

Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Promotif dan Preventif di Desa Danguran RW 13 Kecamatan Klaten Selatan

Septiana Laksmi Ramayani*, Aditya Bagus Setiawan, Melinda Tri Yuliani, Lissa Mary Agatha
Sari Cindy Egi Meylani Putri, Arlintang Dian Maharani

Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Surakarta
Jl. Ksatria No 2, Danguran, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

*e-mail: septianaLR@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di seluruh dunia dan sering disebut sebagai “*silent killer*” dan menjadikannya salah satu penyebab penyakit tidak menular yang berujung pada komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Upaya promotif dan preventif pada hipertensi dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, termasuk faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan melakukan tindakan pencegahan yang tepat. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Danguran RW 13, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Kegiatan diawali dengan kegiatan *pretest*, pembagian leaflet materi, pemaparan materi dan demonstrasi pembuatan ramuan tradisional untuk menurunkan tekanan darah, *posttest*. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat tentang hipertensi sebagai upaya promosi dan preventif. Dari 20 pertanyaan yang diberikan terdapat 19 pertanyaan yang mengalami peningkatan pemahaman dan 1 pertanyaan yang tidak ada perubahan. Berdasarkan tingkat pemahaman terjadi peningkatan pada kategori baik dari nilai *pretest* dan *posttest* sebesar 40, sehingga diperoleh rata-rata peningkatan pemahaman sebesar 40,91%.

Kata kunci— Penyuluhan, Hipertensi, Promotif, Preventif

Abstract

Hypertension is one of the health problems that is increasingly rising worldwide and is often referred to as a “*silent killer*”, making it one of the causes of non-communicable diseases that can lead to serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. Hypertension is defined as an increase in systolic blood pressure greater than or equal to 140 mmHg, and an increase in diastolic pressure greater than or equal to 90 mmHg. Promotive and preventive efforts for hypertension can be carried out through health education. This counseling can increase knowledge about hypertension, including risk factors, symptoms, and prevention methods. With the increase in knowledge, it is hoped that the community can be more proactive in maintaining their health and taking appropriate preventive measures. Community service activities were conducted in Danguran Village RW 13, Klaten Selatan District, Klaten Regency, Central Java. The activity began with a *pretest*, distribution of material leaflets, presentation of material and demonstration of making traditional concoctions to lower blood pressure, *posttest*. Based on the community service activities conducted, there was an increase in the community's understanding of hypertension as a promotional and preventive effort. Out of the 20 questions given, 19 questions showed an

increase in understanding and 1 question showed no change. Based on the level of understanding, there was an increase in the good category from the pretest and posttest scores by 40, resulting in an average increase in understanding of 40.91%.

Keywords— *Counseling, Hypertension, Promotive, Preventive*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di seluruh dunia dan sering disebut sebagai “*silent killer*”. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga banyak individu yang tidak menyadarinya dan menjadikannya salah satu penyebab penyakit tidak menular yang berujung pada komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi di beberapa daerah Indonesia mencapai 27%. Peningkatan resiko hipertensi sejalan dengan bertambahnya usia, individu yang lebih tua cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi [1].

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan bahwa penyakit yang terjadi di Desa Danguran RW 13 sebagian besar masyarakat memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup (*life style*), dimana gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit dan faktor yang tidak dapat diubah adalah genetik.

Upaya promotif dan preventif pada hipertensi dapat dilakukan dengan

penyuluhan kesehatan dan screening kesehatan. Penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, termasuk faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan melakukan tindakan pencegahan yang tepat. Kegiatan ini juga sejalan dengan program pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi yang komprehensif mengenai hipertensi antara lain definisi dan cara mengenali hipertensi, pemeriksaan hipertensi, upaya pengobatan hipertensi, terapi komplementer dan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan kerjasama dengan Ketua RW 13 Desa Danguran, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Kegiatan dihadiri masyarakat sebanyak 22 orang. Rancangan metode pengabdian masyarakat ini adalah *pretest* kemudian pemaparan materi dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan ramuan tradisional untuk menurunkan tekanan darah dan diakhiri dengan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* peserta dihitung tingkat pemahaman responden dengan menggunakan rumus Arikunto [2].

$$\% \text{ tingkat pengetahuan} = \frac{\text{jawaban benar}}{\text{nilai total}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pembukaan kegiatan penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif di Desa Danguran RW 13 Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Promotif dan Preventif di Desa Danguran RW 13, Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten Jawa Tengah dilakukan pada tanggal 13 Maret 2025 dan diawali dengan sambutan dari Ketua RW 13. Setelah itu dilakukan sambutan Ketua Tim Pengabdian Masyarakat dan dilanjutkan dengan pengenalan anggota tim kepada peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini. Rangkaian kegiatan meliputi pretest, pemaparan materi, diskusi atau tanya jawab dan posttest. Kegiatan pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sehingga dapat diketahui capaian tujuan kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

2. Pengisian Pretest oleh peserta kegiatan pengabdian masyarakat

Untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, maka sebelum penyampaian materi para peserta diminta untuk mengisi pretest terlebih dahulu.

Fungsi utama pretest adalah untuk mengetahui kemampuan awal peserta kegiatan pengabdian masyarakat terhadap

materi yang akan disampaikan. Selain itu, pretest juga dapat digunakan untuk menilai keefektifan suatu kegiatan penyuluhan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat beberapa peserta yang merupakan kelompok usia lansia, maka tim pengabdian masyarakat membantu untuk membacakan pertanyaan-pertanyaan dan mendampingi peserta untuk melakukan pengisian pretest.



Gambar 2. Pengisian Pretest oleh peserta

3. Penyampaian materi penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif di Desa Danguran RW 13 Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

Sebelum penyampaian materi dilakukan pengukuran tekanan darah para peserta terlebih dahulu untuk mengetahui data tekanan darah para peserta.



Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah Peserta

Materi penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif di Desa Danguran RW 13 Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah disampaikan oleh Ketua Tim yaitu apt. Septiana Laksmi Ramayani, S.Farm., M.Sc beserta tim. Penyampaian materi dilakukan dengan membagikan serta mempresentasikan flyer materi. Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain definisi dan cara mengenali hipertensi, pemeriksaan hipertensi, upaya pengobatan hipertensi, terapi komplementer dan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi.



(a)



(b)

Gambar 4. Penyampaian materi (a) Ketua Tim (b) Anggota Tim

Pada penyampaian materi dijelaskan mengenai definisi hipertensi, cara mengukur dan membaca tekanan darah menggunakan tensimeter, klasifikasi tekanan darah, terapi pengobatan hipertensi menggunakan obat kimia dan pola hidup sehat. Pada kegiatan pola hidup sehat, masyarakat diajak untuk melakukan senam hipertensi.



Gambar 5. Senam Hipertensi Peserta Pengabdian Masyarakat

4. Demonstrasi ramuan tradisional sebagai penurun tekanan darah

Kegiatan demonstrasi dilakukan oleh anggota tim pengabdian masyarakat yaitu mahasiswa dan mahasiswa semester 6 Program Studi DIII Farmasi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surakarta. Ramuan tradisional yang digunakan jahe.



Gambar 6. Demonstrasi Pembuatan Ramuan Tradisional

Jahe diketahui mengandung senyawa kimia gingerol yang digunakan untuk memblock viltase-saluran kalsium yang ada didalam sel pembuluh darah sehingga akan terjadi vasodilatasi atau vasokonstriksi pembuluh darah yang merangsang penurunan kontraksi otot polos dinding arteri sehingga akan

menyebabkan penurunan tekanan darah [3].

Pemberian rebusan jahe selama 5 hari berturut-turut secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah. Berdasarkan 22 sampel yang diberi perlakuan menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah dari 166,36/129,27 mmHg menjadi 105,82/89,09 mmHg [4].

5. Pelaksanaan Posttest

Setelah penyampaian materi, demonstrasi pembuatan ramuan tradisional dan diskusi atau tanya jawab dilakukan kegiatan *posttest* kepada peserta. Tujuan utama *posttest* adalah untuk mengevaluasi pemahaman peserta kegiatan pengabdian masyarakat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil *posttest* dapat menjadi indikator keberhasilan metode penyuluhan yang digunakan. Semakin besar nilai *posttest* dibandingkan nilai *pretest*, maka semakin berhasil kegiatan penyuluhan yang diberikan.



Gambar 7. Pelaksanaan Posttest

Berdasarkan hasil pengolahan nilai pretest dan posttest menunjukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Terdapat peningkatan jumlah jawaban benar pada setiap pertanyaan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan

pemahaman masyarakat. Hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Jawaban Benar pada Pretes dan Posttes

No. soal	Jumlah Jawaban Benar		Peningkatan jumlah jawaban benar
	Pretest	Posttest	
1	15	16	1
2	13	19	6
3	12	12	0
4	17	22	5
5	7	13	6
6	11	16	5
7	14	17	3
8	11	16	5
9	16	21	5
10	16	21	5
11	17	22	5
12	11	21	10
13	7	16	9
14	14	19	5
15	14	20	6
16	9	11	2
17	15	18	3
18	13	16	3
19	9	19	10
20	9	16	7

Berdasarkan hasil uji pretets dan posttes selanjutnya diolah untuk mengetahui distribusi tingkat pengetahuan masyarakat. Nilai pada hasil prestes dan postes tiap peserta selanjutnya dihitung tingkat pemahaman responden. Kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu baik jika nilai 76-100%; cukup jika nilai 56-75% dan kurang jika $\leq 55\%$ ⁽²⁾. yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Kategori	Prestes	Postets	Kenaikan / Penurunan
Baik	4	13	+40,91
Cukup	7	7	0
Kurang	11	2	-40,91

Tabel 2 menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan

pengetahuan masyarakat yang ditunjukkan dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik pada pretest dan posttest sejumlah 40,91%. Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat [5]. Edukasi berkelanjutan penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola hidup sehat dan pengaruhnya terhadap hipertensi [6]. Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dapat membantu dalam pencegahan hipertensi terutama dikalangan lansia [7,8,9].



Gambar 8. Foto Bersama Tim dan Peserta Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat dengan katoegori baik sebesar 40,91%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Civitas akademika Poltekkes Kemenkes Surakarta, Ketua RW 13 Desa Danguran dan jajaran, dan masyarakat Desa Danguran atas kesempatan yang diberikan sehingga Kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif di Desa Danguran RW 13 Kecamatan Klaten Selatan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Wulandari S, Al-Aziz A, Rosmayanti F, Asnawiyah L, Yusriya K S R, Chintia M A, Mutiara J, Alfarisy P, Noviani N E, 2024, Penyuluhan Hipertensi Sebagai

Upaya Promotif dan Preventif Terhadap Kesehatan Masyarakat Padukuhan Kembang Margosari Kulon Progo, Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, LPPM Universitas Aisiyah Yogyakarta, Vol 2:28, 1792-1799

- [2]. Arikunto S, 2013, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta : Rineka Cipta.
- [3]. Laila, Wilda, and Pagar Tiolina Pardede. 2020. "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe (Zingiberaceae) Dan Bawang Putih (Allium Sativum L) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi." Prosiding Seminar Kesehatan Perintis 3(1):70–75.
- [4]. Amalina Nisa, Lestari Indri Puji, Safitri Nurwijaya, 2024, Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe (Zingiber officinale) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Vol 6 No 5
- [5]. Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 171–176. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.443>
- [6]. Retnaningsih, D., Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Metode Pendidikan Kesehatan Di Lingkungan Masyarakat. Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 378–382. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1683>
- [7]. Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. Journal of Community Engagement in Health,

- 3(2), 200–209.
<https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.62>
- [8]. Prasetya, R. A., Thalib, F. A., & Yudanagara, B. B. H. (2023). Edukasi Kesehatan Mengenai Penyakit Dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dan Diabetes Pada Lansia Di Wilayah Manukan Lor Surabaya. *Jurnal Abdi Insani*, 10(4), 2274–2283.<https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i4.1163>
- [9]. Rizalya, D., Ilmi, M. B., Renate, R., & Fauzi, C. (2022). Pencegahan Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Kota Banjarmasin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 361.<https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.333>