

**OPTIMALISASI MANAJEMEN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI
"GASPOL KIAT ABCD ANTIHIPERTENSI" PADA WARGA VILA
PAMULANG PONDOK PETIR, KOTA DEPOK**

***OPTIMIZATION OF HYPERTENSION MANAGEMENT "GASPOL ABCD
ANTI-HYPERTENSION" EDUCATION PROGRAM FOR RESIDENTS OF
VILA PAMULANG PONDOK PETIR, DEPOK CITY***

Dewi Fitriani*, M. Didin Wahyudin, Liza Puspa Dewi, Dewi Srimauli
Simorangkir

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Padjajaran No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

Hypertension is one of the major Non-Communicable Diseases (NCDs) that remains a leading cause of morbidity and mortality. The increasing prevalence of hypertension in Indonesia is influenced by unhealthy lifestyles, lack of physical activity, obesity, and suboptimal disease management within the community. This community service program aims to enhance public knowledge and awareness regarding hypertension management through the Gaspol ABCD Anti-Hypertension approach (Physical activity, Body weight control, Regular blood pressure checks, and a Healthy diet). The program was carried out in the Vila Pamulang Pondok Petir area, Depok City, using health education, discussion, and blood pressure screening methods. The results showed an improvement in residents' knowledge about hypertension, its risk factors, and the importance of self-management. Blood pressure screening identified several residents with elevated blood pressure requiring further follow-up. This program is expected to strengthen the community's role in preventing hypertension and its complications independently and sustainably.

Keywords : Health education, hypertension, management hypertension, non-pharmacological

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang masih menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian. Peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, serta manajemen penyakit yang belum optimal di masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi melalui pendekatan Gaspol Kiat ABCD Anti Hipertensi (Aktivitas fisik, Berat badan ideal, Cek tekanan darah rutin, dan Diet sehat). Kegiatan dilakukan di wilayah Vila Pamulang Pondok Petir, Kota Depok dengan metode penyuluhan, diskusi, dan pemeriksaan tekanan darah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan warga tentang hipertensi, faktor risiko, dan pentingnya pengelolaan mandiri. Pemeriksaan tekanan darah mengidentifikasi beberapa warga dengan tekanan darah tinggi yang memerlukan tindak lanjut. Program ini diharapkan dapat meningkatkan peran masyarakat dalam pencegahan hipertensi dan komplikasinya secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Edukasi kesehatan, hipertensi, manajemen hipertensi, non-farmakologis

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya semakin meningkat secara global. Kondisi ini sering disebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena tidak menunjukkan gejala meskipun tekanan darah sudah mencapai $\geq 140/90$ mmHg. Meskipun umum terjadi pada kelompok usia dewasa, berbagai penelitian menunjukkan bahwa hipertensi juga dapat terjadi pada remaja. Di Asia Tenggara, hipertensi menjadi penyebab utama kematian yang memengaruhi sekitar 1,5 juta orang setiap tahunnya. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa hipertensi berkaitan dengan pola makan tinggi lemak, garam, dan gula. Penelitian Raquel dkk. menunjukkan korelasi kuat antara konsumsi makanan cepat saji dan hipertensi, terutama pada orang dewasa dengan aktivitas ringan hingga sedang yang cenderung memilih makanan cepat saji saat bekerja (Simamora et al., 2024).

Secara global, hipertensi menyebabkan kematian sebanyak 9,4 juta orang per tahun. Prevalensinya di Indonesia meningkat dari 25,8%

menjadi 34,1% pada 2018. Pada kelompok dewasa, prevalensi hipertensi mencapai 25–35%, dan pada individu dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang mencapai 43,7%. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji menjadi salah satu faktor penyebabnya, selain usia dan status sosial. Analisis penelitian sebelumnya (Destra et al., 2022) menunjukkan bahwa 73,9% responden mengonsumsi makanan tidak sehat secara reguler, dan 48,9% di antaranya mengalami hipertensi.

Untuk mengendalikan hipertensi di masyarakat, diperlukan pelayanan kesehatan yang optimal. Kementerian Kesehatan telah menetapkan Standar Pelayanan Minimal (SPM) hipertensi yang meliputi edukasi perubahan gaya hidup, kepatuhan minum obat, rujukan bila perlu, dan pengukuran tekanan darah rutin. Edukasi biasanya diberikan oleh perawat, namun sering masih bersifat konvensional tanpa menyesuaikan karakteristik kelompok sasaran. Padahal, lansia memiliki perubahan persepsi yang dapat memengaruhi penerimaan informasi (Fitriani et al., 2023).

Pengenalan dini seperti melalui pendekatan ABCD Anti Hipertensi dapat membantu masyarakat mengenali tanda dan gejala hipertensi, penyebab, serta komplikasi jika tidak ditangani dengan baik. Faktor risiko umum pada lansia adalah kurang aktivitas fisik dan obesitas. Penelitian menunjukkan hubungan obesitas dengan disfungsi ereksi pada lansia laki-laki, meski belum dapat dipastikan sepenuhnya (Indrawangsa et al., 2019). Obesitas juga berdampak pada keseimbangan tubuh, terlihat pada lansia obesitas di Canggung yang memiliki keseimbangan lebih buruk dibandingkan lansia non-obesitas (Herdiani et al., 2021; Indrawangsa et al., 2019; Puriyanti et al., 2023).

WHO merekomendasikan aktivitas fisik rutin bagi lansia sebagai bagian dari gaya hidup sehat (World Health Organization, 2020). Gaya hidup sedentari, terutama pada anak dan remaja, meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik (Calcaterra & Zuccotti, 2022).

Pendekatan ABCD meliputi A (Aktivitas/Olahraga), dilakukan rutin untuk menurunkan tekanan darah dan

stres; B (Berat Badan Ideal) untuk mencegah obesitas sebagai faktor risiko penyakit jantung, C (Cek Tekanan Darah Rutin) di rumah atau fasilitas kesehatan, dan D (Diet Sehat) yaitu meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta membatasi garam dan penyedap rasa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Oktober 2025 di lingkungan Vila Pamulang Pondok Petir RT 05, Bojongsari, Depok, dengan sasaran warga usia dewasa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara luring melalui beberapa tahapan yang telah direncanakan secara sistematis.

Tahap awal kegiatan dimulai dengan proses persiapan, yaitu koordinasi antara tim pengabdian masyarakat dengan ketua RT untuk memperoleh izin serta memastikan dukungan fasilitas selama kegiatan berlangsung. Pada tahap ini, tim juga menyusun materi edukasi mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta manajemen hipertensi menggunakan pendekatan Gaspol Kiat ABCD Anti Hipertensi. Selain itu, tim menyiapkan peralatan kesehatan seperti

tensimeter dan lembar pencatatan untuk keperluan pemeriksaan tekanan darah.

Setelah tahap persiapan, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan kepada warga. Penyuluhan diberikan dalam bentuk ceramah interaktif yang disampaikan secara langsung oleh tim PKM, disertai sesi tanya jawab untuk menggali pemahaman peserta dan memperkuat pesan edukasi.

Tahapan berikutnya adalah pemeriksaan kesehatan. Tim melakukan pengukuran tekanan darah kepada seluruh peserta yang hadir. Hasil pemeriksaan dicatat untuk menilai kondisi tekanan darah warga dan menentukan apakah ada peserta yang memerlukan pemantauan atau tindak lanjut lebih lanjut.

Evaluasi program dilakukan dengan menilai pemahaman peserta melalui sesi tanya jawab dan pengamatan selama kegiatan berlangsung. Selain itu, hasil pemeriksaan tekanan darah dianalisis untuk mengidentifikasi warga dengan tekanan darah tinggi yang memerlukan penanganan lebih lanjut. Untuk menjamin keberlanjutan program, tim PKM merencanakan koordinasi dengan

puskesmas setempat agar warga yang membutuhkan dapat memperoleh layanan lanjutan secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai hipertensi, tanda bahaya, dan cara pengendalian tekanan darah secara mandiri. Pertanyaan peserta menunjukkan antusiasme, misalnya terkait hubungan hipertensi dengan mimisan, pusing, dan vertigo.

Hasil skrining tekanan darah ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan TD

No.	Inisial	TD
1.	H	208/10 mmHg
2.	PF	139/91 mmHg
3.	FW	194/100 mmHg
4.	KD	141/81 mmHg
5.	S	125/91 mmHg
6.	H	147/98 mmHg
7.	IS	162/99 mmHg
8.	M	164/111 mmHg
9.	N	174/116 mmHg
10.	R	133/89 mmHg
11.	E	146/95 mmHg
12.	A	135/97 mmHg
13.	LP	115/86 mmHg
14.	IW	147/115 mmHg
15.	E	151/104 mmHg
16.	T	106/76 mmHg
17.	D	130/95 mmHg

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa mayoritas warga mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini memperlihatkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang umum ditemukan pada masyarakat di wilayah RT 05 Vila Pamulang Pondok Petir. Kondisi ini sejalan dengan laporan Riskesdas yang menyebutkan bahwa lebih dari 30% masyarakat Indonesia memiliki tekanan darah tinggi, dan banyak di antaranya tidak menyadari status kesehatannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kasus hipertensi di masyarakat masih cenderung *undetected* dan *uncontrolled*, sehingga berpotensi menimbulkan komplikasi serius bila tidak dilakukan upaya pencegahan dan penanganan secara sistematis.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Mills et al. (2021) yang menyatakan bahwa hampir separuh penderita hipertensi di negara berkembang tidak terdiagnosis karena keterbatasan skrining dan rendahnya kesadaran masyarakat untuk memeriksa tekanan darah secara rutin. Hal tersebut mempertegas pentingnya program skrining dan edukasi kesehatan seperti kegiatan ini, yang tidak hanya

memberikan informasi tetapi juga mendeteksi warga yang berisiko.

Melihat tingginya temuan hipertensi pada warga, intervensi edukasi menjadi langkah penting dalam upaya pengendalian. Edukasi mengenai hipertensi terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terkait faktor risiko dan perubahan gaya hidup. Penelitian Ukoha-Kalu et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan kepatuhan manajemen hipertensi secara signifikan, terutama dalam hal pemantauan tekanan darah dan penerapan pola hidup sehat.

Pendekatan edukasi dalam kegiatan ini menggunakan konsep "Gaspol Kiat ABCD Anti Hipertensi", yaitu Aktivitas fisik, Berat badan ideal, Cek tekanan darah, dan Diet sehat. Keempat aspek ini telah terbukti efektif sebagai strategi manajemen nonfarmakologis hipertensi. Aktivitas fisik teratur, misalnya, memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan darah. Hasil studi (Naci & Ioannidis, 2015) menunjukkan bahwa olahraga mampu menurunkan tekanan darah setara dengan obat antihipertensi

pada pasien hipertensi ringan hingga sedang.

Menjaga berat badan ideal juga menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian Gustianda et al. (2024) menegaskan bahwa obesitas merupakan faktor risiko signifikan terhadap hipertensi pada lansia, yang sesuai dengan temuan kegiatan ini bahwa beberapa warga dengan berat badan berlebih cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi.

Selain itu, pemantauan tekanan darah secara berkala merupakan strategi yang direkomendasikan oleh *American Heart Association* untuk meningkatkan kontrol hipertensi dan mendorong deteksi dini. Langkah ini penting karena sebagian besar penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala (*“silent killer”*).

Aspek terakhir dalam manajemen hipertensi adalah diet sehat. Diet juga berperan penting. Studi menunjukkan bahwa modifikasi diet rendah garam dan tinggi konsumsi buah-sayur dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Prihantini et al., 2025). Hal ini mendukung edukasi mengenai diet sehat yang diberikan kepada warga.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Gaspol 4 Kiat Anti Hipertensi



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Peserta Edukasi Gaspol 4 Kiat Anti Hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan PKM Gaspol Kiat ABCD Anti Hipertensi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan manajemen

nonfarmakologis 4 Kiat Anti Hipertensi ABCD. Pemeriksaan tekanan darah memberikan gambaran kondisi kesehatan warga dan memungkinkan tindak lanjut lebih dini.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, disarankan agar warga terus melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai upaya deteksi dini dan pemantauan kondisi kesehatan secara mandiri. Kegiatan serupa juga perlu dilaksanakan secara berkala untuk memantau perubahan tekanan darah masyarakat dan memastikan keberlanjutan edukasi mengenai gaya hidup sehat. Selain itu, puskesmas setempat diharapkan dapat menyediakan program tindak lanjut bagi warga yang teridentifikasi memiliki tekanan darah tinggi, sehingga penanganan hipertensi dapat dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT 05 Vila Pamulang Pondok Petir beserta warga yang telah berpartisipasi, serta kepada

Yayasan Widya Dharma Husada, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dan LPPM yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Calcaterra, V., & Zuccotti, G. (2022). Physical Exercise as a Non-Pharmacological Intervention for Attenuating Obesity-Related Complications in Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5046), 10–11.
- Destra, E., Frisca, F., Santoso, A. H., & Firmansyah, Y. (2022). Hubungan Asupan Makanan Cepat Saji dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa dengan Aktifitas Fisik Ringan Hingga Sedang. *Jurnal Medika Hutama*, 03(03), 2525–2529.
- Fitriani, D., Wijaya, R. D., Yudiantma, M. F., & Fitria, D. (2023). Tingkat Stress Dan Physical Activity saat Work From Home Dengan Insidensi Hipertensi Pada Guru SD Kelurahan Pengasinan Bogor di Masa Pandemic COVID-19. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 07(01).
- Gustianda, F., Siregar, G., Theo, D., Syafitri, R., & Devi, A. (2024). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab . Labuhanbatu Selatan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 247–263.
- Herdiani, N., Ibad, M., Wikurendra, E.

- A., Ahsana, N. M., Nurfirda, A., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2021). Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 114–120.
- Indrawangsa, I. P. S., Wardana, I. N. G., & Karmaya, I. N. M. (2019). Prevalensi Obesitas dengan Disfungsi Ereksi pada Laki-laki Lanjut Usia di Kelurahan Padang Sambian Denpasar, Bali tahun 2018. *Bali Anatomy Journal (BAJ)*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.36675/baj.v2i1.21>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2021). The Global Epidemiology of Hypertension. *Nat Rev Nephrol*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>.The
- Naci, H., & Ioannidis, J. P. A. (2015). Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes: metaepidemiological study. *British Journal of Sports Medicine*, 49(21), 1414–1422. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-f5577rep>
- Prihantini, N. N., Ihromi, A., & Rantung, N. O. H. (2025). Relationship Between Diet Patterns and Hypertension Levels in Elderly. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(5), 221–232.
- Puriyanti, N. M. R., Widnyana, M., Dinata, I. M. K., & Saraswati, P. A. S. (2023). Obesitas Berhubungan dengan Keseimbangan Lansia di Desa Cangu. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(1), 31–35.
- Simamora, H. G., Silalahi, S., Pujiastuti, M., & Gaol, H. L. (2024). Pola Konsumsi Junk Food dan Soft Drink sebagai Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi pada Remaja. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1201–1216.
- Ukoha-Kalu, B. O., Isah, A., Biambo, A. A., Samaila, A., Abubakar, M. M., Kalu, U. A., & Soyiri, I. N. (2023). Effectiveness of educational interventions on hypertensive patients' self-management behaviours: an umbrella review protocol. *BMJ Open*, 13(8), e073682. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073682>
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*.