahan gaya hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik dan pengelolaan stress.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2023 di Negeri Kilang, Kota Ambon, dengan dihadiri oleh 27 orang peserta. Kegiatan ini terbagi menjadi dua tahapan, yaitu: (1) Pembagian *leaflet* yang berisi informasi mengenai gaya hidup (*lifestyle*) terkait hipertensi,

yang bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah dan mengelola hipertensi, dan (2) Penyuluhan kepada masyarakat mengenai penyebab, dampak, serta cara pencegahan hipertensi, di mana para peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang cukup, dan pengelolaan stres untuk menjaga kesehatan jantung dan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Negeri Kilang, Kecamatan Leitimur Selatan, Kota Ambon, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan cara pencegahannya. Terdapat 2 pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pembagian *leaflet* dan edukasi Kesehatan secara personal kepada Masyarakat. *Leaflet* berisi informasi mengenai penyebab, gejala, serta dampak hipertensi, serta cara-cara pencegahannya melalui perubahan gaya hidup yang sederhana dan mudah diterapkan (Gambar 1). *Leaflet* tersebut juga mencakup tips praktis mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta teknik relaksasi untuk mengurangi stres, yang semuanya berperan penting dalam mengelola tekanan darah. Pembagian *leaflet* dilakukan secara langsung kepada masyarakat, sehingga informasi yang diberikan dapat diterima oleh seluruh lapisan masyarakat, dari yang muda hingga yang lebih tua.



Gambar 1. *Leaflet* pola hidup terkait hipertensi

Selain pembagian *leaflet*, kegiatan ini juga melibatkan sesi edukasi kesehatan secara personal kepada masyarakat (Gambar 2). Dalam sesi ini, tim memberikan penjelasan lebih mendalam mengenai hipertensi, mengapa penyakit ini sering disebut sebagai "*silent killer*," dan bagaimana pentingnya memonitor tekanan darah secara rutin. Edukasi ini disampaikan dengan cara yang mudah dipahami, menggunakan bahasa yang akrab dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman masyarakat setempat. Para peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, dan tim juga menjelaskan bagaimana gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta menjaga berat badan ideal, dapat membantu mencegah hipertensi. Interaksi yang langsung dan personal ini memungkinkan masyarakat untuk lebih memahami pentingnya perubahan kecil dalam kebiasaan sehari-hari untuk menjaga kesehatan jantung mereka.



Gambar 2. Edukasi kesehatan secara personal kepada masyarakat

Saat ini, terdapat kecenderungan bahwa masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan masyarakat pedesaan, hal ini sebagian besar dikaitkan dengan gaya hidup masyarakat kota yang cenderung lebih tidak sehat dan penuh dengan tekanan. Berbagai faktor risiko yang menyebabkan hipertensi sangat umum ditemukan di lingkungan perkotaan, seperti tingkat stres yang lebih tinggi akibat tuntutan pekerjaan dan kehidupan sosial yang kompleks. Stres kronis yang dialami masyarakat kota sering kali berhubungan langsung dengan peningkatan tekanan darah, karena stres dapat memicu produksi hormon yang berdampak pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah secara signifikan. Selain itu, pola makan yang kurang sehat juga menjadi faktor utama, di mana makanan yang tinggi lemak jenuh, garam, dan kalori sering menjadi pilihan utama dalam rutinitas sehari-hari, mengarah pada obesitas atau kegemukan yang merupakan faktor risiko hipertensi (Yekti, 2011; Amelia *et al.*, 2024). Kurangnya aktivitas fisik juga sangat umum di masyarakat perkotaan, di mana mobilitas terbatas, jarang ada waktu untuk berolahraga, dan kebanyakan waktu dihabiskan dengan duduk atau beraktivitas di dalam ruangan, yang berkontribusi pada peningkatan berat badan dan gangguan pada sirkulasi darah (Sudayasa *et al.*, 2020). Di sisi lain, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol juga lebih prevalen di lingkungan perkotaan, yang kedua-duanya berperan merusak pembuluh darah, memperburuk kesehatan jantung, dan berisiko meningkatkan tekanan darah.

Namun, seiring berjalannya waktu, perubahan gaya hidup yang terjadi di perkotaan juga mulai merambah ke masyarakat pedesaan. Globalisasi dan kemajuan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam pola hidup masyarakat di daerah pedesaan, yang sebelumnya mungkin lebih sederhana dan alami (Mashis *et al.*, 2023; Hakim, 2024). Kini, banyak penduduk desa yang mulai mengadopsi kebiasaan yang lebih mirip dengan kehidupan perkotaan, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi garam dan lemak, peningkatan ketergantungan pada kendaraan bermotor, serta gaya hidup yang lebih minim aktivitas fisik. Selain itu, stres akibat pekerjaan, pendidikan, dan perkembangan ekonomi yang cepat juga mulai dirasakan oleh masyarakat desa. Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang dulu lebih terbatas kini semakin meluas, turut memperburuk kualitas hidup mereka.

Masyarakat pedesaan kini tidak lagi hanya menghadapi masalah kesehatan yang terkait dengan pola makan tradisional yang kurang seimbang, tetapi juga menghadapi tantangan baru akibat perubahan sosial dan ekonomi yang memperkenalkan faktor-faktor risiko yang sebelumnya lebih sering ditemui di daerah perkotaan. Perubahan pola makan, kurangnya aktivitas fisik, dan stres yang semakin meningkat memicu peningkatan faktor risiko hipertensi, yang dulunya lebih jarang dijumpai di pedesaan. Dengan gaya hidup yang semakin modern, masyarakat pedesaan kini menghadapi tantangan baru dalam menjaga kesehatan mereka, termasuk ancaman hipertensi yang dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah berhasil memberikan pengetahuan yang lebih baik kepada masyarakat Negeri Kilang mengenai hipertensi dan cara-cara mencegahnya. Masyarakat menjadi lebih sadar tentang pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, olahraga teratur, dan pengelolaan stres. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa tantangan dalam perubahan kebiasaan jangka panjang, terutama dalam hal pola makan yang lebih sehat dan konsistensi dalam berolahraga. Untuk memastikan keberlanjutan perubahan ini, penting untuk melakukan tindak lanjut yang lebih intensif, seperti monitoring berkala terhadap tekanan darah warga, memberikan edukasi berkelanjutan, dan mengadakan kegiatan serupa secara rutin. Pendekatan yang berkelanjutan ini akan membantu memperkuat kesadaran dan motivasi masyarakat untuk menjaga gaya hidup sehat, sehingga dapat menurunkan risiko hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Negeri Kilang upaya berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat Negeri Kilang mengenai hipertensi serta cara-cara efektif untuk mencegahnya. Melalui pembagian leaflet yang informatif dan edukasi personal yang intensif, masyarakat kini memiliki pengetahuan yang lebih mendalam tentang bahaya hipertensi, faktor risikonya, serta pentingnya perubahan gaya hidup sehat. Kesadaran masyarakat juga meningkat, terbukti dengan komitmen mereka untuk mengubah pola makan, mengurangi konsumsi garam, dan mulai rutin beraktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, A., Fajrianti, G., & Murniani, M. (2024). Hubungan Gaya Hidup terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1487-1498.
- Anhar, V. Y., Sholikah, S., & Wartono, W. (2020). Tantangan Dan Hambatan Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Daerah Semi-Perkotaan: Sebuah Evidence Based Practice di Padukuhan Samirono, Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesmas Jambi*, 4(2), 43-49.
- Dinkes Prov Maluku. (2021). Sepuluh Penyakit Terbesar di Maluku tahun 2018, 2019, 2020. In *Dinas Kesehatan Provinsi Maluku* (hal. 2).
- Embisa, Y. A., & Ukratalo, A. M. Edukasi Kesehatan Mengenai Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) pada Masyarakat Di Puskesmas Ch. M. Tiahahu Kota Ambon. *BATOBO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 18-24.
- Hakim, F. (2024). Analisis Perubahan Sosial Dan Budaya Masyarakat Pegunungan Sebagai Dampak Dari Globalisasi. *Madani: Journal of Social Sciences and Social Science Education*, 2(1), 60-74.
- Herlina, N., Fatmi, M., Ambarwati, R., Andini, S., Rokhmah, N. N., Nurmala, S., ... & Wahyuningrum, C. (2024). Komunikasi, Informasi, Edukasi Penyakit Hipertensi Sebagai Strategi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Di Kelurahan Pakansari Cibinong, Kabupaten Bogor. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(11), 914-922.
- Kaliky, A. R. S., & Ukratalo, A. M. (2025). Penyuluhan dan Edukasi Profilaksis HIV Pra-Pajanan Di Posyandu Dan Puskesmas Karang Panjang, Kota Ambon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(11), 4999-5004.
- Kemendes RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan
- Kesetyaningsih, T. W., Astuti, Y., & Noor, Z. (2020). Aktivitas Fisik Rutin untuk Mencegah Penyakit Degeneratif. *Berdikari: Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks*, 8(1), 48-58.
- Mashis, B. M., Akxa, A. H., Muayyanah, A., & Satriya, M. K. (2023). Komunikasi digital dan perubahan sosial masyarakat pedesaan. *Mu'ashir: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 1(2), 357-386.
- Meilina, R., Marniati, M., Mufliha, A., Nurhaliza, N., & Mihraj, S. B. (2020). Sosialisasi Pencegahan Dini Munculnya Penyakit Degeneratif pada Usia Produktif di SMKS Muhammadiyah Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang*

- Kesehatan*, 2(1), 56-60.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223-237.
- Pengemaman, V. O., & Tarangi, F. M. (2025). Preventif Tuberkulosis Paru Melalui Edukasi Kesehatan Kepada Masyarakat. *TOLIS MENGABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 15-19.
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular pada masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60-66.
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45(51).
- Syuaib, A., Ukratalo, A. M., & Assagaf, A. R. (2025). Skrining Tekanan Darah dan Gula Darah pada Masyarakat di Desa Buki, Kabupaten Selayar, Sulawesi Selatan. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(01), 34-39.
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100.