KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat (JAPM)
Vol.4, No.6 November 2026
e-ISSN: 3030-8631, p-ISSN : 3030-864X, Hal 536-544
DOI : https://doi.org/10.61722/japm.v4i6.13584

Pemberdayaan Masyarakat melalui Program SEHATI sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Posyandu Anggrek Bulan

Salwa Sakinah[1], Trisca Sonya Pratiwi[2], Tia Nur Anisa[3], Radhita Noura Sheva Permana[4], Falysa Rahadaatul Aisy[5], Vanessa Zahra Khaerunnisa[6], Qisti Tanzilia Syawali[7], Andy Muharry[8]
[12345678] Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Jalan Siliwangi, Kota Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat, Indonesia, 46115
*Penulis Korespondensi: rafyabraham22@gmail.com

Abstract. *Hypertension is a health problem that requires preventive efforts through greater public awareness and the adoption of healthy lifestyles. This community service activity aimed to improve residents' understanding of hypertension prevention and encourage awareness of regular blood pressure checks at the community health post. The activity was conducted on November 6, 2026, at Posyandu Anggrek Bulan, RT 01 RW 05B, Cikalang Subdistrict, Tawang District, Tasikmalaya City, Indonesia. The target participants were community members attending the health post. The methods included blood pressure checks, health education through lectures, discussions and question-and-answer sessions, and an interactive "Myth or Fact" game. The educational materials covered the definition of hypertension, its risk factors, signs and symptoms, complications, and prevention. The activity also included distributing celery seedlings to participants who actively took part and providing raw soup-vegetable packages as examples of food ingredients that can support a healthy diet. The activity received a positive response from the community. The interactive session encouraged participant involvement, while the vegetable packages were considered useful and relevant to household needs. This activity represents an approach to community education and empowerment that can support ongoing hypertension prevention through collaboration with local health cadres and midwives.*

Keywords: *Community empowerment; Health educaton; Hypertension; Intergated health post.*

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan upaya pencegahan melalui peningkatan kesadaran dan penerapan pola hidup sehat di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga mengenai pencegahan hipertensi serta mendorong pemanfaatan layanan pemeriksaan tekanan darah di posyandu. Kegiatan dilaksanakan pada 6 November 2026 di Posyandu Anggrek Bulan, RT 01 RW 05B, Kelurahan Cikalang, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan posyandu. Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, serta permainan interaktif "Mitos atau Fakta". Materi penyuluhan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahannya. Kegiatan juga dilengkapi dengan pemberian bibit seledri kepada peserta yang aktif berpartisipasi dan pembagian paket sayur sop sebagai contoh bahan pangan untuk mendukung pola makan sehat. Pelaksanaan kegiatan memperoleh respons positif dari masyarakat. Sesi interaktif mendorong keterlibatan peserta, sedangkan pembagian paket sayur sop dinilai bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan keluarga. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk edukasi dan pemberdayaan masyarakat yang dapat mendukung upaya pencegahan hipertensi secara berkelanjutan melalui kerja sama dengan kader dan bidan setempat.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Pemberdayaan masyarakat; Posyandu.

1. LATAR BELAKANG

hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian karena dapat berlangsung tanpa gejala yang jelas, tetapi

Naskah Masuk: 23 November 2026; Revisi: 24 November 2026; Diterima: 24 November 2026 ; Terbit: 25 November 2026

meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Hipertensi umumnya dipahami sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah di atas batas normal. Dalam laporan kegiatan, hipertensi dijelaskan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg berdasarkan pengukuran sesuai ketentuan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024). Kondisi yang tidak terdeteksi dan tidak dikendalikan dapat meningkatkan risiko komplikasi, antara lain penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan gangguan penglihatan (Marni et al., 2023; Muliyadi et al., 2024).

Masalah hipertensi memiliki cakupan yang luas. World Health Organization (2023) melaporkan bahwa sekitar 1,3 miliar orang di dunia hidup dengan hipertensi. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Data yang dihimpun dalam laporan kegiatan juga menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan, Kota Tasikmalaya, pada tahun 2025 mencapai 790 orang (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2025). Gambaran tersebut memperlihatkan perlunya upaya promotif dan preventif yang dapat menjangkau masyarakat secara langsung.

Upaya pencegahan hipertensi tidak cukup dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah saja, tetapi perlu disertai peningkatan pengetahuan dan dorongan untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Pengendalian faktor risiko dapat dilakukan melalui pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, peningkatan konsumsi sayuran, aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Kegiatan pemberdayaan masyarakat dapat menjadi salah satu pendekatan untuk memperkuat keterlibatan warga dalam menjaga kesehatan. Sejumlah kegiatan pengabdian sebelumnya juga mengangkat edukasi dan keterlibatan kader maupun masyarakat sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi (Bustaman et al., 2024; Kurniawati et al., 2024; Sulistyorini et al., 2024).

Di Posyandu Anggrek Bulan RT 01 RW 05B, Kelurahan Cikalang, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya, kegiatan Posyandu menjadi kesempatan untuk menyampaikan edukasi kesehatan kepada warga. Namun, penyuluhan yang hanya menggunakan ceramah berpotensi membuat peserta kurang terlibat, terutama ketika

edukasi diberikan setelah rangkaian pelayanan rutin. Oleh karena itu, kegiatan ini mengembangkan program SEHATI (Seledri untuk Hipertensi) melalui penyampaian materi singkat, permainan "Mitos atau Fakta", pemberian bibit seledri kepada peserta aktif, serta pembagian paket bahan sayur sop. Kombinasi tersebut dirancang agar edukasi tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan dorongan praktis untuk menerapkan pola makan sehat di rumah.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta mendorong penerapan pola hidup sehat guna mencegah dan mengendalikan hipertensi, khususnya pada kelompok dewasa dan lanjut usia..

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang perlu dikendalikan karena dapat meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular. Penyakit ini sering disebut sebagai kondisi yang perlu diwaspadai karena sebagian penderita tidak merasakan gejala tertentu. Oleh sebab itu, pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi langkah penting untuk membantu mengenali kondisi tekanan darah dan mendorong tindak lanjut yang sesuai. World Health Organization (2023) menempatkan hipertensi sebagai masalah kesehatan global yang membutuhkan penguatan deteksi, pengobatan, dan pengendalian.

Pencegahan dan pengendalian hipertensi berkaitan dengan perilaku sehari-hari. Pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, konsumsi sayuran, aktivitas fisik, serta pemantauan tekanan darah merupakan pesan penting dalam edukasi hipertensi. Edukasi kesehatan berperan menyampaikan informasi dengan bahasa yang dapat dipahami masyarakat, sedangkan pendekatan pemberdayaan mendorong warga untuk terlibat aktif dalam mengenali masalah dan menerapkan tindakan yang dapat dilakukan di lingkungan rumah tangga.

Posyandu dan kader kesehatan memiliki posisi strategis sebagai penghubung antara masyarakat dan pelayanan kesehatan. Kegiatan pengabdian terdahulu menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat, peningkatan kemandirian pemeriksaan tekanan darah, dan penguatan peran kader merupakan pendekatan yang digunakan dalam pengendalian hipertensi (Bustaman et al., 2024; Kurniawati et al., 2024; Normawati, 2026).

Penggunaan metode interaktif dalam edukasi juga dapat memberi ruang bagi peserta untuk menyampaikan pemahaman dan mengklarifikasi informasi yang beredar di masyarakat.

Program SEHATI menggabungkan edukasi hipertensi dengan aktivitas partisipatif dan contoh dukungan pangan sehat. Bibit seledri diberikan sebagai apresiasi kepada peserta yang aktif dalam sesi diskusi, sedangkan paket bahan sayur sop diberikan untuk memperkenalkan pilihan bahan pangan yang dapat diolah menjadi menu keluarga. Pemberian tersebut diposisikan sebagai media pengingat dan dukungan perilaku sehat, bukan sebagai pengganti pemeriksaan maupun pengobatan hipertensi.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif dan partisipatif. Pelaksanaan dilakukan pada Jumat, 6 November 2026, pukul 09.30–10.00 WIB, bertempat di Posyandu Anggrek Bulan, RT 01 RW 05B, Kelurahan Cikalang, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang hadir dalam kegiatan Posyandu, dengan perhatian pada kelompok dewasa dan lanjut usia. Laporan kegiatan menetapkan target partisipasi sekurang-kurangnya 15 orang, tetapi tidak mencantumkan jumlah aktual peserta yang hadir; karena itu, jumlah kehadiran tidak dinyatakan sebagai angka dalam artikel ini.

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dan perizinan dengan pihak setempat serta kader Posyandu. Kelompok juga meninjau lokasi, menyusun materi edukasi dan pernyataan untuk sesi “Mitos atau Fakta”, serta menyiapkan perlengkapan kegiatan berupa media presentasi, poster, empat polybag bibit seledri, dan paket bahan sayur sop sesuai perkiraan kehadiran peserta. Koordinasi dilakukan agar kegiatan dapat terintegrasi pada penghujung pelayanan rutin Posyandu dan tidak mengganggu rangkaian pelayanan utama.

Pelaksanaan diawali dengan pencatatan kehadiran peserta dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil pengukuran disampaikan kepada masing-masing peserta. Selanjutnya dilakukan pembukaan dan penyuluhan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda-tanda, komplikasi, serta pencegahan dan pengendaliannya. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint dan poster dengan metode ceramah, diskusi, serta tanya

jawab. Sesi interaktif "Mitos atau Fakta" digunakan untuk mendorong peserta menilai pernyataan seputar hipertensi dan menyampaikan alasan atas jawaban mereka. Bibit seledri diberikan kepada peserta yang aktif dan mampu menjawab dengan tepat, sedangkan paket bahan sayur sop dibagikan kepada peserta sebagai contoh dukungan penerapan pola makan sehat.

Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan terhadap kelancaran tahapan kegiatan, partisipasi peserta, tanggapan masyarakat, dan keterlibatan kader serta tenaga kesehatan. Indikator yang diamati meliputi terlaksananya seluruh rangkaian kegiatan, kemampuan peserta mengikuti materi dan menjawab pertanyaan, antusiasme peserta, serta kerja sama antara tim pelaksana, kader, dan bidan. Kegiatan ini tidak menggunakan pengukuran pre-test dan post-test, sehingga hasil peningkatan pengetahuan tidak dinyatakan dalam bentuk skor atau persentase.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dilaksanakan pada 6 November 2026 di Posyandu Anggrek Bulan RT 01 RW 05B, Kelurahan Cikalang. Kegiatan diawali dengan absensi, yaitu peserta menuliskan nama, tanda tangan, dan alamat pada daftar hadir. Setelah itu, peserta mengikuti pemeriksaan tekanan darah. Tim membantu proses pengukuran dan menyampaikan hasilnya kepada masing-masing peserta agar warga memperoleh informasi awal mengenai kondisi tekanan darah pada saat pemeriksaan.

Setelah pemeriksaan selesai, kegiatan dibuka dengan salam, perkenalan anggota kelompok, dan penyampaian tujuan penyuluhan. Materi disampaikan oleh anggota kelompok, yaitu Falysa dan Vanessa, dengan pokok bahasan meliputi definisi hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta perubahan pola hidup sehat. Penyampaian materi dibuat ringkas karena kegiatan dilaksanakan setelah pelayanan rutin Posyandu dan memiliki alokasi waktu terbatas.

Rangkaian berikutnya adalah sesi tanya jawab dan permainan "Mitos atau Fakta". Fasilitator menyampaikan pernyataan yang berkaitan dengan hipertensi, kemudian peserta diminta memberikan jawaban dan alasan. Peserta yang

menjawab dengan tepat dan aktif berpartisipasi memperoleh bibit tanaman seledri. Kegiatan ditutup dengan dokumentasi bersama dan pembagian paket bahan sayur sop kepada peserta. Paket tersebut dimaksudkan sebagai contoh bahan pangan yang dapat diolah menjadi menu keluarga dan mendukung pesan konsumsi sayuran.

B. Respons dan keterlibatan masyarakat

Secara umum, masyarakat memberikan respons positif terhadap kegiatan. Pada awal penyuluhan, beberapa peserta terlihat kurang fokus karena kegiatan edukasi dilaksanakan setelah rangkaian penimbangan dan pemeriksaan rutin. Namun, keterlibatan peserta meningkat ketika penyampaian materi dilanjutkan dengan permainan "Mitos atau Fakta". Peserta yang sebelumnya cenderung pasif mulai berani menyampaikan pendapat dan mendiskusikan informasi kesehatan yang sering mereka temui.

Bibit seledri sebagai apresiasi partisipatif membantu menciptakan suasana yang lebih interaktif. Selain itu, pembagian paket bahan sayur sop mendapat tanggapan baik karena dinilai lebih praktis dan bermanfaat bagi kebutuhan pangan keluarga dibandingkan suvenir berupa makanan ringan kemasan. Kader dan bidan turut mendukung kelancaran kegiatan. Kader juga menyatakan kesediaan untuk membantu memantau keberlanjutan perawatan tanaman seledri yang dibagikan kepada peserta.

Temuan tersebut sejalan dengan tujuan pemberdayaan, yaitu tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membuka ruang partisipasi masyarakat. Penggunaan diskusi interaktif memberi kesempatan kepada peserta untuk mengungkapkan pemahaman dan menanggapi informasi yang beredar. Sementara itu, paket sayur sop menjadi pengingat praktis mengenai pesan pola makan sehat. Meskipun demikian, respons positif dan keaktifan selama kegiatan belum dapat disamakan dengan bukti peningkatan pengetahuan yang terukur karena kegiatan tidak menggunakan instrumen pre-test dan post-test.

C. Kendala, pemantauan, dan evaluasi

Beberapa kendala ditemukan selama proses persiapan dan pelaksanaan, yaitu bentroknya jadwal antaranggota kelompok yang membatasi diskusi tatap muka dan berpotensi menimbulkan miskomunikasi, jumlah peserta yang hadir

tidak sepenuhnya sesuai target, adanya tugas yang tumpang tindih, serta kesulitan menentukan lokasi kegiatan. Kendala tersebut menjadi catatan penting untuk perencanaan kegiatan berikutnya.

Pemantauan dilakukan dengan memperhatikan kesiapan panitia, partisipasi warga, dan tanggapan peserta sejak persiapan hingga kegiatan selesai. Secara keseluruhan, rangkaian absensi, pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan, sesi interaktif, pembagian bibit, dokumentasi, dan pembagian paket sayur sop dapat dilaksanakan. Kerja sama dengan kader dan bidan turut membantu kelancaran kegiatan.

Untuk perbaikan, koordinasi antaranggota perlu dilakukan lebih awal melalui jadwal bersama dan pemantauan komunikasi yang konsisten. Pembagian tugas sebaiknya dituangkan dalam daftar tanggung jawab yang jelas agar tidak terjadi pekerjaan ganda. Koordinasi dengan kader juga perlu dilakukan lebih awal disertai pengingat kepada warga sebelum hari pelaksanaan. Selain itu, survei lokasi sebaiknya dilakukan sejak awal dengan menyiapkan lokasi alternatif. Evaluasi lanjutan terhadap keberlanjutan perilaku sehat dan perawatan bibit seledri juga diperlukan agar manfaat kegiatan tidak berhenti pada hari pelaksanaan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui program SEHATI di Posyandu Anggrek Bulan RT 01 RW 05B, Kelurahan Cikalang, Kota Tasikmalaya, telah terlaksana melalui pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan hipertensi, diskusi interaktif "Mitos atau Fakta", pembagian bibit seledri, dan pembagian paket bahan sayur sop. Masyarakat memberikan tanggapan positif, terutama terhadap sesi interaktif yang mendorong peserta lebih aktif menyampaikan pendapat serta pembagian bahan pangan yang dinilai bermanfaat bagi kebutuhan keluarga. Kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya kerja sama antara mahasiswa, warga, kader, dan bidan dalam mendukung edukasi kesehatan di tingkat masyarakat. Namun, karena tidak dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan serta jumlah aktual peserta tidak dicantumkan dalam laporan, dampak kegiatan terhadap peningkatan pengetahuan belum dapat diukur secara kuantitatif.

Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama dengan Posyandu, kader, bidan, dan Puskesmas. Koordinasi dan pembagian tugas tim perlu diperbaiki, undangan kepada warga dilakukan lebih awal, serta lokasi kegiatan ditetapkan melalui survei dan penyediaan alternatif. Evaluasi berikutnya dapat dilengkapi dengan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi serta pemantauan penerapan pola makan sehat dan perawatan bibit di rumah. Dengan demikian, keberlanjutan program dapat dinilai secara lebih terarah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Puskesmas Kahuripan, Kelurahan Cikalang, Ketua RW 05, Ketua RT 01, kader Posyandu Anggrek Bulan, bidan yang mendukung kegiatan, serta seluruh warga yang telah berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pengampu Mata Kuliah Pengorganisasian dan Pemberdayaan Masyarakat atas arahan dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

Bustaman, F., Hardini, N., & Fauziah, C. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam mengendalikan tekanan darah di Posbindu Delima, Sawangan Depok. PengabdianMu, 9(12), 2159–2167. https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i12.8317

Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. (2025). Laporan/data penderita hipertensi Puskesmas Kahuripan tahun 2025. Tasikmalaya: Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kurniawati, R. D., dkk. (2024). Pemberdayaan masyarakat melalui kemandirian pengukuran tekanan darah untuk mengendalikan hipertensi di Desa Ciparay RW 07 Kabupaten Bandung. Jurnal Abdi Insani, 11(2), 1127–1137. https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i2.1486

Maulidina, C. M., dkk. (2023). Edukasi pencegahan hipertensi menuju lansia sehat. JP2M, 4(4), 776–783. https://doi.org/10.33474/jp2m.v4i4.21164

National Center for Health Statistics. (2024). Hypertension prevalence, awareness, treatment, and control among adults age 18 and older: United States, August

2021–August 2023 (NCHS Data Brief No. 511). Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db511.htm

Normawati, A. T. (2026). Pemberdayaan kader Posyandu dalam peningkatan kesehatan lansia hipertensi. PIMAS, 5(3). https://doi.org/10.35960/pimas.v5i3.2573

Pemberdayaan komunitas peduli hipertensi dalam pengendalian tekanan darah pada pekerja migran di Kampung Pandan, Malaysia. (n.d.). JURPIKAT. https://jurnal.politeknik-kebumen.ac.id/jurpikat/article/view/3148

SW, F. A., Nurdiana, N., Tulasih, T., W, V., & Retnaningsih, D. (2026). Community empowerment in hypertension prevention and improvement of environmental sanitation through a community organizing approach. Essentia: Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(1), 1–10.

Sulistyorini, S., Amukti, D. P., & Akrom. (2024). Upaya promosi kesehatan dan pencegahan hipertensi pada masyarakat. JP2M, 5(3), 402–408. https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.21841

Usman, S., Lampus, N. S., & Nurmansyah, M. (2025). CULINARY: Education and mentoring for hypertension prevention in risk groups. Journal of Community Empowerment for Health, 8(2), 120–126. https://doi.org/10.22146/jcoemph.99624

World Health Organization. (2023). Global report on hypertension: The race against a silent killer. Geneva: World Health Organization.

Penguatan kader kesehatan dan senam hipertensi di Sewon, Yogyakarta. (n.d.). Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 9(3), 181–187. https://doi.org/10.22146/jpkm.86250