JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)
Available online at: https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index
Vol.6, No.2, Tahun 2026, Halaman 109-118
e-ISSN 2776-5628
DOI: https://doi.org/10.36990/jippm.v6i2.2024

EDUKASI MANAJEMEN STRES PADA PENDERITA HIPERTENSI SEBAGAI PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG DI KEL. TORONIPA, KEC. SOROPIA

Lena Atoy[1], Srikandi Puspa Amandaty[2*], Samsuddin[3], Nurdin[4]

[1]Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Kendari, Indonesia; lena.atoy@gmail.com
[2]Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; puspaamandaty@gmail.com
[3]Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; syamlaiwoi@gmail.com
[4]Jurusan Keperawatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Indonesia; nsnurdinmwuim@gmail.com

(Korespondensi e-mail: puspaamandaty@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi sebagai Penyakit Tidak Menular yang terus meningkat memicu beban finansial, kekhawatiran, dan stres keluarga yang berisiko komplikasi kardiovaskular, sementara masyarakat Desa Sorue Jaya belum mendapat edukasi manajemen stres yang memadai. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dalam memanajemen stres kepada 30 warga usia 20–60 tahun di Kelurahan Toronipa dan Desa Sorue Jaya, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe dalam mengenali hipertensi, stres, serta menerapkan teknik relaksasi, ekspresi perasaan, dan pendekatan spiritual (dzikir dan doa) secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Agustus 2026 melalui pemaparan materi, pembagian leaflet dan modul, sesi tanya jawab, serta pemeriksaan tekanan darah dan berat badan. Evaluasi keberhasilan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda, diikuti monitoring satu minggu setelah kegiatan. Responden mayoritas perempuan (63,33%) dan menderita hipertensi (66,7%). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan peserta, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 6,7% (2 orang) menjadi 13,3% (4 orang) dan kategori cukup meningkat dari 50% (15 orang) menjadi 83,3% (25 orang), sedangkan pengetahuan kurang menurun dari 43,3% (13 orang) menjadi 3,3% (1 orang). Kesimpulannya, penyuluhan ini efektif meningkatkan pemahaman masyarakat dalam manajemen stres pada penderita hipertensi sebagai upaya pencegahan penyakit jantung.

Kata kunci: Hipertensi, manajemen stres, penyakit jantung, penyuluhan

ABSTRACT

As a rising non-communicable disease, hypertension imposes financial burdens, anxiety, and family stress, while also carrying a risk of cardiovascular complications; however, the community of Sorue Jaya Village has not yet received adequate education on stress management. This community service initiative aimed to enhance the knowledge and skills of 30 residents (aged 20–60) in Toronipa Urban Village and Sorue Jaya Village (Soropia District, Konawe Regency) regarding the recognition of hypertension and stress, as well as the independent application of relaxation techniques, emotional expression, and spiritual approaches (such as dhikr and prayer). The activity was conducted on August 10, 2026, and included presentations, the distribution of leaflets and modules, a Q&A session, and blood pressure and body weight screenings. Success was evaluated using pre- and post-test questionnaires consisting of 10 multiple-choice questions, followed by monitoring one week after the

event. The majority of respondents were women (63.33%) and suffered from hypertension (66.7%). Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge levels: the "good" knowledge category rose from 6.7% (2 people) to 13.3% (4 people), and the "sufficient" category rose from 50% (15 people) to 83.3% (25 people), while the "poor" knowledge category dropped from 43.3% (13 people) to 3.3% (1 person). In conclusion, this educational program was effective in improving community understanding and skills regarding stres management for hypertension patients as a measure to prevent heart disease.
***Keywords**: Hypertension, stress management, heart disease, health education*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang dihadapi saat ini dalam pembangunan kesehatan di Indonesia adalah beban ganda penyakit, yaitu masih banyaknya penyakit-penyakit infeksi yang harus ditangani, namun di sisi lain terdapat peningkatan Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular (PTM) mencakup antara lain asma, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), kanker, diabetes melitus, hipertiroid, hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis, batu ginjal, dan penyakit sendi/rematik. Pada 2021, PTM menyebabkan sedikitnya 43 juta kematian atau 75% dari seluruh kematian global non-pandemi. Sekitar 18 juta di antaranya terjadi sebelum usia 70 tahun, dan 82% kematian prematur tersebut terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2025b). Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat seiring pertambahan dan penuaan populasi. Pada 2024, diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dua kali lipat dibandingkan 1990, dan angka ini diproyeksikan melampaui 1,5 miliar pada 2030, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar satu dari lima penderita yang tekanan darahnya terkendali (World Health Organization, 2025a). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 30,8% pada penduduk usia ≥18 tahun, atau sekitar 60,8 juta penderita (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Angka ini lebih rendah dibandingkan Riskesdas 2018 (34,1%)(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Meski demikian, hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan utama karena menempati urutan keempat faktor risiko penyebab kematian di Indonesia. Di Provinsi Sulawesi Tenggara, prevalensi hipertensi menurut SKI 2023 sebesar 29,3% dan berada di peringkat ke-24 dari 38 provinsi. Berdasarkan hasil pengambilan data tahun 2024 di beberapa desa di Kec. Soropia yaitu Desa Toronipa 45 orang mengalami hipertensi, 2 orang nyeri dada dan 14 orang kolesterol. Desa Bokori terdapat 37% (42 orang) masyarakat yang mengalami hipertensi, 2 orang mengalami nyeri dada, kolesterol 9 orang. Sedangkan Desa Mekar terdapat 103 orang mengalami hipertensi, 15 orang nyeri dada, hiperkolesterol 11 orang.

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang dan berisiko tidak terkontrol apabila pengobatan tidak optimal sehingga penyakit ini memberikan pengaruh yang kurang baik pada psikologis pasiennya. Kekhawatiran dan ketakutan penyakitnya kambuh akan berdampak pada hipertensi yang akan bertambah parah dan dapat menimbulkan komplikasi, waktu pengobatan yang panjang serta biaya dihabiskan dalam proses pengobatan akan membengkak. Berdasarkan hasil riset, tidak hanya takut dan khawatir akan penyakitnya namun penderita hipertensi juga mengalami peningkatan beban keuangan dan munculnya masalah dalam hubungan keluarga yang akan berdampak penderita hipertensi terkena stres (Agustiya et al., 2024) (Prabarini et al., 2024).

Stres merupakan kondisi emosional berupa perasaan ketegangan yang dipicu oleh faktor fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau keadaan, peristiwa serta pengalaman yang sulit menyebabkan seseorang sulit untuk menahannya. Kondisi stres yang dialami oleh seseorang memberikan pengaruh terhadap performanya, baik kondisi emosi maupun kinerja dalam bekerja. Stres menyebabkan sesorang sulit untuk berkonsentrasi sehingga menurunkan produktifitas dalam bekerja. Stres juga berpengaruh terhadap emosi sehingga memberikan dampak terhadap relasi seseorang dengan orang lain. Stres dipicu oleh tuntutan beban (Bui et al., 2021).

Ketika mengalami stres, pembuluh darah arteri yang berfungsi untuk menyalurkan darah ke organ-organ tubuh akan vasokonstriksi yang menyebabkan tekanan darah dalam arteri menjadi meningkat. Saat tubuh mengalami stres, maka sistem saraf simpatis akan distimulasi. Akibatnya tubuh akan memberikan respon seperti denyut jantung akan menjadi lebih cepat dan pembuluh darah akan mengalami vasokonstriksi sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Vaccarino & Bremner, 2024) (Braun et al., 2025)(Puzserova & Bernatova, 2016). Stres yang dialami pasien hipertensi dapat memperberat kondisi penyakit karena tekanan darah akan sulit untuk dikontrol (Nurdiyanto et al., 2026). Merujuk pada hasil penelitian sebelumnya yang diperoleh melalui wawancara mendalam, faktor penyebab stres pada penderita hipertensi pasiennya bermacam-macam diantaranya yang dialami karena beban kerja, sulit ekonomi dan masalah dalam kehidupan pribadi. Bekerja lingkungan dengan beban kerja yang berat menyebabkan responden mengalami stress (Hamzah & Subandi, 2020).

Berdasarkan hasil observasi dan hasil diskusi dengan mitra, prioritas masalah yang dihadapi oleh mitra adalah terdapat kendala yang menyebabkan ketidaktahuan masyarakat dalam melakukan manajemen stres pada pasien hipertensi. Sesuai dengan hasil studi pendahuluan di masyarakat, kemampuan intelektual dan tingkat pendidikan dari masyarakat yang masih rendah menjadi salah satu faktor ketidaktahuan tentang penyakit hipertensi dan manajemen stres (Liu et al., 2024). Hasil pengkajian yang dilakukan di masyarakat Kel. Toronipa dan Sorue Jaya masih banyak warga yang mempunyai faktor risiko penyakit jantung dan kader atau masyarakat di desa tersebut belum pernah mendapatkan edukasi tentang bagaimana mengelola stres pada penderita hipertensi sebagai upaya pencegahan penyakit jantung. Masalah yang ditemukan dalam pengambilan data awal antara lain, masih banyak masyarakat yang mengidap hipertensi sekaligus mengalami kecemasan yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi penyakit jantung. Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya suatu pemberian edukasi manajemen stres pada masyarakat yang mengalami hipertensi sebagai pencegahan penyakit jantung di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kel. Toronipa dalam bentuk kegiatan pengabdian pada masyarakat oleh dosen Jurusan Keperawatan tahun anggaran 2025.

METODE

Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat usia 20-60 yang memiliki jadwal kunjungan Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Soropia. Total partisipan yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 30 orang.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Sorue Jaya Kecamatan Soropia pada bulan Agustus tahun 2026, tepatnya pada hari Senin, tanggal 10 Agustus 2026, mulai pukul 13.00 hingga 15.00 WITA.

Metode pelaksanaan

Metode penyuluhan pada masyarakat meliputi penyampaian informasi tentang hipertensi dan stres, penyuluhan tentang manajemen stres dan demonstrasi tentang manajemen stres, dan tanya jawab dengan peserta penyuluhan yaitu masyarakat serta tim penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat. Adapun materi yang diberikan adalah: Konsep hipertensi, tanda gejala, stres dan bagaimana cara memanajemen stres. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, disertai pembagian brosur bergambar untuk mendukung pemahaman peserta. Selain edukasi, tim pengabmas juga melakukan cek tekanan darah kepada peserta.



Gambar 1. Leaflet

Untuk mengukur efektivitas edukasi yang diberikan, kegiatan ini menggunakan desain evaluasi pre-test dan post-test. Kuesioner pre-test diberikan sebelum edukasi untuk mengukur pengetahuan awal masyarakat tentang hipertenesi, resiko penyakit jantung dan manajemen stres. Kuesioner post-test dengan aspek yang sama diberikan kembali setelah edukasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.



Gambar 2. Bagan Alur Kegiatan Pengabmas

HASIL

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2026 yang dihadiri oleh 30 orang peserta yang terdiri dari Kepala Desa, Perangkat Desa serta masyarakat Desa Sorue Jaya. Kegiatan penyuluhan dimulai pada jam 13.00 WITA sampai dengan 15.00 WITA dengan agenda pemaparan materi tentang hipertensi serta cara manajemen stres pada pasien hipertensi. Pada penyajian materi pertama membahas tentang pengertian definisi hipertensi, faktor resiko hipertensi, komplikasi hipertensi (penyakit jantung), cara memanajemen stres dan kegiatan-kegiatan yang dapat mengurangi stres. Pada penyajian materi penyuluhan ini menekankan agar masyarakat Desa Sorue Jaya agar dapat mengetahui tanda-tanda stres dan dapat mempraktekkan kegiatan yang dianjurkan untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi sebagai upaya pencegahan penyakit jantung.

Sebelum melakukan pemaparan materi peserta penyuluhan diberikan kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dan post-test setelahnya. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Dalam penyuluhan, peserta juga diberikan leaflet dan modul tentang manajemen stres dengan harapan dapat dipelajari kembali dirumah. Selain itu, diajarkan juga bagaimana melakukan teknik manajemen stres seperti tarik napas dalam dan pendekatan spiritual dzikir maupun mendengarkan murottal. Acara penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Selain itu, masyarakat dapat mengecek tekanan darah oleh tim.

Data demografi dan perubahan tingkat pengetahuan masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Demografi dan Deskriptif Responden (n = 30)

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	36,67
	Perempuan	19	63,33
Usia	20-60	14	46,7
	60-70	9	30
	>70	7	23,3
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	17	56,67
	Perangkat Desa	1	3,33
	Nelayan	8	26,67
	Pensiunan PNS	2	6,67
	Petani	2	6,67
Kategori tekanan darah	Normal	2	6,7
	Pre-hipertensi	8	26,7
	Hipertensi	20	66,7

Berdasarkan hasil pengambilan data demografi menunjukkan bahwa responden Sebagian besar berjenis kelamin perempuan berjumlah 19 orang (63,33%) dan laki-laki berjumlah 11 orang (36,67%). Jumlah usia terbanyak responden 20-60 tahun (46,7%), usia dibawah 60-70 tahun (30%) dan diatas 80 tahun (23,3%). Pekerjaan responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga (56,67%), nelayan sebanyak 26,67%, pensiunan PNS sebanyak 6,67%, petani sebanyak 6,67% dan perangkat desa 3,33%. Hasil pengukuran tekanan darah mayoritas responden mengalami hipertensi yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), 8 orang pra-hipertensi (26,7%) dan normal sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel 2. Perbandingan Pretest dan Posttest (n = 30)

Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)	Perubahan
Kurang	13 (43,3%)	1 (3,3%)	↓ 40,0%
Cukup	15 (50%)	25 (83,3%)	↑ 33,3%
Baik	2 (6,7%)	4 (13,3%)	↑ 6,6%
Total	30 (100%)	30 (100%)	

Berdasarkan hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar cukup dengan jumlah 15 orang (50%), pengetahuan kurang 13 orang (43,3%) dan pengetahuan baik 2 orang (6,7%). Namun, setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan cukup 25 orang (83,3%), pengetahuan baik sebanyak 4 orang (13,3%) dan pengetahuan kurang menurun menjadi 1 orang (3,3%). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat dapat memahami materi yang telah disampaikan tentang manajemen stres pada pasien hipertensi.



Gambar 3. Kegiatan Pengabmas

PEMBAHASAN

Dari hasil di atas memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan memiliki relevansi yang tinggi bagi masyarakat Desa Toronipa dan Sorue Jaya. Pengetahuan mengenai hipertensi tidak hanya diperlukan untuk mengenali penyakit, tetapi juga untuk memahami faktor risiko, komplikasi, pengendalian tekanan darah, serta perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan secara mandiri. Hasil tinjauan sistematis mengenai intervensi

literasi kesehatan pada penyakit kronis menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan dapat digunakan untuk mendukung kemampuan pasien dalam memahami dan mengelola kondisi kronis, meskipun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh kesesuaian isi, pendekatan, dan metode intervensi.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian Widhowati et al. (2022) pada kelompok lanjut usia yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan secara bermakna. Dalam penelitian tersebut, median pengetahuan meningkat dari 6 sebelum pendidikan kesehatan menjadi 22 setelah intervensi, dan perbedaan pre-test dan post-test dinyatakan signifikan (Widhowati et al., 2022). Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi perubahan distribusi tingkat pengetahuan yang cukup jelas. Responden dengan kategori kurang menurun dari 13 orang (43,3%) menjadi 1 orang (3,3%). Pada kategori cukup terjadi peningkatan dari 15 orang (50,0%) menjadi 25 orang (83,3%), sedangkan kategori baik meningkat dari 2 orang (6,7%) menjadi 4 orang (13,3%). Dengan demikian, secara deskriptif terdapat pergeseran pengetahuan masyarakat ke arah kategori yang lebih baik setelah diberikan penyuluhan.

Penurunan jumlah responden pada kategori kurang sebesar 40,0% merupakan perubahan yang paling menonjol. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu membantu sebagian besar peserta memahami informasi dasar mengenai hipertensi dan manajemen stres. Meskipun peningkatan kategori baik hanya sebesar 6,6%, perpindahan sebagian besar responden dari kategori kurang ke kategori cukup tetap menunjukkan adanya manfaat edukatif dari kegiatan tersebut.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Indriyani dan Sudiyat (2023) mengenai edukasi menggunakan media poster untuk pengendalian hipertensi. Penelitian tersebut menemukan peningkatan rata-rata pengetahuan dari 63,90 sebelum intervensi menjadi 84,58 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 20,678% dan perbedaan yang signifikan secara statistik (Indriyani & Sudiyat, 2023). Penelitian Yusniarita et al. (2023) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis booklet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan pengobatan pada klien hipertensi. Temuan tersebut memperkuat bahwa pemberian informasi yang terstruktur dan mudah dipahami merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengelolaan hipertensi (Yusniarita et al., 2023).

Salah satu keunggulan kegiatan ini adalah materi penyuluhan tidak hanya berfokus pada hipertensi, tetapi juga menghubungkan hipertensi dengan stres dan memberikan informasi mengenai cara melakukan manajemen stres. Materi tersebut mencakup pengenalan tanda-tanda stres dan kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit jantung. Pendekatan tersebut relevan karena pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pengendalian faktor perilaku dan psikologis. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan tekanan darah. Oleh karena itu, edukasi mengenai teknik manajemen stres dapat menjadi komponen pendukung dalam program pengendalian hipertensi di masyarakat.

Bukti terbaru dari tinjauan sistematis dan *network meta-analysis* oleh Webster et al. (2025) menunjukkan bahwa berbagai intervensi relaksasi dan manajemen stres, termasuk kontrol pernapasan, meditasi, mindfulness, dan progressive muscle relaxation, berpotensi memberikan efek menguntungkan terhadap tekanan darah dalam jangka pendek (≤3 bulan) pada individu dengan hipertensi. Namun, penulis juga menekankan

bahwa kepastian bukti masih terbatas dan efektivitas jangka panjang memerlukan penelitian lebih lanjut (Webster et al., 2025).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta tentang manajemen stres. Pengetahuan menjadi sasaran awal karena merupakan dasar bagi peserta untuk mengenali sumber stres, memahami kaitannya dengan tekanan darah, dan memilih cara mengelolanya. Peningkatan pengetahuan belum otomatis mengubah perilaku, tetapi menjadi langkah pertama yang diperlukan sebelum peserta dapat mempraktikkan manajemen stres secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa tujuan tersebut tercapai. Skor pengetahuan peserta meningkat dari [nilai/kategori pre-test] menjadi [nilai/kategori post-test] setelah edukasi diberikan. Pada post-test, 25 responden (83,3%) berada pada kategori cukup dan 4 responden (13,3%) pada kategori baik. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil memenuhi tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan, meskipun capaian pada kategori baik masih rendah dan peningkatan pengetahuan belum sepenuhnya optimal.

Temuan tersebut mendukung pemberian edukasi manajemen stres dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, tetapi perlu ditegaskan bahwa hasil kegiatan yang diperoleh baru menunjukkan perubahan pengetahuan, bukan membuktikan penurunan tekanan darah atau penurunan risiko penyakit jantung secara langsung. Untuk membuktikan dampak terhadap tekanan darah, diperlukan pengukuran tekanan darah secara berkala dan desain evaluasi yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan belum sepenuhnya optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, termasuk usia, tingkat pendidikan, pengalaman sebelumnya, kemampuan menerima informasi, serta cara penyampaian materi. Selain itu, peningkatan pengetahuan segera setelah penyuluhan tidak selalu berarti bahwa informasi akan bertahan dalam jangka panjang atau langsung menghasilkan perubahan perilaku. Penelitian terbaru mengenai edukasi hipertensi berbasis leaflet menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan, tetapi terdapat penurunan retensi informasi pada evaluasi berikutnya (Ayada et al., 2015). Peneliti merekomendasikan pengulangan pesan dan pemantauan secara berkelanjutan agar pengetahuan dapat dipertahankan dan mendukung perubahan perilaku. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan sebaiknya tidak berhenti pada satu kali pertemuan. Edukasi dapat dilanjutkan melalui kegiatan Posyandu, Posbindu, pertemuan masyarakat, maupun kunjungan kader dengan memberikan penguatan mengenai pengendalian tekanan darah, pola hidup sehat, pengenalan stres, teknik relaksasi, serta kepatuhan terhadap pengobatan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai hipertensi dan manajemen stres memberikan perubahan positif terhadap tingkat pengetahuan masyarakat Desa Sorue Jaya. Proporsi pengetahuan kategori kurang menurun dari 43,3% menjadi 3,3%, kategori cukup meningkat dari 50,0% menjadi 83,3%, dan kategori baik meningkat dari 6,7% menjadi 13,3%. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi yang dikombinasikan dengan edukasi manajemen stres dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif di masyarakat. Untuk memperoleh dampak yang lebih optimal, kegiatan selanjutnya perlu disertai edukasi berulang, praktik langsung teknik manajemen stres, pemantauan tekanan darah, evaluasi perubahan perilaku, dan tindak lanjut secara berkala.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Puskesmas Soropia, Camat Soropia, Kepala Desa Toronipa dan Sorue Jaya atas izin dan dukungan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik di wilayah kerjanya. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim PKM atas kerja sama, dedikasi, dan kontribusinya mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kendari atas dukungan fasilitas dan pendanaan yang telah diberikan, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Toronipa dan Desa Sorue Jaya.

Pendanaan

Pendanaan Kegiatan Masyarakat ini berasal dari DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari 2026 sesuai dengan SK No. HK.02.03/F.XXVII/1483/2026.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiya, R. I., Isfandari, S., Suryaputri, I. Y., Mubasyiroh, R., Indrawati, L., & Pradono, J. (2024). Mental Health Among Hypertensive People and its Associated Factors: Findings From RISKESDAS 2018 Data. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, *32*, 813–828. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jpss/article/view/270669

Ayada, C., Toru, U., & Korkut, Y. (2015). The relationship of stress and blood pressure effectors. *Hippokratia*, *19(2)*, 99–108. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4938117/

Braun, J., Patel, M., Woods, W., Keatch, C., Kameneva, T., & Lambert, E. (2025). Frontal and temporo-parietal changes in delta and alpha power accompany stress-induced vasoconstriction and blood pressure response. *Journal of Neurophysiology*, *133*(6), 1815–1827. https://doi.org/10.1152/jn.00618.2024

Bui, T., Zackula, R., Dugan, K., & Ablah, E. (2021). Workplace Stress and Productivity: A Cross-Sectional Study. *Kansas Journal of Medicine*, *14*. https://doi.org/10.17161/kjm.vol1413424

Hamzah, I. F., & Subandi. (2020). THE ILLNESS EXPERIENCE IN HYPERTENSION PATIENTS WITH LOW SOCIOECONOMIC STATUS. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 19, Number 4). https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.19.4.357-372

Indriyani, M., & Sudiyat, R. (2023). PENGARUH EDUKASI MEDIA POSTER TENTANG PENGENDALIAN HIPERTENSI TERHADAP PENGETAHUAN PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, *3*(3), 461–467. https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1024

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.

Liu, Y., Jiang, F., Zhang, M., Niu, H., Cao, J., Du, S., Chen, H., Wang, H., Gong, L., Rao, F., & Wu, H. (2024). Health literacy and self-management among middle-aged and young hypertensive patients: a parallel mediation effect of illness perception and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, *Volume 15-2024*. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1349451

Nurdiyanto, A., Diyaning I., Pramatama, S., & Wijayanti, M. (2026). The Psychosocial Impact of Hypertension Diagnosis in Adult Patients: A Systematic Review. *International Journal of Multi Discipline Science*, *9*(1), 2615–1707.

Prabarini, L., Galleryzki, A., & Sekarini, S. (2024). Gambaran Sosial Ekonomi Pada Keluarga Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *9*(4), 2024.

Puzserova, A., & Bernatova, I. (2016). Blood pressure regulation in stress: Focus on nitric oxide-dependent mechanisms. *Physiological Research*, *65*, S309–S342. https://doi.org/10.33549/physiolres.933442

Vaccarino, V., & Bremner, J. D. (2024). Stress and cardiovascular disease: an update. *Nature Reviews Cardiology*, *21*(9), 603–616. https://doi.org/10.1038/s41569-024-01024-y

Webster, K. E., Halicka, M., Bowater, R. J., Parkhouse, T., Stanescu, D., Punniyakotty, A. V., Savović, J., Huntley, A., Dawson, S., Clark, C. E., Johnson, R., Higgins, J. P. T., & Caldwell, D. M. (2025). Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension: systematic review and network meta-analysis. *BMJ Medicine*, *4*(1), e001098. https://doi.org/10.1136/bmjmed-2024-001098

Widhowati, S., Ningsih, D., & Indriono, A. (2022). THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION WITH AUDIO VISUAL MEDIA ON OLDER ADULTS KNOWLEDGE ABOUT HYPERTENSION. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY HEALTH NURSING*, *7(1)*. https://doi.org/10.20473/ijchn.v7i1.39632

World Health Organization. (2025a). *Global report on hypertension 2025: high stakes–turning evidence into action.*

World Health Organization. (2025b, September 25). *Noncommunicable diseases*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

Yusniarita, Y., Munawaroh, A. K., & Susana, S. A. (2023). Edukasi Kesehatan Berbasis Booklet Meningkatkan Pengetahuan dan Kepatuhan Pengobatan pada Klien Hipertensi. *JURNAL KEPERAWATAN RAFLESIA*, *5*(2), 109–120. https://doi.org/10.33088/jkr.v5i2.805