



LITERATUR REVIEW: PENGARUH PROGRAM EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT BERISIKO HIPERTENSI

Dwi Astri Andriani, Fitriatata Alvina, Salma Dewanty Pazlah, Romadhona Rusdi Ambar Sari, Tiara Angela, Oktaviana Ratih, Qurata Ayuni, Nurul Huda, Muhammad Sofhian Nur, Indri Amalia Hendiningtyas, Deby Krisna Yuwanda, Ulfatul Muflihah*

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Samarinda Ulu, Samarinda, Kalimantan Timur 75124, Indonesia

*um207@umkt.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan angka morbiditas dan mortalitas tinggi di Indonesia. Gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, dan merokok menjadi faktor risiko utama. Edukasi gaya hidup sehat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan literatur review pada pengaruh edukasi gaya hidup sehat terhadap tekanan darah dan perilaku masyarakat berisiko hipertensi. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan sistematis naratif melalui pencarian artikel di Google Scholar dan PubMed periode 2021–2025 menggunakan kata kunci “edukasi kesehatan hipertensi”, “*healthy lifestyle*”, dan “*health education hypertension*”. Didapatkan data sekitar 6.760 artikel dari Google Scholar dan 10.780 artikel dari PubMed dengan rentang waktu 2021-2025. Sebelas artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara sistematis. Hasil telaah menunjukkan bahwa program edukasi berbasis komunitas dan penggunaan media seperti audiovisual serta booklet efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat masyarakat. Kombinasi edukasi dengan terapi komplementer juga terbukti membantu pengendalian tekanan darah. Keberhasilan program dipengaruhi oleh strategi penyampaian, keterlibatan masyarakat, dan keberlanjutan kegiatan. Kesimpulannya, edukasi gaya hidup sehat merupakan intervensi efektif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi, terutama jika dikembangkan secara berkelanjutan melalui pendekatan komunitas dan teknologi digital.

Kata kunci: gaya hidup sehat; hipertensi; masyarakat; pendidikan kesehatan

LITERATURE REVIEW: THE EFFECT OF A HEALTHY LIFESTYLE EDUCATION PROGRAM ON BLOOD PRESSURE IN COMMUNITIES AT RISK OF HYPERTENSION

ABSTRACT

*Hypertension is one of the most common non-communicable diseases with high morbidity and mortality rates in Indonesia. Unhealthy lifestyles such as excessive salt intake, lack of physical activity, stress, and smoking are major risk factors. Healthy lifestyle education plays an important role in increasing public awareness and knowledge of hypertension prevention. This study aims to conduct a literature review on the effect of healthy lifestyle education on blood pressure and behavioral changes among communities at risk of hypertension. The method used was a literature review with a systematic narrative approach through searches of Google Scholar and PubMed databases for articles published between 2021 and 2025 using the keywords “edukasi kesehatan hipertensi,” “*healthy lifestyle*,” and “*health education hypertension*.” A total of 6,760 articles were found from Google Scholar and 10,780 from PubMed within the specified period, from which eleven articles met the inclusion criteria and were systematically analyzed. The findings show that community-based education programs and the use of media such as audiovisuals and booklets effectively improve knowledge, attitudes, and healthy behaviors. The combination of education and complementary therapies also supports better blood pressure control. Program success is influenced by delivery strategies, community engagement, and program sustainability. In conclusion, healthy lifestyle education is an effective intervention for preventing and controlling hypertension, especially when developed through community-based and digital technology approaches.*

Keywords: *healthy lifestyle; health education; hypertension society*

PENDAHULUAN

Hipertensi dikategorikan sebagai salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi yang tinggi di kalangan masyarakat. Penyakit Tidak Menular (PTM) didefinisikan sebagai penyakit yang tidak disebabkan oleh penularan melalui vektor, virus, atau bakteri, melainkan oleh kebiasaan perilaku, pola hidup, atau kecenderungan genetik yang diturunkan dari orang tua (Darwis, 2025). Hipertensi dianggap sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Penyakit ini sering disebut silent killer karena gejala khas tidak tampak hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, atau gagal ginjal. Berdasarkan beberapa penelitian, gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres dianggap sebagai faktor risiko utama terjadinya hipertensi (Sumarni et al., 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui peningkatan pengetahuan perubahan perilaku masyarakat dianggap sangat penting.

Edukasi kesehatan telah dibuktikan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat. Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat dilaporkan memberikan hasil positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi. Penelitian oleh (Mariana et al., 2024) menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat di Desa Beringin Jaya mampu meningkatkan skor pengetahuan peserta secara signifikan setelah dilakukan post-test. Hal serupa juga ditemukan oleh (Prawitasari et al., 2025) di mana terjadi peningkatan pemahaman keluarga tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi yang interaktif dan mudah dipahami.

Selain pendekatan edukasi umum, berbagai penelitian juga telah dikembangkan dalam bentuk media edukatif dan metode alternatif seperti booklet serta terapi komplementer. Fadila dan Syafariza (Fadila & Syafariza, 2025) menunjukkan bahwa edukasi berbasis booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manajemen hipertensi, dengan peningkatan skor rata-rata dari 12,30 menjadi 13,32 setelah intervensi dilakukan sedangkan (Solehudin et al., 2025) melaporkan bahwa penyuluhan edukasi disertai praktik terapi komplementer berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin dan menerapkan gaya hidup sehat.

Penerapan edukasi berbasis komunitas juga menjadi strategi penting dalam menjaga keberlanjutan perubahan perilaku masyarakat. (Khodijah et al., 2025) melaksanakan kegiatan skrining dan edukasi hipertensi bagi lansia di Jawa Barat dengan hasil peningkatan pengetahuan peserta dari 28,8% menjadi 75%, serta partisipasi aktif hingga 88,5%. Hasil ini memperlihatkan bahwa pendekatan partisipatif dan kolaborasi dengan kader kesehatan dapat memperkuat efektivitas program pencegahan hipertensi di tingkat komunitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan memiliki dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Upaya ini perlu terus dikembangkan melalui inovasi media, metode partisipatif, serta kolaborasi lintas sektor agar mampu menumbuhkan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan masyarakat. Adapun tujuan dari literatur review ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap edukasi gaya hidup sehat dengan tekanan darah pada masyarakat yang memiliki risiko hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan sistematis naratif untuk mengumpulkan, menilai, dan mensintesis bukti ilmiah mengenai pengaruh edukasi kesehatan gaya hidup sehat terhadap masyarakat dengan hipertensi. Proses pencarian literatur dilakukan melalui basis data Google Scholar dan PubMed dengan rentang waktu publikasi 2021–2025, menggunakan

kata kunci “*edukasi kesehatan hipertensi*”, “*health education hypertension*”, dan “*healthy lifestyle*”. Dimana dari hasil pencaharian didapatkan data sekitar 6.760 artikel dengan rentang waktu 2021-2025 pada pencaharian melalui basis data Google Scholar dan 10,780 artikel terkait dengan rentang waktu 2021-2025 pada pencaharian melalui basis data PubMed. Dari total data artikel yang didapatkan penulis hanya menggunakan 11 artikel yang sesuai. Hal ini dikarenakan 11 artikel yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya oleh penulis untuk dilakukan review.

Adapun, kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas pengaruh edukasi kesehatan terkait gaya hidup sehat pada individu hipertensi, dipublikasikan dalam bahasa Indonesia atau Inggris, menggunakan metode kuantitatif, kualitatif, atau evaluasi intervensi edukasi, serta tersedia dalam bentuk teks lengkap. Artikel yang tidak relevan, berupa opini, atau berada di luar rentang tahun publikasi. Telaah sendiri dilakukan dengan cara mencari jurnal terkait sesuai dengan kata kunci yang ditentukan baik dari basis data Google Scholar ataupun PubMed. Selanjutnya, untuk mendapatkan jurnal yang sesuai untuk di review, dengan memilih jurnal yang memiliki kesamaan yang paling banyak dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya.

HASIL

Berdasarkan hasil dari pencaharian literatur review menggunakan sistem naratif dalam mengumpulkan jurnal, dan identifikasi mengenai penulis dan tahun terbit terakhir penelitian dari 10 studi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun, dari 10 studi terpilih ini disajikan dalam tabel 1, yang dirancang untuk secara langsung menginformasikan sintesis tematik berikut.

Tabel 1.

Analisis Artikel

No	Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Hana Salma Cantika, Jihan, Harris Noorahman, Lidya Syahjiah, Jenni Getbriella Tempati, Devira Niken Putri Ferdinand, Nor Latifah, Noorlaila. Tahun 2025 (Cantika et al., 2025)	Edukasi Gaya Hidup Sehat Lawan Tekanan Darah Tinggi di Desa Beringin Jaya, Barito Kuala	Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi gaya hidup sehat dan pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif pengendalian tekanan darah.	Deskriptif kuantitatif	Terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta pada post-test dibandingkan pre-test, menunjukkan efektivitas metode edukasi. Survei kepuasan menunjukkan peserta merasa materi dan metode penyampaian mudah dipahami dan interaktif. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan hipertensi.
2.	Kartika Sari Wijayaningsih, Husnul Khatimah tahun 2022	Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Media Audiovisual (Slide Film)	Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan Kesehatan melalui media audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan pengunjung mengenai pencegahan dari penyakit hipertensi di Puskesmas Pimpinan	Penyuluhan kesehatan dengan media audiovisual.	Terjadinya peningkatan pengetahuan pengunjung tentang penyakit hipertensi antara sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan Kesehatan dengan media audiovisual sebesar 41%. Selain penyuluhan kesehatan juga dilakukan pembagian brosur kepada pengunjung puskesmas sebagai pengingat dalam pencegahan penyakit hipertensi. Diharapkan promosi Kesehatan di puskesmas tetap terus dijalankan dan diperlukan pembentukan komunitas kelompok peduli hipertensi agar dapat menekan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja mitra.

No	Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
3.	Dheviana Ramadhani, Sri Sunaringsih Ika Wardojo, Bonita Suharto. Tahun 2024 (Ramadhani et al., 2024)	Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Pasien dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 3 Kelurahan Tulusrejo Puskesmas Kendalsari Kota Malang	Memberikan edukasi dan latihan stretching kepada lansia penderita hipertensi untuk meningkatkan dan mengurangi nyeri leher akibat tekanan darah tinggi melalui metode penyuluhan dan latihan mandiri di rumah.	Deskriptif dengan pendekatan edukasi	Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar dengan hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan sebanyak 30 orang lansia mengenai hipertensi dan latihan untuk mengurangi nyeri leher. Peserta mengalami peningkatan pengetahuan dari 0% menjadi 100% setelah penyuluhan.
4.	Fransiskus X. Dotulong, Brigita M. Karouw. Tahun 2022 (Dotulong & Karouw, 2022)	Pengaruh Edukasi Self- Care Management terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Mengetahui pengaruh edukasi Hypertension Self Care Management terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Gunung Maria Tomohon	Quasi- Eksperiment al dengan desain Pre test dan Post test Kontrol Group	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan edukasi Hypertension Self Care Management mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi edukasi. Hal ini membuktikan bahwa edukasi tersebut efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
5.	Warjiman, Yuliska Warni, Aulia Rachman. Tahun 2024 (Warjiman et al., 2024)	Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Batu Makap di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tumbang Kunyi	Menggambarkan gaya hidup penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Batu Makap di wilayah kerja UPT Puskesmas Tumbang Kunyi.	Deskriptif kuantitatif dengan metode survei	Gaya hidup penderita hipertensi dengan indikator konsumsi makanan asin dan minuman berkafein termasuk kategori tidak baik (65,71%). Sebagian besar responden mengonsumsi minuman beralkohol, meskipun yang mengonsumsi lebih dari 3 kali seminggu hanya sebagian kecil. Gaya hidup penderita hipertensi secara keseluruhan dikategorikan cukup baik (65,71%), tidak baik (34,29%), dan tidak ada yang baik (0%).
6.	Frani Mariana, Putri Yuliantie, Febriana Ade Putri, Halfa, Cantika, Maulidha Camelia Rizqi, Mahrita, Nurul Hidayah, Nurul Marifah, Nyoman Rindi Ira Wati, Oktaviani Saputri, Puspa Indah, Sari Selviana. Tahun 2024 (Mariana et al., 2024)	Penyuluhan Edukasi Penyakit Hipertensi dan Terapi Komplemente r di Desa Sungai Bakung	Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan kemampuan melakukan terapi komplemente serta menerapkan pola hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah dalam kehidupan sehari-hari.	Deskriptif dengan pendekatan Participatory Rural Appraisal (PRA).	Penyuluhan yang diikuti oleh 26 orang menunjukkan bahwa 15 orang memiliki tekanan darah di atas normal, terutama yang berusia di atas 40 tahun. Respon masyarakat sangat positif dengan antusias melakukan pemeriksaan tekanan darah dan berkomitmen menerapkan pola hidup sehat serta terapi komplemente untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan motivasi masyarakat dalam pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan penerapan terapi komplemente sebagai tata laksana lini pertama atau kombinasi obat.

No	Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
7.	Yeti Resnayati, Ni Made Riasmini, Raden Siti Maryam. Tahun 2022 (Resnayati et al., 2022)	Edukasi pada Kelompok Lansia Hipertensi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Gaya Hidup Sehat	Membantu para lanjut usia hipertensi agar mampu berperilaku hidup sehat dan terhindar dari komplikasi melalui edukasi mengenai gaya hidup sehat, termasuk modifikasi pola diet, olahraga, menghindari rokok, dan meningkatkan konsumsi putih telur.	Deskriptif dengan pendekatan ceramah dan diskusi kelompok	Edukasi yang diberikan meningkatkan pengetahuan dan sikap positif tentang gaya hidup sehat pada lansia dengan hipertensi. Namun, peningkatan pengetahuan dan sikap positif belum sepenuhnya mengubah perilaku hidup sehat secara konsisten. Oleh karena itu, edukasi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar dapat terus memotivasi pencegahan dan pengendalian hipertensi.
8.	Inayatush Sholihah, Syahrial Abdul Majid, Salsabila, Rizka Ayuningtyas, Nisa Fithria Lathifah, Lalu Ardian Hadi, Izzatul Faizah Azzahro, Galuh Wulanjari, Ergidona Nurizqi Syiffatulhaya, Annisa Tri Maulidina, Afifah Nurmala Sawitri. Tahun 2024 (Inayatush Sholihah, Syahrial Abdul Majid et al., 2024)	Pengendalian Hipertensi Melalui Modifikasi Gaya Hidup pada Pengunjung Car Free Day di Alun-alun Kabupaten Karanganyar	Memberikan edukasi dan meningkatkan pemahaman penderita hipertensi mengenai pengendalian penyakit hipertensi melalui modifikasi gaya hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, olahraga rutin, dan pengurangan konsumsi garam serta alkohol.	Deskriptif dengan pendekatan wawancara langsung	Sebanyak 23 responden penderita hipertensi berusia 30-74 tahun mengikuti kegiatan edukasi. Diperoleh data bahwa 86,96% responden tidak mengonsumsi alkohol, 73,91% mengonsumsi garam lebih dari 5 gram/hari, 52,17% jarang minum kopi, 78,26% tidak merokok, dan 65,22% tidak melakukan olahraga rutin. Responden menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti materi edukasi dan aktif berdiskusi mengenai hipertensi, faktor risiko, gaya hidup, dan obat-obatan. Kegiatan ini mendapat respon positif, namun disarankan untuk dilakukan penyuluhan berkelanjutan agar dapat mengubah perilaku secara efektif.
9.	Upus Piatus Khodijah, Jecklyn Shindy Temartenan, Oktii Rahayu Asih, Evy Nurachma. Tahun 2025 (Khodijah et al., 2025)	Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat melalui Skrining dan Edukasi Hipertensi bagi Lansia di Desa Jawa Barat	Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang hipertensi melalui skrining tekanan darah dan edukasi interaktif guna deteksi dini serta pencegahan hipertensi.	Pendekatan partisipatif dengan tahapan survei awal, koordinasi, sosialisasi, skrining tekanan darah, dan edukasi kesehatan secara interaktif.	Dari 52 lansia yang discreening, hampir 60% berisiko atau sudah mengalami hipertensi. Pengetahuan peserta meningkat signifikan dari 28,8% menjadi 75% setelah edukasi. Partisipasi aktif lansia mencapai 88,5%. Keterlibatan kader posyandu memperkuat keberlanjutan monitoring dan promosi gaya hidup sehat. Program efektif dalam deteksi dini, peningkatan pengetahuan, dan kesadaran lansia dalam pencegahan serta pengelolaan hipertensi.
10.	Nina Sumarni, Udin Rosidin, Umar Sumarna, Iwan Shalahhudin, Ema Arum R, Rohmahallia M Noor. Tahun 2023	Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Penderita Hipertensi di RW 11 Kelurahan	Meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya penderita hipertensi, tentang pengendalian tekanan darah melalui penerapan gaya hidup	Pendidikan kesehatan dengan pendekatan deskriptif,	Peningkatan pengetahuan peserta sebesar 22 poin dari pretest ke posttest. Skor pengetahuan meningkat dari rentang 31-78 menjadi 79-100 setelah edukasi. Peserta memahami bahaya

No	Penulis dan Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
	(Khodijah et al., 2025)	Sukamentri Garut	sehat, seperti mengurangi kebiasaan merokok, meningkatkan aktivitas fisik, mengatur diet rendah garam, dan mengurangi konsumsi kopi.		merokok, pentingnya aktivitas fisik rutin, pengaturan diet rendah garam, dan pengurangan konsumsi kopi. Kegiatan edukasi berjalan lancar dengan antusiasme peserta tinggi. Dukungan berbagai pihak turut mendukung keberhasilan program edukasi ini.
11.	RA Fadila, Syafariza. Tahun 2025 (Fadila & Syafariza, 2025)	Efektivitas Edukasi Berbasis Booklet dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia tentang Manajemen Hipertensi	Untuk mengetahui pengaruh edukasi berbasis booklet terhadap peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi mengenai manajemen hipertensi.	Metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen rancangan One Group Pre-Post Test Design	Edukasi berbasis booklet secara signifikan meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 12,30 sebelum edukasi menjadi 13,32 setelah edukasi, dengan semua responden menunjukkan peningkatan. Uji statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p=0,001$). Hasil ini mendukung penggunaan booklet sebagai media edukasi efektif di fasilitas layanan primer dan komunitas.

PEMBAHASAN

Hasil dari sebelas literatur menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat berperan penting dalam peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Namun, keberhasilan program edukasi tidak hanya ditentukan oleh isi materi, melainkan juga oleh strategi penyampaian, keterlibatan komunitas, serta keberlanjutan kegiatan. Penelitian (Cantika et al., 2025) menunjukkan bahwa edukasi gaya hidup sehat berbasis komunitas di Desa Beringin Jaya mampu meningkatkan skor pengetahuan peserta secara signifikan setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan (Khodijah et al., 2025) yang menemukan bahwa skrining dan edukasi hipertensi bagi lansia meningkatkan pengetahuan peserta dari 28,8% menjadi 75%, disertai partisipasi aktif hingga 88,5%. Pendekatan partisipatif ini memperlihatkan bahwa keberhasilan edukasi sangat dipengaruhi oleh keterlibatan masyarakat dan kader kesehatan yang berperan sebagai penggerak perubahan perilaku.

Sementara itu, (Ramadhani et al., 2024) menyatakan bahwa edukasi fisioterapi komunitas yang disertai dengan latihan stretching terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap hipertensi. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi dan aktivitas fisik ringan dapat memberikan efek ganda, yaitu peningkatan pengetahuan sekaligus perbaikan kondisi fisik. Temuan ini diperkuat oleh studi. (Monfared et al., 2024) di *BMC Public Health*, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dan edukasi gizi dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 6–8 mmHg pada kelompok dewasa berisiko hipertensi.

Faktor media edukasi juga berperan besar terhadap efektivitas pembelajaran. Penelitian (Wijayaningsih & Khatimah, 2022) membuktikan bahwa penggunaan media audiovisual (film slide) meningkatkan pengetahuan peserta sebesar 41%, sedangkan (Fadila & Syafariza, 2025) melaporkan bahwa media booklet meningkatkan rata-rata skor pengetahuan dari 12,30 menjadi 13,32 dengan signifikansi $p=0,001$. Hasil ini konsisten dengan temuan (Lilawati & Muthmainnah, 2024) yang menjelaskan bahwa edukasi audiovisual lebih efektif dibandingkan ceramah konvensional karena mampu menstimulasi pemahaman visual dan auditori sekaligus. Selain pendekatan konvensional, beberapa studi mengombinasikan edukasi dengan terapi komplementer.

(Mariana et al., 2024) Mariana et al. (2024) dan (Solehudin et al., 2025) menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang disertai terapi komplementer (seperti relaksasi dan penggunaan bahan herbal) mampu meningkatkan motivasi masyarakat dalam pemeriksaan tekanan darah rutin dan penerapan pola hidup sehat. Pendekatan ini sejalan dengan studi (Chen et al., 2024) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi dan edukasi berbasis mindfulness dapat menurunkan tekanan darah secara bermakna pada pasien hipertensi kronis.

Namun, beberapa penelitian seperti (Warjiman et al., 2024) mengungkapkan bahwa masih ada masyarakat dengan gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan minuman berkafein. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku. Sebagaimana dinyatakan oleh (Musyrah et al., 2024) peningkatan sikap positif tidak selalu diikuti perubahan kebiasaan tanpa adanya pendampingan berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkala dan diintegrasikan dengan sistem pemantauan komunitas. Dengan demikian, ditunjukkan dalam literatur bahwa edukasi gaya hidup sehat telah diidentifikasi sebagai intervensi yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Program berbasis komunitas yang memanfaatkan media edukatif menarik, disertai dengan kegiatan berulang dan pendampingan kader, telah terbukti menghasilkan perubahan perilaku yang lebih konsisten. Ke depan, diharapkan integrasi teknologi digital seperti aplikasi edukasi, media sosial, atau telehealth dapat diterapkan untuk memperluas jangkauan program serta memperkuat pemantauan perilaku masyarakat dalam penerapan gaya hidup sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi. Kegiatan edukatif seperti penyuluhan, skrining tekanan darah, serta pelatihan tentang gaya hidup sehat terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik rutin, dan penghindaran faktor risiko seperti rokok dan konsumsi garam berlebih.

Selain peningkatan pengetahuan, penerapan berbagai inovasi dalam metode edukasi seperti penggunaan media booklet, praktik terapi komplementer, dan pendekatan partisipatif juga memberikan dampak positif terhadap motivasi dan partisipasi masyarakat, khususnya kelompok lansia. Keterlibatan aktif kader posyandu dan kolaborasi lintas sektor turut memperkuat keberlanjutan program serta memperluas jangkauan intervensi di tingkat komunitas. Dengan demikian, edukasi kesehatan yang dilaksanakan secara sistematis, interaktif, dan berkelanjutan dapat menjadi langkah strategis dalam mengurangi angka kejadian hipertensi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cantika, H. S., Jihan, Noorahman, H., Syahjiah, L., Jenni, Tempati, G., Ferdinand, D. N. P., Latifah, N., & Noorlaila. (2025). Edukasi Gaya Hidup Sehat Lawan Tekanan Darah Tinggi di Desa Beringin Jaya, Barito Kuala. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 95–102. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.387>
- Chen, Q., Liu, H., & Du, S. (2024). Effect of mindfulness-based interventions on people with prehypertension or hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cardiovascular Disorders*, 24(1), 104. <https://doi.org/10.1186/s12872-024-03746-w>
- Darwis, R. (2025). Hubungan Faktor Risiko Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pelabuhan Harbour Bay Tahun 2024. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 1–16.
- Dotulong, F. X., & Karouw, B. M. (2022). Pengaruh Edukasi Self-Care Management terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Watson Journal of Nursing*, 1(1).
- Fadila, R., & Syafariza. (2025). Pengaruh Edukasi Manajemen Hipertensi Berbasis Booklet

- Terhadap Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 15(2).
- Inayatush Sholihah, Syahril Abdul Majid, S. S., Ayuningtyas, R., Lathifah, N. F., Hadi, L. A., Azzahro, I. F., Wulanjari, G., Syiffatulhaya, E. N., Maulidina, A. T., & Sawitri, A. N. (2024). Pengendalian Hipertensi Melalui Modifikasi Gaya Hidup pada Pengunjung Car Free Day di Alun-alun Kabupaten Karanganyar. *Communnity Development Journal*, 5(4), 7072–7078.
- Khodijah, U. P., Temartenan, J. S., Asih, O. R., & Nurachma., E. (2025). *Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat Melalui Skrining Dan Edukasi Hipertensi Bagi Lansia Di Posyandu*. 2(2), 26–32.
- Lilawati, I., & Muthmainnah, M. (2024). Efektivitas Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Berdasarkan Teori P-Process. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 7261–7268.
- Mariana, F., Yuliantie, P., Putri, F. A., Halfa, H., Cantika, C., Rizqi, M. C., Mahrita, M., Hidayah, N., Marifah, N., Wati, N. R. I., Saputri, O., Indah, P., & Selviana, S. (2024). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi dengan Gaya Hidup Sehat di Desa Sungai Bakung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v1i2.415>
- Monfared, V., Hashemi, M., Kiani, F., Javid, R., Yousefi, M., & Hasani, M. (2024). The effect of physical activity intervention on blood pressure in 18 low and middle-income countries : a systematic review and meta- analysis of randomized controlled trials. *Clinical Hypertension*. <https://doi.org/10.1186/s40885-024-00281-w>
- Musyrach, A. S., Tira, D. S., Nordianiwati, N., Wijayanti, L. A., Sanaky, M. J., & Jamil, M. D. (2024). Pendidikan kesehatan tentang hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan bagi warga lanjut usia. *Adimas Polsaka*, 7–13. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.61>
- Prawitasari, S., Ramadhani, S. Q., & Ardelia, N. (2025). Cegah Hipertensi Sejak Dini : Edukasi Interaktif bagi Perempuan sebagai Penjaga Kesehatan Keluarga. *SerQua : Service Quality (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 2(2), 155–160.
- Ramadhani, D., Wardoyo, S. S. I., & Suharto, B. (2024). *Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Pasien dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 3 Kelurahan Tulusrejo Puskesmas Kendalsari Kota Malang*. 2(4).
- Resnayati, Y., Riasmini, N. M., & Maryam, R. S. (2022). *Edukasi pada Kelompok Lansia Hipertensi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Gaya Hidup Sehat*. 323–328.
- Solehudin, S., Yuliza, E., Lestari, N. E., & Shifa, N. A. (2025). Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat dengan Penyakit Hipertensi di Kelurahan Paledang Kota Bogor. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*.
- Sumarni, N., Rosidin, U., Sumarna, U., Shalahhudin, I., R, E. A., & Noor, R. M. (2023). Edukasi Kendalikan Tekanan Darah dengan Menerapkan Gaya Hidup Sehat di RW 11 Kelurahan Sukamentri Garut. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 4(1), 106–116. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v4i1.602>
- Warjiman, Warni, Y., & Rachman, A. (2024). Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Batu Makap di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tumbang Kunyi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 9(1), 30–34.
- Wijayaningsih, K. S., & Khatimah, H. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Media Audiovisual (Slide Film)*. 3(2), 93–98.