

# Edukasi Pencegahan Hipertensi Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan

Liena Sofiana\*<sup>1</sup>, Adinda Widya Cahyani<sup>2</sup>, Alya Martiana Salsabila<sup>3</sup>, Elysanti Toring Elma Bura<sup>4</sup>,  
Mitra Tasya Setiya Sari<sup>5</sup>, Roudhotan Qulubil Maalikie<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

\*e-mail: [liena.sofiana@ikm.uad.ac.id](mailto:liena.sofiana@ikm.uad.ac.id)<sup>1</sup>

## Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmhg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmhg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan senam bersama, pemaparan materi terkait hipertensi, skrining hipertensi, serta pretest dan posttest. Kegiatan ini dihadiri oleh 53 responden. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi serta memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang hipertensi. Dengan adanya kegiatan pengabdian dapat diketahui adanya peningkatan pengetahuan pada masyarakat dengan nilai ilai rata-rata pengetahuan peseta pada saat sebelum diberi edukasi yaitu sebesar 80.76 dan rata-rata pengetahuan setelah diberi edukasi sebesar 91.92 yang dapat diartikan bahwa pemberian edukasi terkait hipertensi kepada masyarakat berhasil.

**Kata kunci:** edukasi, hipertensi, pencegahan, penyuluhan

## Abstract

Hypertension has a systolic blood pressure of  $\geq 140$  mmHg and a diastolic blood pressure of  $\geq 90$  mmHg on two consecutive five-minute resting measures. Community service activities include group exercise, presentation of hypertension-related literature, hypertension screening, and pretest/posttest. Fifty-three people attended the activity. The goal of this action is to raise public awareness and comprehension of hypertension, as well as to educate the public about hypertension. With community service activities, it is clear that there is an increase in knowledge in the community, with the average value of participant knowledge before education of 80.76 and the average knowledge after education of 91.92, indicating that providing hypertension education to the community was a success.

**Keywords:** counselling, education, hypertension, prevention

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat. Pada umumnya hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita yang tidak menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat yang bahkan dapat menyebabkan kematian, oleh karena itu hipertensi disebut sebagai *the silent killer*. Gejala yang umum terjadi pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, rasa sakit di dada [1]. Hingga saat ini hipertensi masih mejadi permasalahan kesehatan utama di negara maju dan negara berkembang, hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian nomor satu secara global [2].

Berdasarkan data WHO didapatkan bahwa angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan terutama sejak 1975 didapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 594 juta dan meningkat pada tahun 2015 menjadi 1,13 miliar. Pada tahun 2021 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Serta diprediksi pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia akan menderita hipertensi [3].

Sedangkan di asia Tenggara angka kejadian hipertensi pada tahun 2020 adalah 39,9 %. Menurut data riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2018 prevalensi hipertensi di indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,11% dengan estimasi jumlah kasus sebesar

63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian [4].

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Yogyakarta pada tahun 2023 berdasarkan diagnosis dokter pada usia >15 tahun yaitu sebesar 12,3% dengan jumlah 8.988 kasus. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran pada usia >15 tahun yaitu sebesar 30,4 % dengan jumlah 8.566 kasus. Prevalensi penderita hipertensi pada usia >18 tahun di Provinsi Yogyakarta berdasarkan diagnosis dokter yaitu sebesar 13,0 % dengan jumlah 8.594. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran pada usia >18 tahun yaitu sebesar 31,8 % dengan jumlah 8.214 kasus [5].

Berdasarkan data yang diperoleh dari profil Kesehatan kabupaten Bantul pada tahun 2021 prevalensi penderita hipertensi pada usia >15 tahun yaitu sebanyak 58.255 kasus [6]. Prevalensi penderita hipertensi di kecamatan Banguntapan berdasarkan data dari profil Kesehatan Bantul pada tahun 2023 yang terdiri dari puskesmas Banguntapan I pada penderita yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 711 kasus, sedangkan pada penderita yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 1.618 kasus. Sedangkan prevalensi penderita hipertensi pada puskesmas Banguntapan II berdasarkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 477 kasus, sedangkan pada penderita yang berjenis kelamin Perempuan sebanyak 914 kasus. Dan prevalensi penderita hipertensi pada puskesmas Banguntapan III berdasarkan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 346 kasus sedangkan pada Perempuan yaitu sebanyak 583 kasus, sehingga diperoleh jumlah keseluruhan penderita hipertensi di kecamatan Banguntapan yaitu sebanyak 4.649 kasus [7].

Faktor risiko hipertensi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, genetika, etnis, dan jenis kelamin. Faktor yang dapat diubah meliputi konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok, konsumsi alkohol dan kopi, kurang aktivitas fisik, stres, dan beban mental. Dari faktor risiko tersebut dapat dilakukan upaya pencegahan untuk menghindari tingginya tekanan darah. Upaya pencegahan hipertensi salah satunya dapat dilakukan dengan rutin melakukan aktivitas fisik [8].

Sehingga berdasarkan permasalahan hipertensi diatas, maka fokus penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi penyelesaian masalah hipertensi yang ada di RT 02 Dusun Jaranan, Kelurahan Banguntapan, Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul. Intervensi tersebut berfokus menambah pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pencegahan hipertensi dan pemberian edukasi terkait dengan hipertensi. Dengan mendalami isu ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan strategi pencegahan hipertensi yang lebih efektif, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti yang dapat diterapkan dalam kebijakan kesehatan masyarakat.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dilakukan di RT 02 Pedukuhan Jaranan, Kecamatan Banguntapan yaitu dengan mengadakan senam sehat, skrining hipertensi dan edukasi terkait hipertensi dengan tujuan agar masyarakat dapat memahami perilaku pencegahan hipertensi pada kehidupan sehari-hari. Sebelum senam sehat, skrining hipertensi, dan edukasi dilakukan, masyarakat diberikan soal pretest untuk di kerjakan sebagai acuan pengukuran pengetahuan masyarakat terkait hipertensi secara umum sebelum di laksanakan kegiatan. Pada tahap akhir kegiatan, setelah diberikan edukasi terkait hipertensi kepada masyarakat dilakukan posttest untuk mengukur pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi sebagai gambaran keberhasilan dari kegiatan yang telah di laksanakan.

Edukasi diberikan secara langsung kepada masyarakat terkait hipertensi secara umum, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang kondisi kesehatan ini. Media edukasi yang digunakan berupa media cetak dalam bentuk poster yang diadopsi dari materi resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sehingga informasi yang disampaikan akurat dan terpercaya. Edukasi dilakukan dengan memberikan materi yang mencakup

pengertian hipertensi, gejala-gejala yang harus diwaspadai, faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi, dampak negatif hipertensi terhadap kesehatan, serta cara-cara efektif untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2024 bertempat di lapangan depan Masjid Al-Fattah, dengan melibatkan sebagian masyarakat RT 02, Pedukuhan Jaranan yang berjumlah 53 orang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, serta memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mencegah dan mengelola kondisi tersebut. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melakukan *pretest* terlebih dahulu. *Pretest* ini bertujuan untuk mengetahui atau mengukur tingkat pemahaman masyarakat terkait hipertensi secara umum sebelum dilanjutkan dengan kegiatan-kegiatan lain. *Pretest*, dapat mendapatkan gambaran awal tentang seberapa banyak informasi yang sudah diketahui masyarakat, sehingga materi edukasi dapat disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Setelah pemberian *pretest*, kegiatan dilanjutkan dengan senam sehat bersama yang bertujuan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres, dua faktor utama yang mempengaruhi hipertensi. Senam sehat ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta, membantu mereka mencapai berat badan ideal, serta mengurangi tingkat stres melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan menyehatkan. Dengan demikian, senam sehat diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat. Adapun tujuan dari senam sehat tersebut yang berkaitan dengan penyakit hipertensi adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah [9].



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan senam, skrining kesehatan, dan edukasi mengenai hipertensi Bersama warga RT 02 Pedukuhan Jarananan Banguntapan Bantul.

Setelah kegiatan senam sehat bersama dilakukan pemaparan materi terkait hipertensi yang mencakup pengertian, gejala, cara mendeteksi, faktor resiko, cara pencegahan dan pengendalian hipertensi, sambil beristirahat pasca melakukan senam sehat bersama. Kegiatan selanjutnya yang dilakukan merupakan skrining hipertensi dengan pengecekan tekanan darah yang dilakukan setelah 30 menit beristirahat pasca pelaksanaan senam sehat. Fungsi pemeriksaan tekanan darah sangat penting dalam mendeteksi dan mengelola hipertensi, serta mencegah komplikasi yang serius. Pemeriksaan tekanan darah membantu dalam deteksi dini hipertensi, memungkinkan penanganan yang lebih cepat dan efektif [10]. Pemeriksaan rutin juga berfungsi untuk memantau kesehatan, menilai efektivitas pengobatan dan perubahan gaya

hidup dalam mengontrol tekanan darah. Selain itu, dengan mengidentifikasi dan mengelola hipertensi, komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal dapat dicegah .



Gambar 2. Dokumentasi pemaparan materi edukasi mengenai Hipertensi



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan skrining kesehatan untuk warga RT 02 Pedukuhan Jaranan

Pada akhir serangkaian kegiatan diberikan *posttest* yang bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah sesi edukasi. Setelah sesi tanya jawab dilakukan, selanjutnya masyarakat diberi *posttest* dengan pertanyaan yang sama, tujuannya adalah untuk mengetahui apakah penyampaian materi dapat dipahami dengan baik oleh masyarakat. Untuk mengetahui apakah edukasi yang telah dilakukan berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat terkait hipertensi secara umum. Dengan membandingkan hasil *posttest* dan *pretest*, dapat diketahui seberapa efektif penyampaian materi yang telah dilakukan. Perbandingan ini memungkinkan untuk menilai keberhasilan penyampaian materi berdasarkan perubahan hasil dari *pretest* ke *posttest* [11].

Tabel 1. Hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan warga RT 02 Pedukuhan Jaranan

Valiabel	Rerata	Selisih	95% CI	Nilai P-Value
Skor hasil pre-test (sebelum edukasi)	80.76		-13.34 –	
Skor hasil post-test (setelah edukasi)	91.92	11.16	-8.96	0.000

Berdasarkan Tabel 1. Dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi kepada masyarakat terkait hipertensi. Nilai rata-rata pengetahuan peserta pada saat sebelum diberi edukasi yaitu sebesar 80.76 dan rata-rata

pengetahuan setelah diberi edukasi sebesar 91.92. Maka, dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil perbandingan antara *posttest* dan *pretest* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat kenaikan nilai yang diperoleh pada saat *posttest* sehingga dapat diketahui bahwa pemberian edukasi terkait hipertensi kepada masyarakat berhasil menambah pengetahuan masyarakat terkait Hipertensi. Sedangkan jika dilihat dari nilai signifikansi, diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara nilai *pretest* dan *posttest* pengetahuan penduduk tentang Hipertensi di RT 02 Dusun Jaranan. Penyuluhan yang menarik dan dengan contoh yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dari penyebab sampai dengan pencegahannya [12]. Pemberian edukasi secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan berhasil menjadi motivasi untuk aktif dalam melakukan pencegahan hipertensi [13].

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian telah dilakukan dan berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, serta memberikan pengetahuan untuk mencegah dan mengelola hipertensi. kegiatan pengabdian ini meliputi senam sehat bersama, pemaparan materi terkait hipertensi, skrining hipertensi, serta dilakukan *pretest* dan *posttest*. Dapat diketahui bahwa hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan didapatkan kenaikan nilai pengetahuan, sehingga dapat diketahui bahwa pemberian edukasi terkait hipertensi kepada masyarakat berhasil.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Kurniah, "Self-Management Hipertensi." Jakad Media Publishing, Surabaya, 2020.
- [2] F. Fernalia, B. Keraman, and R. S. Putra, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kabawetan," *J. Keperawatan Silampari*, vol. 5, no. 1, pp. 246–254, 2021.
- [3] N. I. Aderita, "Hubungan Antara Tipe Kepribadian dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Sukoharjo," *J. Stethosc.*, vol. 2, no. 1, 2021.
- [4] S. Handayani, V. Surani, K. Ajul, and L. Pranata, "Hubungan self-care dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi," *J. Keperawatan Florence Nightingale*, vol. 7, no. 1, pp. 174–179, 2024.
- [5] Kemenkes BKPK, "Survei Kesehatan Indonesia (SKI)," 2023.
- [6] Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, "Profil Kesehatan Kabupaten Bantul," Yogyakarta, 2022.
- [7] Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, "Profil Kesehatan Kabupaten Bantul 2023," Yogyakarta, 2024.
- [8] L. M. Putri, M. M. Mamesah, I. Iswati, and C. S. Sulistyana, "Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya," *J. Heal. Manag. Res.*, vol. 2, no. 1, p. 1, 2023, doi: 10.37036/jhmr.v2i1.355.
- [9] A. G. Oktaviani and J. Purwono, "Implementation Of Hypertension Exercise On Blood Pressure Patients With Hypertension In The Work Area Puskesmas Purwosari Kec. North Metro In 2021," *J. Cendikia Muda*, vol. 2, no. 2, 2022.
- [10] M. K. Selano, V. R. Marwaningsih, and N. Setyaningrum, "Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS) dan Tekanan Darah kepada Masyarakat," *Indones. J. Community Serv.*, vol. 2, no. 1, pp. 38–45, 2020, doi: 10.30659/ijocs.2.1.38-45.
- [11] I. W. Widiana, I. K. Gading, I. M. Tegeh, and P. A. Antara, *Validasi Penyusunan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Raja Grafindo Persada, 2020.

- 
- [12] A. R. C. Langingi, G. V Watung, F. F. Tumiwa, P. M. Warwuru, and S. Sibua, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow," *J. Salam Sehat Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 159–167, 2020, [Online]. Available: <https://online-journal.unja.ac.id/JSSM/article/download/9687/5598>
- [13] Angriawan, I. Wati, Zuidah, T. M. Karokaro, and J. M. Simarmata, "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi (Stroke)," *J. Pengmas Kestra*, vol. 4, no. 1, pp. 154–159, 2024, doi: 10.35451/jpk.v4i1.2168.