

---

**SOSIALISASI TERHADAP MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN  
HIPERTENSI SERTA PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH GRATIS DI  
MASYARAKAT SEKITAR ALUN-ALUN KOTA MALANG  
(Edukasi Kepada Masyarakat Pentingnya Memperhatikan Tekanan Darah  
Dan Bagaimana Cara Pencegahannya)**

**Putri Nur Maya Safana<sup>1</sup>, Novita Rindiana Putri<sup>2</sup>, Regita Firmandya Riona Putri<sup>3</sup>, Olvi Aprilina<sup>4</sup>, Dinar Nailah Labibah<sup>5</sup>, Nezja Ayu Setia Putri<sup>6</sup>, Ade Zahra Luvita<sup>7</sup>**  
[pnur2686@gmail.com](mailto:pnur2686@gmail.com)<sup>1</sup>, [nvtarp@gmail.com](mailto:nvtarp@gmail.com)<sup>2</sup>, [regitafirmandyarionaputri@gmail.com](mailto:regitafirmandyarionaputri@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[olpepey@gmail.com](mailto:olpepey@gmail.com)<sup>4</sup>, [dinarnailah14@gmail.com](mailto:dinarnailah14@gmail.com)<sup>5</sup>, [nezjaaayu@gmail.com](mailto:nezjaaayu@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[theegyster1975@gmail.com](mailto:theegyster1975@gmail.com)<sup>7</sup>  
**ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW Malang**

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia, termasuk di Indonesia. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan gaya hidup sehat menjadi pemicu utama meningkatnya kasus hipertensi. Kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan tekanan darah gratis yang dilaksanakan di sekitar Alun-Alun Kota Malang ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi. Metode yang digunakan adalah edukasi langsung melalui penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah secara gratis kepada pengunjung. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme masyarakat yang tinggi serta peningkatan pengetahuan dasar tentang hipertensi dan pencegahannya. Diharapkan kegiatan ini menjadi upaya awal dalam membangun kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga tekanan darah.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Sosialisasi, Tekanan Darah, Pencegahan, Edukasi Kesehatan.

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the non-communicable diseases that is the leading cause of death in the world, including in Indonesia. Lack of public awareness of the importance of blood pressure checks and a healthy lifestyle is the main trigger for the increase in hypertension cases. The socialization and free blood pressure check activities carried out around the Malang City Square aim to increase public understanding of the importance of early detection and prevention of hypertension. The method used is direct education through health counseling and free blood pressure checks for visitors. The results of the activity showed high public enthusiasm and increased basic knowledge about hypertension and its prevention. It is hoped that this activity will be an initial effort in building healthy living habits and increasing public awareness of the importance of maintaining blood pressure.*

**Keywords:** Hypertension, Socialization, Blood Pressure, Prevention, Health Education.

## PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis di atas batas normal, yaitu  $\geq 140/90$  mmHg. Hipertensi sering kali disebut sebagai “silent killer” karena tidak menunjukkan gejala yang nyata, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan bahkan kematian mendadak. Penyakit ini menjadi beban kesehatan masyarakat yang besar karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup individu serta sistem pelayanan kesehatan.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan lebih dari dua pertiganya tinggal di negara berkembang. Fakta ini menunjukkan bahwa hipertensi bukan hanya masalah medis, tetapi juga persoalan sosial dan ekonomi. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada usia di atas 18 tahun. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan dengan Riskesdas 2013, yang menunjukkan angka 25,8%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan dan penanganan hipertensi masih belum optimal dilakukan.

Salah satu penyebab utama dari tingginya prevalensi hipertensi adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Banyak individu yang tidak menyadari dirinya mengidap hipertensi karena tidak pernah melakukan deteksi dini. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, dan stres kronis, juga turut menyumbang peningkatan risiko hipertensi. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya menjaga tekanan darah.

Dalam konteks ini, edukasi kesehatan menjadi pendekatan strategis yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi sejak dini. Edukasi yang bersifat promotif dan preventif perlu diberikan secara konsisten agar masyarakat memahami faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara mencegah dan mengelola hipertensi. Edukasi ini harus disampaikan secara sederhana dan mudah dipahami, terutama di ruang publik yang ramai dan mudah dijangkau oleh masyarakat, seperti alun-alun kota. Di sinilah pentingnya peran institusi pendidikan kesehatan untuk turun langsung ke masyarakat dalam bentuk kegiatan sosialisasi.

Kegiatan sosialisasi tentang hipertensi tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan layanan langsung berupa pemeriksaan tekanan darah secara gratis. Kegiatan ini tidak hanya mendorong partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatannya, tetapi juga mendekatkan akses layanan kesehatan dasar kepada kelompok masyarakat yang mungkin belum terlayani. Pemeriksaan tekanan darah dapat menjadi langkah awal dalam mengenali potensi risiko dan memotivasi individu untuk mengubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat.

Salah satu tempat strategis untuk melakukan kegiatan ini adalah Alun-Alun Kota Malang. Lokasi ini merupakan salah satu pusat keramaian yang ramai dikunjungi masyarakat dari berbagai latar belakang dan usia. Melalui pendekatan langsung di ruang publik, diharapkan kegiatan edukasi dan pemeriksaan tekanan darah gratis ini dapat menjangkau masyarakat secara luas dan efektif. Selain memberikan informasi, kegiatan ini juga menjadi ajang interaksi dan konsultasi antara masyarakat dan tenaga kesehatan.

Selain dari aspek tempat, keberhasilan kegiatan ini juga ditentukan oleh pendekatan yang digunakan dalam penyampaian informasi. Edukasi yang diberikan harus menggunakan bahasa yang komunikatif, pendekatan yang ramah, dan disertai dengan media pendukung seperti leaflet, banner, dan alat peraga lain yang membantu masyarakat memahami pesan kesehatan dengan mudah. Dengan demikian, transfer pengetahuan dapat terjadi secara

optimal dan mendorong perubahan perilaku secara bertahap.

Masalah utama dalam penanganan hipertensi di tingkat komunitas adalah minimnya akses terhadap layanan kesehatan yang responsif dan preventif. Banyak masyarakat yang baru memeriksakan kesehatannya setelah muncul gejala atau komplikasi serius. Padahal, hipertensi dapat dikelola dan dicegah sejak dini jika diketahui lebih awal. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini merupakan salah satu bentuk upaya promotif dan preventif yang sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini.

Penting pula untuk memahami bahwa pemberdayaan masyarakat dalam hal kesehatan merupakan langkah fundamental dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan mandiri. Edukasi yang dilakukan secara langsung kepada masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran kolektif untuk hidup sehat. Dalam jangka panjang, hal ini diharapkan dapat menekan angka kejadian hipertensi dan mengurangi beban biaya pelayanan kesehatan akibat komplikasi dari hipertensi yang tidak ditangani dengan baik.

Selain aspek kesehatan fisik, hipertensi juga berdampak pada kesehatan mental. Individu dengan tekanan darah tinggi berisiko mengalami gangguan kecemasan atau depresi karena rasa takut terhadap komplikasi penyakit. Oleh karena itu, edukasi yang diberikan tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga menyentuh sisi psikologis, dengan memberikan dukungan dan motivasi agar masyarakat merasa memiliki kontrol terhadap kesehatannya.

Dalam kegiatan ini, mahasiswa dari Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW Malang mengambil peran aktif sebagai fasilitator edukasi dan pemeriksa tekanan darah. Partisipasi mahasiswa tidak hanya meningkatkan kompetensi akademik mereka, tetapi juga melatih empati dan kemampuan komunikasi dalam praktik keperawatan dan pelayanan kesehatan berbasis komunitas. Kolaborasi ini diharapkan memberikan dampak positif baik bagi masyarakat maupun dunia pendidikan.

Dengan demikian, latar belakang dan urgensi kegiatan ini sangat jelas: meningkatnya kasus hipertensi, rendahnya kesadaran masyarakat, serta perlunya pendekatan langsung melalui kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan gratis. Harapannya, melalui kegiatan ini, masyarakat semakin sadar akan pentingnya menjaga tekanan darah, mengenali faktor risiko hipertensi, dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi langsung kepada masyarakat di sekitar Alun-Alun Kota Malang. Metode yang digunakan mencakup:

1. Penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahannya.
2. Pemeriksaan tekanan darah gratis bagi masyarakat umum.
3. Pembagian leaflet edukatif sebagai media informasi tambahan.
4. Tanya jawab interaktif untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman masyarakat.

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari, dengan sasaran masyarakat umum yang berada di area Alun-Alun Kota Malang, termasuk pejalan kaki, pedagang, dan pengunjung taman.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan langsung kepada masyarakat di ruang terbuka seperti Alun-Alun Kota Malang memiliki efektivitas yang tinggi dalam menjangkau warga dari berbagai latar belakang. Berdasarkan data pelaksanaan, tercatat lebih dari lima orang secara aktif mengikuti kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan menerima edukasi kesehatan secara langsung dari tim pelaksana. Meskipun jumlah peserta yang terlibat mungkin terlihat terbatas, hal ini tetap menunjukkan adanya partisipasi nyata dari masyarakat dan mencerminkan kebutuhan mereka akan akses terhadap layanan

kesehatan yang mudah dan gratis. Selain itu, kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam memperkenalkan layanan promotif dan preventif kepada masyarakat di lingkungan non-medis.

Sebagian besar peserta yang mengikuti pemeriksaan menyampaikan bahwa mereka belum pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelumnya secara rutin. Hal ini memperkuat temuan bahwa masih banyak anggota masyarakat yang belum memiliki kebiasaan atau akses untuk memantau kondisi kesehatannya secara berkala. Ketidaktahuan ini bukan hanya karena kurangnya fasilitas, tetapi juga karena belum adanya dorongan atau kesadaran pribadi untuk melakukan deteksi dini terhadap risiko hipertensi. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil menjangkau kelompok yang belum tersentuh oleh layanan kesehatan dasar dan memberikan pengalaman pertama yang edukatif mengenai pentingnya tekanan darah sebagai indikator kesehatan.

Setelah sesi penyuluhan dan pemeriksaan berlangsung, terdapat perubahan positif dalam persepsi dan pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Para peserta mulai memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang, membatasi asupan garam, menghindari konsumsi makanan instan dan berlemak tinggi, serta memperhatikan konsumsi air putih yang cukup. Selain itu, informasi tentang pentingnya olahraga teratur minimal 30 menit per hari, serta bahaya merokok dan konsumsi alkohol, juga memberikan dampak kognitif bagi peserta. Hal ini terlihat dari respons mereka dalam sesi tanya jawab, di mana sebagian besar mulai menunjukkan ketertarikan dan mengajukan pertanyaan tentang bagaimana mengubah gaya hidup mereka menjadi lebih sehat.

Kegiatan ini juga berperan sebagai media edukasi yang tidak hanya memberikan informasi satu arah, tetapi membangun interaksi langsung antara masyarakat dengan tenaga kesehatan. Interaksi ini sangat penting karena masyarakat lebih mudah mempercayai dan menerima informasi yang disampaikan secara tatap muka dibandingkan dengan informasi yang hanya diperoleh dari media cetak atau elektronik. Kehadiran tim pelaksana yang terdiri dari mahasiswa dan tenaga kesehatan profesional memberikan kesan positif dan membangun kepercayaan masyarakat terhadap informasi yang diberikan. Masyarakat merasa dihargai dan lebih terbuka untuk berdiskusi mengenai kondisi kesehatannya, yang merupakan indikator keberhasilan dari pendekatan komunikasi kesehatan yang humanis dan partisipatif.

Salah satu dampak penting dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini terhadap hipertensi. Sebelumnya, banyak masyarakat yang menganggap bahwa pemeriksaan tekanan darah hanya perlu dilakukan saat sudah merasakan gejala, seperti pusing, lelah, atau nyeri dada. Namun setelah mendapatkan edukasi, peserta menyadari bahwa hipertensi bisa muncul tanpa gejala dan pemeriksaan rutin menjadi kunci untuk menghindari komplikasi serius. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan niat untuk mulai memeriksakan tekanan darah secara berkala ke puskesmas atau fasilitas kesehatan terdekat, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berdampak sesaat tetapi juga memotivasi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Kegiatan ini juga memberikan gambaran bahwa ruang publik seperti alun-alun kota dapat dimanfaatkan sebagai wahana edukasi kesehatan masyarakat secara efektif. Dibandingkan dengan tempat resmi seperti puskesmas atau balai RW, ruang terbuka memberikan suasana yang lebih santai, inklusif, dan tidak menakutkan, terutama bagi masyarakat yang masih enggan berinteraksi dengan tenaga medis. Lingkungan informal ini memungkinkan penyampaian informasi secara lebih akrab dan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini sangat ideal untuk diulang secara berkala dan dapat dikembangkan lebih luas dengan menggandeng lebih banyak pihak, seperti dinas kesehatan, organisasi kemasyarakatan, dan relawan mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan membuktikan bahwa intervensi sederhana seperti edukasi langsung dan pemeriksaan tekanan darah gratis dapat memberikan dampak yang

signifikan dalam peningkatan literasi kesehatan masyarakat. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga pengalaman langsung yang dapat mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatannya sendiri. Dampak jangka panjang dari kegiatan ini diharapkan mampu membentuk pola hidup sehat di masyarakat serta menurunkan prevalensi hipertensi melalui langkah-langkah preventif yang mudah diterapkan sehari-hari. Dengan semakin banyak kegiatan serupa yang dilakukan di berbagai wilayah, maka tujuan besar untuk menekan angka hipertensi di Indonesia secara nasional dapat lebih cepat tercapai

## **KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan tekanan darah gratis yang dilaksanakan di area Alun-Alun Kota Malang memberikan kontribusi positif dalam upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif yang dilakukan di ruang publik mampu menjangkau berbagai kalangan masyarakat yang sebelumnya belum memiliki akses atau kesadaran terhadap pentingnya memantau tekanan darah secara berkala. Meskipun jumlah peserta yang mengikuti pemeriksaan dan edukasi tidak terlalu besar, namun kegiatan ini telah memberikan dampak nyata dalam hal penyebaran informasi kesehatan dan pembentukan kesadaran awal di tingkat komunitas.

Salah satu capaian utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap faktor risiko dan cara mencegah hipertensi. Edukasi yang disampaikan melalui penyuluhan langsung dan media leaflet berhasil menyampaikan pesan secara efektif kepada masyarakat, yang ditandai dengan respons aktif peserta dalam sesi tanya jawab dan keinginan mereka untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya memiliki keinginan untuk hidup sehat, namun membutuhkan dorongan dan akses terhadap informasi yang akurat serta mudah dipahami.

Kegiatan ini juga menegaskan pentingnya kehadiran tenaga kesehatan dan mahasiswa dalam peran aktif sebagai agen edukasi di masyarakat. Dengan melakukan edukasi di luar lingkungan formal seperti rumah sakit dan puskesmas, tenaga kesehatan dapat lebih dekat dengan masyarakat dan membangun komunikasi yang lebih terbuka dan bersahabat. Kegiatan ini menjadi bukti bahwa pengabdian kepada masyarakat dari kalangan akademisi tidak hanya mendukung pendidikan praktis mahasiswa, tetapi juga memberikan manfaat langsung kepada komunitas dalam bentuk peningkatan literasi kesehatan.

Selain itu, kegiatan ini menggarisbawahi perlunya inovasi dalam penyampaian edukasi kesehatan yang tidak hanya mengandalkan media massa atau fasilitas pelayanan kesehatan, tetapi juga memanfaatkan ruang-ruang publik strategis yang dekat dengan kehidupan masyarakat sehari-hari. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung di tempat umum terbukti lebih efektif dalam menjangkau masyarakat yang sebelumnya sulit dijangkau oleh kampanye kesehatan konvensional. Ini menjadi strategi alternatif yang sangat relevan untuk diterapkan secara lebih luas dan berkesinambungan.



Gambar 1. Foto Bersama Sosialisasi Terhadap Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Serta Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Di Masyarakat Sekitar Alun-Alun Kota Malang



Gambar 2. Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Di Masyarakat Sekitar Alun-Alun Kota Malang



Gambar 3. Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Di Masyarakat Sekitar Alun-Alun Kota Malang



Gambar 4. Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Di Masyarakat Sekitar Alun-Alun Kota Malang



Gambar 5. Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Di Masyarakat Sekitar Alun-Alun Kota Malang



Gambar 6. Dokumentasi Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Di Masyarakat Sekitar Alun-Alun Kota Malang



Gambar 7. Dokumentasi

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa upaya preventif melalui deteksi dini tekanan darah dapat mendorong individu untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatannya, bahkan sebelum muncul gejala atau komplikasi serius. Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara gratis menjadi pintu masuk yang baik untuk memperkenalkan pentingnya pemantauan kesehatan secara berkala. Dalam jangka panjang, pendekatan ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan komplikasinya di masyarakat, sekaligus mengurangi beban ekonomi dan sosial akibat penyakit tidak menular yang dapat dicegah.

Dengan mempertimbangkan hasil dan dampak dari kegiatan ini, maka dapat disimpulkan bahwa sosialisasi dan pemeriksaan tekanan darah secara langsung di masyarakat merupakan bentuk intervensi kesehatan yang sederhana namun sangat efektif. Kegiatan ini harus terus dikembangkan dan direplikasi di berbagai lokasi dengan pendekatan yang kontekstual dan partisipatif, serta melibatkan kolaborasi antara lembaga pendidikan, tenaga kesehatan, dan pemerintah daerah. Dengan kolaborasi yang baik, tujuan jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pencegahan hipertensi dapat tercapai dengan lebih cepat dan menyeluruh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- R Hapsara Habib Rachmat, D. P. H. (2018). *Penguatan upaya kesehatan masyarakat dan pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan di Indonesia*. UGM PRESS.
- Siswantara, P., Soedirham, O., & Muthmainnah, M. (2019). Remaja sebagai penggerak utama dalam implementasi program kesehatan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(1), 55-66.
- Subagio, I. (2023). KARYA ILMIAH ASUHAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN INOVASI THERAPY RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI KLINIK BINTANG HUSADA TAHUN 2023.
- Suharmiati, L. A., & Astuti, W. D. (2013). Review Kebijakan tentang pelayanan kesehatan puskesmas di daerah terpencil perbatasan. *Bul Penelit Sist Kesehat*, 16(2), 109-116.
- Wulandari, W. K., Sary, D. A., Pobas, S., & Hapsari, F. D. (2025). PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DI MASYARAKAT WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEKAUMAN. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 301-305