



EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN BERBASIS KEPERAWATAN KOMUNITAS DALAM MENURUNKAN RISIKO DAN MENGENDALIKAN HIPERTENSI: (*LITERATURE REVIEW*)

Ayi Ihsan Taopik¹, Nina Pamela²

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

e-mail: ayiihsan1810@gmail.com

Abstract. *Hypertension is a non-communicable disease with high prevalence and often goes undetected, requiring promotive-preventive interventions through community-based health education. This literature review aims to analyze the effectiveness of community-based health education in reducing the risk and supporting hypertension control. The method used was an article search through Google Scholar and Garuda Portal using the PRISMA approach and the PICO framework, resulting in five relevant quasi-experimental journals from 2020–2025. The review results show that various forms of educational interventions such as health education, interactive visual media, hypertension exercises, homecare, blood pressure monitoring, and the provision of tomato juice consistently increase community knowledge (40–95%) and contribute to blood pressure reduction, with some studies reporting reductions of up to 20 mmHg in systolic and up to 13 mmHg in diastolic. Overall, community-based health education has proven effective as a non-pharmacological strategy to increase health literacy, improve healthy lifestyle behaviors, and control hypertension in the community.*

Keywords: *Health education; Hypertension; Community; Non-pharmacological*

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan sering tidak terdeteksi sehingga memerlukan intervensi promotif–preventif melalui edukasi kesehatan berbasis komunitas. Literatur review ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi kesehatan berbasis komunitas dalam menurunkan risiko dan mendukung pengendalian hipertensi. Metode yang digunakan adalah penelusuran artikel

Received Desember, 2025; Revised Desember, 2025; Desember 2025*

*Corresponding author, ayiihsan1810@gmail.com

melalui Google Scholar dan Garuda Portal dengan pendekatan PRISMA serta kerangka PICO, sehingga diperoleh lima jurnal kuasi-eksperimen tahun 2020–2025 yang relevan. Hasil telaah menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi edukatif seperti penyuluhan kesehatan, media visual interaktif, senam hipertensi, homecare, monitoring tekanan darah, serta pemberian jus tomat secara konsisten meningkatkan pengetahuan masyarakat (40–95%) dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah, dengan beberapa studi melaporkan penurunan sistolik hingga 20 mmHg dan diastolik hingga 13 mmHg. Secara keseluruhan, edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif sebagai strategi nonfarmakologis untuk meningkatkan literasi kesehatan, memperbaiki perilaku hidup sehat, dan mengendalikan hipertensi pada masyarakat.

Kata kunci: Edukasi kesehatan; Hipertensi; Komunitas; Nonfarmakologis

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab utama komplikasi kardiovaskular, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Karena gejalanya yang tidak jelas, masyarakat sering tidak menyadari kondisi ini. Akibatnya, banyak pasien baru didiagnosa ketika masalahnya mulai berkembang (Agustina et al., 2025)

Menurut World Health Organization, hipertensi adalah faktor risiko utama yang bertanggung jawab atas tingkat kesakitan dan kematian dini di berbagai negara. Ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi harus menjadi prioritas utama dalam hal kesehatan masyarakat.

Selain faktor biologis, hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan lingkungan sosial masyarakat. Faktor-faktor yang banyak ditemukan di masyarakat Indonesia termasuk pola makan yang rendah kalium dan natrium, aktivitas fisik yang kurang, konsumsi alkohol dan merokok, dan stres (Ummah, 2019 dalam Agustina et al., 2025). Kebiasaan makan makanan olahan, kurangnya fasilitas olahraga, dan kurangnya akses informasi kesehatan semuanya memperburuk keadaan di pedesaan (Nastiti et al.,

2022). Salah satu kendala utama dalam melakukan deteksi dini adalah kesadaran yang rendah saat melakukan pemeriksaan tekanan darah.

Dari perspektif keperawatan komunitas, salah satu faktor utama yang menyebabkan penanganan yang tertunda adalah rendahnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Banyak orang menganggap hipertensi bukan penyakit berbahaya, sehingga mereka tidak melakukan kontrol kesehatan rutin dan tidak mematuhi saran pencegahan (Ervina et al., 2025). Konsep ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan yang lebih baik memiliki peran penting dalam mengubah kebiasaan masyarakat. Orang-orang yang tidak menerima pendidikan yang cukup cenderung mengabaikan faktor risiko dan tidak memahami pentingnya pengobatan hipertensi secara berkelanjutan (Singh et al., 2023).

Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku pencegahan hipertensi adalah edukasi kesehatan berbasis komunitas. Terbukti bahwa orang dapat lebih memahami risiko hipertensi dan cara mengendalikannya dengan memberikan penyuluhan, media visual, senam hipertensi, pemeriksaan tekanan darah rutin, dan kegiatan di rumah sakit. Selain itu, pendekatan ini melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan keluarga, sehingga edukasi lebih mudah diterapkan dan menjangkau kelompok rentan seperti orang tua. (Siti Nayla Hijriatun N et al., 2024)

Pendekatan berbasis komunitas tidak hanya memberi tahu orang, tetapi juga mendorong orang untuk berpartisipasi secara aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri. Melalui program-program yang partisipatif, orang-orang dapat membangun kebiasaan hidup sehat, memahami pentingnya berolahraga, dan mendapatkan pemeriksaan tekanan darah rutin (Vidhiastutik et al., 2025). Akibatnya, edukasi kesehatan berbasis komunitas sangat penting untuk membantu preventif dan promotif, terutama dalam pengendalian hipertensi, di tingkat masyarakat. Oleh karena itu, berdasarkan penelitian nasional yang dilakukan dari tahun 2020 hingga 2025, review literatur ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif intervensi pendidikan berbasis komunitas.

METODE

Sumber Data

Google Scholar, dan Garuda Portal merupakan basis data yang digunakan untuk mencari sumber data dalam studi penelitian tinjauan pustaka ini. Kerangka kerja Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis (PRISMA) digunakan untuk mengevaluasi secara kritis setiap artikel setelah dipilih berdasarkan kriteria inklusi.

Strategi Pencarian

Pencarian artikel dilakukan melalui dua basis data: Google Scholar, dan Garuda Portal. Pencarian data berbasis elektronik dimulai pada 1 Desember 2025. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah hipertensi, pendidikan, faktor risiko, dan kader kesehatan. 5 artikel dengan publikasi tahun 2020–2025 diperoleh dengan teks lengkap yang memenuhi kriteria. Penulis kemudian meninjau artikel yang sesuai: Efektivitas edukasi kesehatan berbasis komunitas dalam menurunkan risiko dan mengendalikan hipertensi. Dalam proses pencarian untuk mendapatkan artikel yang relevan, dilakukan filter dengan 5 tahun terakhir dengan periode 2020-2025. Struktur PICO yang terdiri dari P (Partisipan), I (Intervensi), C (Perbandingan), dan O (Hasil), harus digunakan untuk memandu pendekatan pencarian dengan pertanyaan klinis. Pertanyaan klinis yang dikembangkan adalah “Efektivitas Edukasi Kesehatan Berbasis Komunitas dalam Menurunkan Risiko dan Mengendalikan Hipertensi”.

Tabel 1 Pertanyaan Peneliti (Kerangka PICO)

Elemen	Deskripsi	Istilah
P (Populasi)	Komunitas atau kelompok masyarakat yang mungkin mengalami Hipertensi atau telah mengalaminya.	Komunitas, Warga, Lansia, Kelompok risiko hipertensi

I (Intervensi)	Pendidikan kesehatan berbasis komunitas, termasuk penyuluhan, Senam Hipertensi, Media Visual, perawatan Rumah tangga, dan Skrining.	Edukasi kesehatan, Senam hipertensi, home care, penyuluhan
C (Perbandingan)	Tidak ada Intruksi yang diberikan, atau hanya intervensi biasa tanpa Program tambahan	Tanpa edukasi, perawatan standar
O (Hasil)	Beberapa intervensi menyebabkan peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku, dan penurunan Tekanan darah	Pengetahuan meningkat, tekanan darah menurun

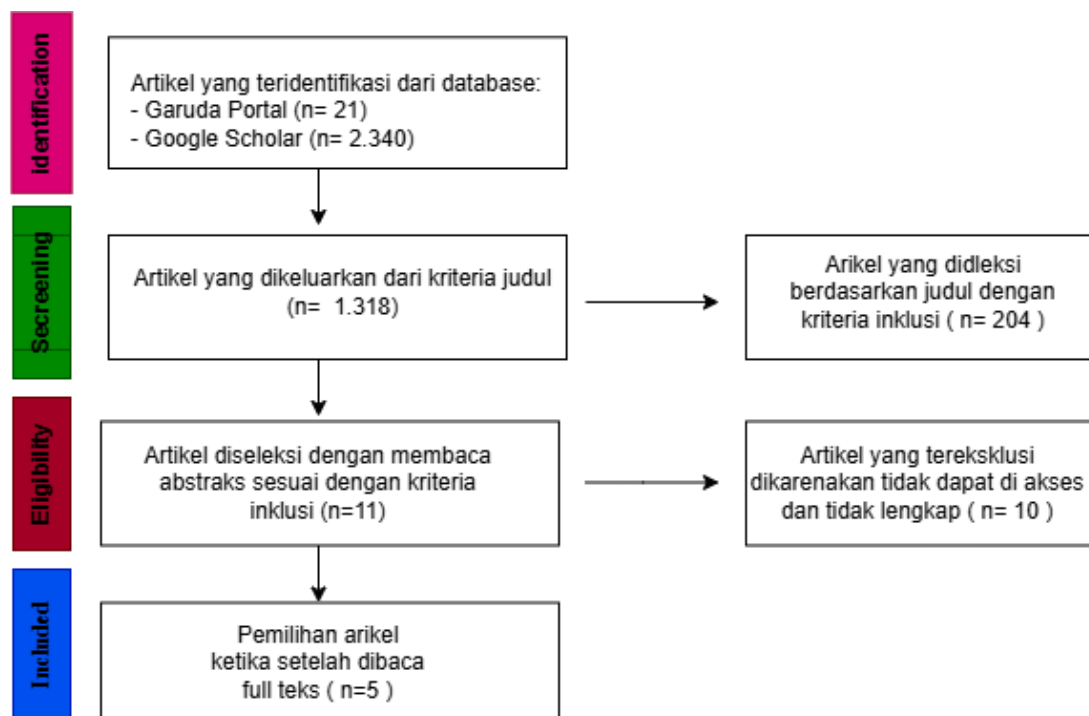
Kriteria seleksi

Studi yang memenuhi persyaratan berikut diterima: (a) artikel teks lengkap; (b) Efektivitas edukasi Hipertensi di komunitas ; dan (c) desain Eksperimen Kuasi. Kriteria berikut digunakan untuk mengecualikan artikel: (a) artikel yang tidak memenuhi persyaratan atau memiliki abstrak, pendahuluan, metode, temuan, pembahasan, implikasi, dan referensi yang tidak memadai; (b) tinjauan pustaka; dan (c) makalah yang materinya tidak sesuai dengan topik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian, 5 artikel dengan metode kuantitatif desain eksperimen semua dipilih dari 2 basis data mengenai artikel yang berkaitan dengan Efektivitas Edukasi Hipertensi di Komunitas. Ekstraksi data dilakukan dengan mengelompokkan informasi kunci dari publikasi terpilih dan menganalisis data berdasarkan nama penulis, judul, tujuan, metodologi penelitian, dan temuan. Tabel 2 menampilkan hasil ekstraksi data.

Bagan 1 Diagram PRISMA



Tabel 2 Ekstraksi Data

No	Penulis/ Tahun	Desain Penelitian	Tujuan	Instrumen	Intervensi
1	Siti Nayla Hijriatun N., dkk (2025)	Quasi- experimental (one group pre- post test)	Mengimplementasikan edukasi kesehatan seperti, Senam Hipertensi, dan Jus Tomat untuk menstabilkan Tekanan darah	Kuesioner pengetahuan, pengukuran tekanan darah	Edukasi kesehatan, Senam hipertensi, Pemberian Jus tomat
2	Erviana., dkk (2025)	Pre-post community program	Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat melalui edukasi dan sekrining tekanan darah	Pre-post test, pemeriksaan tekanan darah	Penyuluhan kesehatan, Memaparkan leaflet & modul, sekrining tekanan darah

3	Fitriani Agustina., dkk (2025)	Program Homecare berbasis Komunitas	Meningkatkan pengetahuan dan pengelolaan hipertensi pada lansia melalui Homecare	Pre-post test, Monitoring tekanan darah mingguan	Edukasi di rumah, Pemeriksaan kesehatan, dukungan keluarga, pola makan & aktivitas fisik
4	Dwi Karunia Putra Amin., dkk (2024)	Penyuluhan komunitas (Pendidikan Kesehatan)	Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang tekanan darah tinggi	Pre-post test, Poster edukasi	Penyuluhan tentang hipertensi dan pelatihan fisik sederhana
5	Wijayanti., dkk (2025)	Quasi-experimental pre-post	Meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan DM melalui edukasi visual dan senam komunitas	Kuesioner pengetahuan (20 item), Vidio visual edukatif	Edukasi visual interaktif + senam komunitas

PEMBAHASAN

Berdasarkan sintesis lima jurnal yang dianalisis, seluruh penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas merupakan pendekatan nonfarmakologis yang konsisten efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku sehat, dan membantu mengendalikan hipertensi. Meskipun masing-masing jurnal menggunakan model intervensi yang berbeda mulai dari edukasi visual, penyuluhan langsung, homecare, senam hipertensi, hingga pemberian jus tomat seluruhnya memiliki pola umum bahwa pendekatan edukatif yang diberikan secara langsung, terstruktur, dan disertai aktivitas fisik atau pemantauan kesehatan menghasilkan dampak signifikan pada hasil kesehatan masyarakat.

Menurut penelitian Hijriatun et al., (2024) Menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi dapat dicapai secara signifikan melalui pelatihan kesehatan, Senam hipertensi, dan konsumsi Jus tomat. Selain meningkatkan pengetahuan peserta, intervensi ini mendorong perubahan perilaku kesehatan, yang ditunjukkan dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. (Siti Nayla Hijriatun N et al., 2024) Hasilnya menunjukkan bahwa metode pendidikan yang aktif dan berbasis aktivitas fisik lebih efektif daripada metode pendidikan konvensional.

Penelitian (Erviana et al (2025) menekankan bahwa integrasi edukasi dan layanan kesehatan komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko hipertensi sekaligus memfasilitasi deteksi dini. Leaflet, modul, dan penyuluhan telah terbukti meningkatkan pemahaman warga. Di sisi lain, program skrining langsung membantu menemukan peserta yang sebelumnya tidak tahu kondisi kesehatannya. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian ini, pendidikan yang dikombinasikan dengan pemeriksaan kesehatan nyata memiliki dampak yang lebih besar terhadap perubahan dalam cara seseorang menggunakan layanan kesehatan.

Dalam Pendidikan Kesehatan menemukan bahwa penyuluhan tentang tekanan darah tinggi pada komunitas posyandu secara efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat, bahkan di kalangan masyarakat yang kurang pendidikan. Peserta lebih memahami faktor risiko, tanda gejala, dan pentingnya pencegahan hipertensi melalui ceramah dan media poster. (Karunia et al., 2024) Ini adalah contoh sederhana dari bagaimana instruksi langsung yang mudah dipahami dapat membantu meningkatkan kesadaran kesehatan di tingkat keluarga dan lingkungan sekitar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Agustina et al., 2025), pendekatan homecare berbasis komunitas menghasilkan peningkatan pengetahuan dan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi yang lebih tua. Melalui pelatihan langsung di rumah, pemantauan tekanan darah, dan dukungan keluarga, orang tua menjadi lebih mampu memahami kondisi mereka dan mengikuti anjuran kesehatan. Metode individu ini terbukti efektif karena edukasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu dan mendorong keluarga untuk berpartisipasi dalam perawatan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti et al., 2025), senam komunitas dan edukasi visual interaktif dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan tentang hipertensi dan diabetes. Penggunaan media visual memudahkan peserta untuk memahami materi, dan senam komunitas membuat intervensi lebih menarik, yang meningkatkan partisipasi peserta. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan pemahaman dan mendorong perilaku hidup sehat, kombinasi pendidikan dan aktivitas fisik adalah pendekatan yang efektif.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan berbasis komunitas terbukti efektif sebagai alternatif nonfarmakologis untuk menurunkan risiko dan membantu pengendalian hipertensi, menurut hasil analisis dari lima jurnal yang dianalisis. Setiap penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan, media visual, perawatan rumah, pengawasan tekanan darah, dan senam hipertensi dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kepatuhan masyarakat terhadap perilaku hidup sehat. Intervensi edukatif yang dilakukan secara langsung dan berkelanjutan meningkatkan literasi kesehatan dan perubahan gaya hidup pada kelompok masyarakat yang berisiko tinggi dan lansia.

Selain itu, keberhasilan pengendalian hipertensi sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan gabungan pendidikan dan aktivitas fisik. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dapat diamati melalui penggunaan teknik seperti senam hipertensi, konsumsi jus tomat, dan pemeriksaan tekanan darah rutin. Hasilnya menunjukkan bahwa komunitas memiliki potensi besar untuk melakukan intervensi promotif-preventif. Oleh karena itu, mendorong kader kesehatan dan mendorong partisipasi masyarakat dapat menjadi kunci untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi secara lebih luas dan berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan hasil literatur review ini, diperlukan pengembangan terus-menerus program edukasi kesehatan berbasis komunitas dengan pendekatan yang lebih variatif dan berkesinambungan, terutama dengan melibatkan kader kesehatan sebagai fasilitator utama. Agar perubahan ke arah perilaku yang lebih sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang, program harus memasukkan monitoring teratur, media edukasi yang menarik, dan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian lanjutan memiliki kemampuan untuk memperluas sampel dan membandingkan berbagai metode pendidikan untuk menentukan solusi yang paling efektif yang dapat diterapkan secara luas di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, F., Darussalam, H., Purwanty, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Al Ma, S., & Baturaja, Arif. (2025a). Edukasi Dan Monitoring Hipertensi Pada Lansia Melalui

- Homecare: Pendekatan Berbasis Komunitas. In *Applied Nursing Community Empowerment Journal* (Vol. 1, Issue 1). <https://E-Journal.Aipviki.Org/Index.Php/Ancej>
- Agustina, F., Darussalam, H., Purwanty, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Al Ma, S., & Baturaja, Arif. (2025b). Edukasi Dan Monitoring Hipertensi Pada Lansia Melalui Homecare: Pendekatan Berbasis Komunitas. In *Applied Nursing Community Empowerment Journal* (Vol. 1, Issue 1). <https://E-Journal.Aipviki.Org/Index.Php/Ancej>
- Erviana, Muhammad Taufik, Rustimaya, Setiawati, Putri Tarbiati. (2025). Integrasi Edukasi dan Layanan Kesehatan untuk Pengendalian Hipertensi Sdi Komunitas (Vol.4, No.4, 2025 Hal.1857-1862).
- Karunia, D., Amin, P., Febriani, N., & Hasta Baruna, A. (2024). Penyuluhan Tekanan Darah Tinggi Pada Komunitas Posyandu Sahabat Masyarakat. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks* (Vol. 10, Issue 2).
- Nastiti, A. D., Kusuma, E., & Puspitasari, R. A. H. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Dan Komplikasinya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 1(1), 69–74. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.5280>
- Singh, H., Fulton, J., Mirzazada, S., Saragosa, M., Uleryk, E. M., & Nelson, M. L. A. (2023). Community-Based Culturally Tailored Education Programs For Black Communities With Cardiovascular Disease, Diabetes, Hypertension, And Stroke: Systematic Review Findings. In *Journal Of Racial And Ethnic Health Disparities* (Vol. 10, Issue 6, Pp. 2986–3006). Springer Science And Business Media Deutschland Gmbh. <https://doi.org/10.1007/s40615-022-01474-5>
- Siti Nayla Hijriatun N, Rizki Ramadhan, Ria Resti Fauzi, Putri Sukma Dewi, Putri Nurdiani, Navalina, Nadia Febrianti, M. Nurpaqi, Mutiara Annalisa Bella, Universitas Yatsi Madani, & Siti Mutmainah. (2024). Implementasi Keperawatan Komunitas Dengan Edukasi, Senam Hipertensi, Dan Pemberian Jus Tomat

Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (Jurdikes)*, 3(1), 26–29. <https://doi.org/10.59435/Jurdikes.V3i1.539>

Vidhiastutik, Y., Widyowati, A., & Elina, A. D. (2025). Integrated Education And Assistance To Optimize The Quality Of Life Of The Elderly With Hypertension. *Journal Of Indonesian Public Health Service*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.60050/Jiphs.V2i1.54>

Wijayanti, W., Wianti, S., Lismayanti, L., & Haq, Z. 'Abud D. (2025). Integrasi Edukasi Kesehatan Dan Senam Komunitas Sebagai Upaya Nonfarmakologis Pengendalian Hipertensi Dan Diabetes Mellitus. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(6), 1063–1074. <https://doi.org/10.56359/Kolaborasi.V5i6.739>