

Efektivitas Penyuluhan dalam Meningkatkan Kesadaran Hipertensi di RW 01 Karangbendo

Al'zena Naura Zada¹, Widya Nur Safitri¹, Reyhan Dwi Febrianti¹, Wahidah Fitriani¹, Firly Wahyuningsih¹, Naura Rahma Nadhifa¹, Ichtiarini Nurullita Santri¹, Nur Syarianingsih Syam¹

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Correspondent Author: Ichtiarini Nurullita Santri (email: ichtiarini.santri@ikm.uad.ac.id)

ABSTRACT

Hypertension is a chronic medical condition characterized by increased blood pressure in the arteries and is often underestimated by the public. Data show that 32% of residents in RW 01 Karangbendo have been diagnosed with hypertension. This study aims to evaluate the effectiveness of health education in increasing public knowledge about hypertension, including its prevention, impact, and classification. A quantitative method was employed using purposive sampling and a community diagnosis approach. The educational intervention involved 32 respondents and was conducted through lectures and the distribution of educational leaflets. Evaluation was carried out by comparing pretest and posttest results to measure participants' knowledge improvement. The findings indicate that health education significantly enhances public awareness of hypertension. These results highlight that health education through public outreach is an effective strategy for increasing awareness and contributing to hypertension prevention efforts.

Article History

Received 2025-02-20

Revised 2025-08-19

Accepted 2025-01-20

Keywords

Hypertension

Health Education

Knowledge

Prevention Strategies

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering disebut sebagai *the silent killer* karena biasanya tidak menimbulkan gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga banyak penderitanya tidak menyadari bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi. Seiring waktu, hipertensi yang tidak terdiagnosis dan tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius yang berdampak pada organ-organ vital seperti otak, mata, jantung, ginjal, serta pembuluh darah arteri perifer [1], [2], [3]. Tingkat keparahan komplikasi ini dipengaruhi oleh durasi hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak diobati, serta besarnya tekanan darah yang terus meningkat.

Berbagai faktor risiko berkontribusi terhadap perkembangan hipertensi, termasuk faktor lingkungan seperti stres, obesitas, status gizi, konsumsi kafein, kualitas tidur yang buruk, dan kebiasaan merokok. Individu yang tidak mampu mengontrol tekanan darahnya secara optimal dan tidak menerima perawatan medis secara teratur memiliki risiko tinggi mengalami komplikasi hipertensi, seperti stroke akibat hipertensi kronik, infark miokard, dan gagal ginjal akibat tekanan tinggi pada kapiler ginjal [4], [5].

Diagnosis hipertensi umumnya didasarkan pada pengukuran tekanan darah dengan ambang batas tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg [6], [7], [8]. Tekanan darah sistolik mencerminkan tekanan saat jantung berkontraksi untuk memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan tekanan darah diastolik menggambarkan tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara dua denyutan. Berdasarkan etiologinya, hipertensi diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer

(esensial) yang penyebabnya tidak diketahui dan mencakup sekitar 90% kasus, serta hipertensi sekunder yang penyebabnya dapat diidentifikasi, seperti penyakit ginjal kronis, gangguan tiroid (hipertiroidisme), atau hiperaldosteronisme [8].

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat, terutama pada kelompok usia lanjut. Berdasarkan data yang telah didiagnosis oleh tenaga medis, sebanyak 32% penduduk RW 01 Karangbendo mengalami hipertensi, terutama pada kelompok lansia. Selain itu, hasil community diagnosis menunjukkan bahwa penderita hipertensi di wilayah ini sering mengalami keluhan seperti nyeri kepala, badan lemah, serta tekanan darah yang tidak stabil atau cenderung tinggi. Dari hasil pengukuran tekanan darah pada 94 responden, sebanyak 28,7% di antaranya berada dalam kategori prehipertensi, yang berisiko berkembang menjadi hipertensi di kemudian hari. Tingginya angka kasus hipertensi di wilayah ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui program pemberdayaan masyarakat berbasis edukasi, seperti penyuluhan yang disertai dengan pemberian ceramah dan distribusi leaflet. Selain penyuluhan langsung, penggunaan media promosi kesehatan seperti leaflet, poster, media audiovisual, serta media digital berbasis WhatsApp atau media sosial terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait pencegahan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Media visual membantu memperkuat pesan kesehatan karena informasi dapat diterima berulang dan lebih mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia dan tingkat pendidikan. Kombinasi antara ceramah interaktif dan media edukatif juga dilaporkan mampu meningkatkan retensi informasi serta mendorong perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan di tingkat komunitas [9], [10], [11].

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, baik dari aspek penyebab, faktor risiko, dampak, hingga cara pencegahannya. Diharapkan, melalui program ini, masyarakat tidak hanya memperoleh wawasan yang lebih baik tentang hipertensi, tetapi juga menerapkan langkah-langkah pencegahan yang lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengevaluasi efektivitas metode penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi serta memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk mendukung upaya pemberdayaan kesehatan di tingkat komunitas.

Metode

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *quasi-eksperimental one-group pretest-posttest*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi di masyarakat RW 01 Karangbendo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga RW 01 Karangbendo, Desa Banguntapan, Kecamatan Banguntapan. Teknik sampling dilakukan dalam dua tahap, yaitu pertama Community Diagnosis: menggunakan metode total sampling dengan jumlah responden sebanyak 94 orang untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan utama di masyarakat. Kedua, intervensi edukasi: menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: berusia ≥ 30 tahun, bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, dan berdomisili di RW 01 Karangbendo. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi bukan penduduk RW 01 Karangbendo dan mengalami gangguan kognitif yang menghambat pemahaman materi.

Prosedur Penelitian

1. Pretest: Pengukuran awal pengetahuan responden tentang hipertensi menggunakan kuesioner terstruktur.
2. Intervensi Edukasi: Edukasi diberikan melalui ceramah dan diskusi interaktif menggunakan media PowerPoint dan leaflet, serta intervensi dilaksanakan di Masjid RT 01 Karangbendo pada Rabu, 03 Juli 2024.

3. Posttest: Pengukuran ulang menggunakan instrumen yang sama untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah intervensi.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *paired T-Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik dilakukan dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$) untuk menentukan signifikansi perubahan pengetahuan dengan menggunakan software SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* untuk mengevaluasi perubahan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan nilai *p-value* < 0,005 (Tabel 1). Selisih rata-rata skor pengetahuan mencapai 13,4, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi penyuluhan dilakukan.

Tabel 1. Uji Beda Rata-Rata Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Tentang Hipertensi

Variabel	Rerata	Selisih (sd)	P-Value	CI
Skor pengetahuan hipertensi post test	100 (0,0)	13,4	0,000	29,28 – 38,89
Skor pengetahuan hipertensi pre-test	65,94 (13,4)			

Selain itu, observasi selama sesi penyuluhan menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dari peserta, yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai faktor risiko hipertensi, pola makan seimbang, dan pencegahan komplikasi. Peningkatan skor pengetahuan ini juga menunjukkan efektivitas metode edukasi yang diterapkan, termasuk penggunaan ceramah dan leaflet sebagai media edukatif. Berikut ini merupakan foto kegiatan dalam penelitian ini:



Gambar 1. Pemberian Pre-Test Kepada warga RW 01



Gambar 2. Penyampaian materi terkait hipertensi kepada warga RW 01



Gambar 3. Pemberian Post-test Kepada Masyarakat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan dengan metode ceramah dan pemberian leaflet dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit tertentu [12] [13]. Peningkatan skor pengetahuan ini dapat dijelaskan oleh efektivitas kombinasi metode edukasi visual dan auditori, di mana indera penglihatan dapat menyerap informasi sebesar 75-87%, sedangkan indera pendengaran berkontribusi sebesar 13-25% dalam pemrosesan informasi [14].

Metode ceramah yang digunakan dalam penyuluhan ini memungkinkan terjadinya interaksi aktif antara pemateri dan peserta, yang juga telah dibuktikan dalam penelitian sebelumnya sebagai metode efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat [15]. Selain itu, pemberian leaflet berkontribusi dalam memperkuat pemahaman peserta setelah sesi penyuluhan selesai, sebagaimana yang dilaporkan dalam penelitian [16]. Dalam penelitian [17], penggunaan leaflet setelah sesi edukasi juga terbukti meningkatkan pemahaman responden terhadap penyakit hipertensi, termasuk faktor risiko, komplikasi, dan pentingnya kepatuhan dalam konsumsi obat. Media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap kesehatan masyarakat karena memberikan informasi yang sistematis, mudah dipahami, serta dapat dibaca berulang sehingga memperkuat pemahaman individu [18].

Pemilihan hipertensi sebagai topik intervensi didasarkan pada analisis prioritas masalah kesehatan menggunakan metode USG dan musyawarah masyarakat desa (MMD).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Selain itu, berdasarkan hasil community diagnosis dan observasi lapangan di wilayah intervensi, sebagian masyarakat memiliki pola hidup kurang sehat yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan duduk dalam waktu lama, serta kurangnya olahraga rutin. Kondisi ini diperkuat oleh kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan kurangnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi [22], [23]. Oleh karena itu, intervensi berbasis edukasi menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. penggunaan media presentasi seperti PowerPoint dalam penyuluhan meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan observasi dalam penelitian ini, di mana peserta secara aktif bertanya dan menunjukkan perhatian penuh terhadap materi yang disampaikan [19].

Dampak positif dari penyuluhan ini mencerminkan pentingnya edukasi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai penyakit kronis seperti hipertensi. Namun, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa interaksi antara peningkatan pengetahuan dan faktor demografi, seperti jenis kelamin atau tingkat pendidikan, dapat mempengaruhi efektivitas penyuluhan [20], [21]. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan keberlanjutan intervensi edukasi ini.

Kesimpulan

Penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 01 Karangbendo. Hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p\text{-value} < 0,005$), yang mengindikasikan keberhasilan intervensi edukatif ini. Metode ceramah dan leaflet terbukti menjadi strategi yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Partisipasi aktif dalam sesi diskusi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong masyarakat untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan mengenai hipertensi, diharapkan masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat serta melakukan langkah-langkah preventif untuk mengurangi risiko hipertensi dan komplikasinya di masa depan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pemberdayaan masyarakat berbasis edukasi kesehatan. Namun, penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi ini serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas penyuluhan dalam berbagai kelompok masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam penyusunan artikel pemberdayaan ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada masyarakat RW 01 Karangbendo yang sudah antusias dalam kegiatan pemberdayaan.

Referensi

- [1] H. A. Sutomo, "Peningkatan Kemampuan Self Medication Pada Penderita Hipertensi Dengan Keluhan Nyeri Leher Belakang," *J. Masy. Mandiri Dan Berdaya*, vol. 1, no. 1, pp. 27-37, 2022.
- [2] Cing, M. T. G. C. and T. A. Sudarsono, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Informasi Tentang Hipertensi Dan Tatalaksananya Dalam Perawatan Anggota Keluarga Yang Sakit," *J. Pengabd. Masy. Bangsa*, vol. 1, no. 5, pp. 311-315, 2023.
- [3] Mutmainnah, D. Djalal, and A. Suyuti, "Edukasi Bahaya Hipertensi , ' The Silent Killer ' dan Cara Pemeriksaan Tekanan Darah pada Mahasiswa FIK UNM," *J. Fak. Ilmu Keolahragaan Univ. Negeri Makassar*, pp. 284-286, 2021.
- [4] H. Zain, & Indah, M. F., and A. Asrinawaty, "Gaya Hidup Hubungannya Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pengemudi Mobil Tangki Di Terminal pengisian BBM PT. Pertamina,"

- Pros. Penelit. Dosen UNISKA MAB, (1).*, pp. 139–141, 2022.
- [5] K. Ainun, K. Kristina, and S. Leini, "Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Abdimas Galuh*, vol. 3, no. 2, p. 328, 2021, doi: 10.25157/ag.v3i2.5902.
- [6] Mulyadi, Primadi Marsaidi, and Achmad, "Senam Hipertensi menurunkan Tekanan Darah Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3," *Open Access Jakarta J. Heal. Sci.*, vol. I, no. 1, pp. 1–9, 2021.
- [7] R. S. Manullang *et al.*, "Optimalisasi Sumber Daya Lokal Dalam Penanganan Hipertensi Dengan Puhat Lasibuga (Puding Sehat Labu Siam Buah Naga)," vol. 5, no. 1, pp. 2353–2356, 2024.
- [8] Mastang, S. . Nurbaya, and Mutmainna, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Risiko Hipertensi Pada Lansia," *Ilm. Mhs. Penelit. Keperawatan*, vol. 3, no. 1, pp. 54–63, 2023.
- [9] World Health Organization. Health Promotion: A Practical Guide. Geneva: WHO; 2021.
- [10] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Promosi Kesehatan di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- [11] Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health Behavior: Theory, Research, and Practice. 5th ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2015.
- [12] S. W. Dini, L. Amaliah, and Z. D. Pratiwi, "Edukasi Hipertensi dan Gizi Seimbang pada Pra-lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banten Girang," *J. Pengabd. dan Pengemb. Masy. Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 15–19, 2023, doi: 10.56303/jppmi.v2i1.101.
- [13] C. T. Hidayat, S. B. Laksono, H. Adi K, N. Eko W, and I. Zuhri, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Hipertensi Dengan Program Cerdik Pada Lansia Di Desa Kasiyan RW 12 dan 13 Kabupaten Jember," *J. Penelit. Ilmu Sos. dan Eksakta*, vol. 1, no. 2, pp. 108–115, 2022, doi: 10.47134/trilogi.v1i2.26.
- [14] D. S. Putri, A. R. Yuliana, N. P. Purwandari, and L. Cahyanti, "Edukasi Berbasis Audio Visual Guna Peningkatan Pengetahuan Tentang Penggunaan Obat Hipertensi di Desa Sukolilo," vol. 1, no. 4, 2023.
- [15] M. Ahyat, "Sosialisasi Kebersihan Lingkungan Dan Bakti Sosial Dengan Metode Diskusi, Penyuluhan Dan aksi Lapangandi Desa Labuan Pandan Kecamatan Sambelia Kabupaten Lombok Timur," *Community Dev. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 2270–2276, 2023.
- [16] S. Hamzah, & Saleh, S. N. H., and B. Hamzah, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan," *J. Pengabdian Masy. Kasih*, vol. 3, no. 2, pp. 7–13, 2022.
- [17] K. Umah, R. Zahroh, M. Pratiko, and Y. M. Kinarti, "Penyuluhan hipertensi pada lansia sebagai upaya mencegah dan pengendalian hipertensi di posyandu lansia di desa suci kecamatan manyar kabupaten gresik," vol. 1, no. 2, pp. 132–136, 2019.
- [18] Siregar Y, Rochadi K, Lubis N. Effect of health promotion using leaflets and audio-visual on knowledge and attitude toward HIV/AIDS. International Journal of Nursing and Health Services, 2019.
- [19] Z. Rehena and A. R. Nendissa, "Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat," vol. 1, no. 2, pp. 28–34, 2021.
- [20] M. F. Rafli, "Dampak Implementasi Pembelajaran Berbasis Masalah (PBM) Dalam Matematika : Kajian Literatur," vol. 01, no. 01, pp. 24–31, 2019.
- [21] & Khomsah, I. Y. and R. D. Nurani, "Pentingnya Pengetahuan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Ibu-Ibu Pengajian Di Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu," *J. Pengabd. Masy. Bunda Delima*, vol. 1, no. 1, 2022.
- [22] Global Status Report on Physical Activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [23] Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI; 2019.