

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN PEKERJA TERHADAP MANAJEMEN HIPERTENSI

Ni Made Sekar Sari^{1*}, Ni Luh Ayu Citra Mutiarahati², Dewa Ayu Anggi Gharbelasari³

^{1,2,3} Stikes Kesdam IX/Udayana, Denpasar, Bali

*Penulis Korespondensi: sekarsari996@gmail.com

Abstrak

Kelompok pekerja, baik di sektor formal maupun informal wilayah perkotaan, memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat stres kerja, jam kerja panjang, gangguan pola tidur, gaya hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, serta rendahnya kesadaran melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja, peningkatan absensi, serta risiko terjadinya komplikasi kesehatan jangka panjang. Banjar Kertasari, Kelurahan Peguyangan, Denpasar, merupakan wilayah dengan mayoritas penduduk usia produktif yang sebagian besar bekerja dan masih memiliki tingkat kesadaran rendah terhadap pengelolaan tekanan darah. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat pekerja terhadap deteksi dini serta pengelolaan tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Agustus 2025 melalui pendidikan kesehatan tentang hipertensi, serta pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah secara individual. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kadar glukosa darah dalam batas normal (≤ 126 mg/dl). Berdasarkan kategori tekanan darah, mayoritas peserta berada pada kategori prehipertensi (120–139/80–89 mmHg). Peserta dengan hasil tekanan darah di atas normal diberikan edukasi tambahan serta dianjurkan melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan. Evaluasi efektivitas edukasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna, dengan rata-rata skor meningkat dari $56,4 \pm 9,8$ menjadi $82,1 \pm 7,6$. Proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan baik juga meningkat secara signifikan setelah pemberian edukasi. Kegiatan ini efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi, sehingga diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan produktivitas kerja.

Kata Kunci: edukasi; hipertensi; pekerja; tekanan darah

Abstract

Workers in both formal and informal urban sectors are at high risk of hypertension due to work-related stress, long working hours, disrupted sleep patterns, sedentary lifestyles, high salt and fat intake, and low awareness of routine health check-ups. Uncontrolled blood pressure can reduce productivity, increase absenteeism, and raise the risk of long-term complications. Banjar Kertasari, Peguyangan Village, Denpasar, is a community with a predominantly working-age population that still has limited awareness of blood pressure management. This activity aimed to improve workers' knowledge and awareness of early detection and sustainable self-management of blood pressure. It was conducted on August 16, 2025, through health education on hypertension and individual screening of blood pressure and blood glucose. Results showed that most participants had normal blood glucose levels (≤ 126 mg/dl), while the

majority were classified as prehypertensive (120–139/80–89 mmHg). Participants with elevated blood pressure received additional education and were advised to seek further examination at healthcare facilities. Evaluation using pre-test and post-test demonstrated a significant improvement in knowledge, with mean scores increasing from 56.4 ± 9.8 to 82.1 ± 7.6 . The proportion of participants with good knowledge also rose markedly. Overall, this activity was effective as a promotive and preventive effort to enhance awareness and control of hypertension, contributing to better quality of life and work productivity.

Keywords: *blood pressure; education; hypertension; workers*

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia yang menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya (Unger et al., 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%, yang hampir setengah penderitanya tidak menyadari kondisi mereka. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai *silent killer* yang berkontribusi besar terhadap kejadian penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner, serta komplikasi lainnya seperti gagal ginjal (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi adalah salah satu dari 10 besar penyakit terbanyak di fasilitas kesehatan tingkat pertama di Bali. Kota Denpasar sebagai pusat ekonomi dan pemerintahan memiliki tingkat urbanisasi dan aktivitas kerja tinggi, yang dapat meningkatkan paparan terhadap faktor risiko hipertensi. Masalah tekanan darah tinggi pada pekerja di Indonesia, termasuk di Kota Denpasar, merupakan isu kesehatan masyarakat yang mendesak. Intervensi strategis yang terintegrasi antara dunia kerja, fasilitas kesehatan, dan pemerintah daerah sangat diperlukan untuk menurunkan prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup serta produktivitas tenaga kerja (Kario et al., 2024; Unger et al., 2020).

Tingginya angka hipertensi di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain pola makan tinggi garam, konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, merokok, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Tantangan lain yang dihadapi meliputi keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, rendahnya tingkat kepatuhan pengobatan, serta minimnya edukasi kesehatan masyarakat (Kario et al., 2024; Unger et al., 2020).

Kelompok pekerja, khususnya yang bekerja di sektor formal dan informal di perkotaan, menghadapi risiko tinggi hipertensi karena berbagai faktor seperti adanya stres kerja, jam kerja panjang dan pola tidur terganggu, gaya hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak serta kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin (Arkianti et al., 2022).

Tekanan darah yang tidak dalam batas optimal atau cenderung meningkat dapat menyebabkan absensi kerja, penurunan produktivitas, bahkan kecacatan dini. Pekerja dengan hipertensi yang tidak terkontrol berisiko mengalami kelelahan kronis, kesulitan berkonsentrasi, dan potensi kehilangan fungsi organ. Masih banyak pekerja yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi karena kurangnya skrining rutin dan

edukasi kesehatan di tempat kerja. Adanya kondisi hipertensi ini akan menyebabkan perlunya perawatan jangka panjang untuk komplikasi hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung, yang pada akhirnya akan membebani sistem kesehatan dan meningkatkan biaya pengobatan (Arkianti et al., 2022).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi hipertensi melalui program nasional seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), dan kampanye CERDIK (Kemenkes RI, 2023). Namun demikian, penanggulangan hipertensi masih memerlukan pendekatan yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan, termasuk peningkatan deteksi dini, edukasi publik yang masif, serta penguatan layanan kesehatan primer (Unger et al., 2020). Kota Denpasar sebagai salah satu kota yang memiliki infrastruktur kesehatan yang relatif baik dan tenaga kesehatan profesional yang memadai, memiliki potensi besar untuk melaksanakan skrining tekanan darah secara berkala, menyediakan program promosi kesehatan kerja termasuk mendorong intervensi kesehatan berbasis komunitas dan Perusahaan. Analisis situasi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan isu strategis yang perlu ditangani secara serius melalui kolaborasi lintas sektor, pendekatan berbasis komunitas, serta peningkatan peran serta masyarakat dalam menjaga gaya hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara terstruktur melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Kegiatan dilaksanakan di Banjar Kertasari, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara, dengan sasaran pekerja yang berada di wilayah tersebut.

Pada tahap persiapan, tim menyiapkan berbagai kebutuhan pendukung kegiatan, seperti materi edukasi mengenai tekanan darah, deteksi dini hipertensi, dan pengelolaannya. Selain itu, alat pemeriksaan kesehatan berupa tensimeter dan glukometer juga dipersiapkan dan dipastikan alat dapat berfungsi secara optimal. Untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, disusun instrumen dalam bentuk kuesioner berisi 10 soal pilihan ganda, dengan skor penilaian 0–100 dan hasil dikelompokkan menjadi pengetahuan baik, cukup dan kurang.

Pada tahap pelaksanaan diawali dengan pendaftaran peserta, kemudian dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal terkait hipertensi. Selanjutnya, peserta diberikan pendidikan kesehatan melalui metode presentasi interaktif dan diskusi. Setelah penyampaian materi, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan juga dilengkapi dengan pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah secara individual, dengan hasilnya langsung disampaikan kepada peserta disertai dengan edukasi singkat dan saran tindak lanjut sesuai kondisi masing-masing.

Pada tahap evaluasi, hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi yang telah diberikan. Selain itu, data hasil pemeriksaan kesehatan didokumentasikan sebagai dasar pemantauan dan tindak lanjut, terutama bagi peserta yang terindikasi memiliki risiko hipertensi atau hiperglikemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Banjar Kertasari, Desa Peguyangan, Kecamatan Denpasar Utara, pada Sabtu, 16 Agustus 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 61 orang pekerja yang berdomisili di Banjar Kertasari. Berikut hasil kegiatan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi yang diberikan kepada para pekerja telah disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* pendidikan kesehatan hipertensi pada pekerja

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik	18	29,5	52	85,2
Cukup	27	44,3	9	14,8
Kurang	16	26,2	0	0

Evaluasi untuk efektivitas kegiatan pendidikan kesehatan, dilakukan melalui pemberian *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan kuesioner yang sama. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah pemberian edukasi. Rata-rata skor *pre-test* peserta adalah $56,4 \pm 9,8$, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi $82,1 \pm 7,6$. Secara persentase, terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 25,7 poin. Sebelum pelaksanaan edukasi, hanya 18 orang (29,5%) peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan setelah edukasi jumlah tersebut meningkat menjadi 52 orang (85,2%). Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan kadar glukosa darah pada para pekerja dengan hasil pemeriksaan secara lengkap ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pekerja

No	Indikator	Persentase (%)	Frekuensi (n)
1.	Glukosa Darah		
	a. ≤ 126 gg/dl	70,5	43
	b. > 126 g/dl	29,5	18
2.	Tekanan Darah		
	a. Normal : $<120/<80$ mmHg	31,1	19
	b. Prehipertensi: 120-139/80-89 mmHg	42,6	26
	c. Hipertensi tahap 1: 140-159/90-99 mmHg	23,0	14
	d. Hipertensi tahap 2: $\geq 160/\geq 100$ mmHg	3,3	2

Hasil pemeriksaan yang disajikan pada Tabel 2. menunjukkan kadar glukosa darah sebagian besar peserta adalah ≤ 126 mg/dl yaitu sebanyak 43 orang (70,5%). Sementara itu, peserta dengan kadar glukosa darah >126 mg/dl berjumlah 18 orang (29,5%). Berdasarkan kategori tekanan darah, sebagian besar peserta berada pada kategori prehipertensi (120–139/80–89 mmHg), yaitu sebanyak 26 orang (42,6%). Peserta dengan tekanan darah normal ($<120/<80$ mmHg) berjumlah 19 orang (31,1%), hipertensi tahap 1 (140–159/90–99 mmHg) sebanyak 14 orang (23,0%), dan hipertensi tahap 2 ($\geq 160/\geq 100$ mmHg) sebanyak 2 orang (3,3%). Peserta yang menunjukkan hasil tekanan darah di atas normal diberikan edukasi tambahan serta dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Banjar Kertasari dengan sasaran para pekerja menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan pemeriksaan

skrining berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta terkait hipertensi, serta memberikan gambaran awal mengenai status kesehatan tekanan darah dan kadar glukosa darah. Temuan ini konsisten dengan hasil pengabdian masyarakat yang pernah dilaporkan di berbagai studi, yang menunjukkan bahwa kegiatan edukatif dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang hipertensi serta memperbaiki perilaku kesehatan terkait pencegahannya.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor *post-test* lebih tinggi secara signifikan dibandingkan *pre-test*. Peningkatan ini menggambarkan bahwa pendekatan penyuluhan yang dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan media visual dapat secara efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan laporan dalam pengabdian di wilayah kerja Puskesmas Pekauman, yang menyatakan bahwa edukasi tentang hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah melalui pendekatan *pre-test* dan *post-test* dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap hipertensi dan faktor risikonya (Wulandari et al., 2025).

Adapun peningkatan pengetahuan turut tercermin dari persentase peserta yang memiliki pengetahuan baik (≥ 75), yang meningkat dari 29,5% menjadi 85,2% setelah diberikan ceramah interaktif. Kondisi ini sejalan dengan pengabdian serupa yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pasca-edukasi juga terjadi meskipun dengan jumlah sampel yang berbeda (Alamsyah et al., 2021).

Selain aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan informasi penting tentang status tekanan darah dan kadar glukosa darah peserta. Sebagian besar peserta berada dalam kategori pre-hipertensi dan memiliki kadar glukosa darah normal (≤ 126 mg/dl). Temuan ini menunjukkan adanya risiko relatif tinggi terhadap hipertensi pada populasi pekerja dewasa produktif, yang menuntut perhatian lebih terhadap upaya deteksi dini dan manajemen gaya hidup. Pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari kegiatan pengabdian memiliki peran yang penting dalam promosi kesehatan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pengabdian di Grogol, yang menggunakan skrining tekanan darah sebagai titik awal untuk edukasi gaya hidup sehat (Tambunan et al., 2025).

Secara umum, temuan dari kegiatan ini sejalan dengan rekomendasi dalam artikel-artikel ilmiah yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Edukasi yang terstruktur tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga dapat mendorong perubahan perilaku sehat jangka panjang seperti pengaturan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Sulistiyorini et al., 2024).

Meskipun fokus kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan deteksi dini, manfaat jangka panjang dari pendekatan edukatif ini dapat mencakup perubahan perilaku dan peningkatan kesehatan komunitas secara keseluruhan. Hal ini relevan dengan temuan di studi yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang terencana dapat meningkatkan kesadaran diri dan keterlibatan masyarakat dalam tindakan pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi (Prasetyo et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan-temuan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kombinasi pemberian edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah dan glukosa darah merupakan strategi efektif yang layak dikembangkan di komunitas lain untuk mempercepat deteksi dini dan meningkatkan kesadaran serta pengetahuan masyarakat terkait hipertensi khususnya pada kelompok pekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stikes Kesdam IX/Udayana atas dukungan pendanaan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, serta kepada Banjar Kertasari, Desa Peguyangan, Denpasar, yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A., Ikhtiaruddin, Priwahyuni, Y., & Purba, C. V. G. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Pencegahan Hipertensi serta Pengukuran Tekanan Darah untuk Deteksi Dini Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1).
- Arkianti, M. M. Y., Theresia, Ompusunggu, F., Manihuruk, G. A., Togatorop, L. B., Pitaloka, C., & Krisbiantoro, D. (2022). Kesehatan Kerja: Edukasi Hipertensi Pada Karyawan di Perusahaan Distribusi Baja di Jakarta. *Prosiding PKM-CSR*.
- Kario, K., Okura, A., Hoshida, S., & Mogi, M. (2024). The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. In *Hypertension Research* (Vol. 47, Issue 5, pp. 1099–1102). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41440-024-01622-w>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Ruhyanudin, F., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Setyowati, C. I., & Khoirunnisa, O. (2020). The Effect of Educational Program on Hypertension Management Toward Knowledge and Attitude Among Uncontrolled Hypertension Patients in Rural Area of Indonesia. *International Quarterly of Community Health Education*. <https://doi.org/10.1177/0272684X20972846>
- Prasetyo, H., Dini dan Senam Kesehatan Pencegahan Hipertensi Pada Warga Masyarakat Herry Prasetyo, D., Wiyati, R., Sumedi, T., & Walin. (2025). Deteksi Dini dan Senam Kesehatan Pencegahan Hipertensi pada Warga Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (PIMAS)*, 4(3). <https://doi.org/10.35960/pimas.v1i2.1883>
- Puspitaloka Mahadewi, E., Silviana Mustikawati, I., Heryana, A., & Harahap, A. (2021). Public Health Promotion and Education with Hypertension Awareness in West Jakarta Indonesia. *International Journal Of Community Service*. <https://ijcsnet.id>
- Sulistiyorini, S., Amukti, D. P., & Akrom. (2024). Upaya promosi kesehatan dan pencegahan hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 402–408. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.21841>

- Tambunan, N. A., Santoso, A. H., Gunaidi, F. C., Putri, T. A., & Febriana, N. (2025). Deteksi Dini Hipertensi dan Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Dewasa Produktif: Studi Pengabdian di Grogol. *Health Community Service (HCS)*, 3(1), 3026–6912. <https://doi.org/10.47709/hcs.v3i1.6282>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Wulandari, W. K., Sary, D. A., & Pobas, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi Melalui Edukasi di Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 301–305. <https://doi.org/10.62335>