

Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Wangunharja Tentang Hipertensi

**Amelia Putri Cahyaningtyas, Masita Sari Dewi*, Nurwulandari, Rama Adhitya, Syadiah Puji
Lestari, Uswatun Hasanah**

Program Studi S1 Farmasi Universitas Medika Suherman, Jalan Raya Industri Pasir Gombong,
Jababeka, Pasirgombong, Kec. Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530

*e-mail: masita@medikasuherman.ac.id

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah dimana tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic meningkat melebihi 140/90 mmHg. Faktor pencetus penyakit hipertensi yang tidak dapat diubah seperti usia, gen atau keturunan dan jenis kelamin, sedangkan yang dapat diubah seperti pola hidup yang tidak sehat, berat badan berlebih, kebiasaan merokok dan kurangnya olahraga. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat mengenai bahayanya penyakit hipertensi, karena kegiatan penyuluhan ini di mulai dengan pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat desa wangunharja, mendapatkan hasil bahwa dari 32 peserta, terdapat 17 peserta yang mengalami hipertensi dengan hasil >140/90 mmHg. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan, pemeriksaan kesehatan gratis seperti pengecekan tekanan darah dan berat badan, presentasi materi dengan media powerpoint, senam hipertensi dan pelaksanaan pretest serta posttest. Kegiatan ini dilakukan di Desa Wangunharja dengan melibatkan sebagian masyarakat RT 03/RW 01 dan ibu ibu PKK. Terdapat 32 orang warga yang terlibat dalam kegiatan ini.

Kata kunci— pengetahuan, masyarakat, hipertensi, kesehatan

Abstract

Hypertension or high blood pressure is where the systolic blood pressure and diastolic blood pressure increase beyond 140/90 mmHg. Hypertension factors that cannot be changed include age, genes or heredity and gender, while those that can be changed include an unhealthy lifestyle, body weight. excess, smoking habits and lack of exercise. The aim of this service is to increase public knowledge and awareness regarding the dangers of hypertension, because hypertension can cause many other dangerous diseases. The methods used in this community service are counseling, free health checks such as checking blood pressure and body weight, presentation of material using PowerPoint media and carrying out pretests and posttests. This activity was carried out in Wangunharja Village involving some of the people of RT.03 / RW 01 and PKK women. There were 32 residents involved in this activity. The results of blood pressure examinations showed that some people who took part in counseling activities experienced hypertension.

Keywords— knowledge, society, hypertension, health

PENDAHULUAN

Desa Wangunharja adalah salah satu Pemerintahan terkecil di Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi, Desa ini 65% wilayahnya di daerah industri

(Kawasan Industri Jababeka dan Mulia Industry), hingga pekerjaan dan penghasilan penduduk Desa Wangunharja mayoritas berdagang dan bekerja sebagai karyawan perusahaan swasta [5]. Pekerjaan

yang begitu padat terkadang membuat masyarakat kurang aktivitas fisik dan menjaga pola makan, dan istirahat. Kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama munculnya penyakit kronis. Meskipun penyakit ini tidak menular, banyak individu yang kehilangan nyawa mereka karena dampaknya.

Sejumlah penyakit kronis yang menjadi perhatian global melibatkan kondisi seperti hipertensi, hiperlipidemia, diabetes melitus, penyakit jantung, penyakit serebrovaskular, dan penyakit paru obstruktif kronis. Dari enam kondisi tersebut, prevalensi tertinggi tercatat pada penyakit jantung, mencapai 48,26%, diikuti oleh hipertensi dengan angka sebesar 46,65%. Tambahan, berdasarkan literatur, diketahui bahwa prevalensi penyakit kronis pada kelompok usia 18-64 tahun didominasi oleh hipertensi, mencapai kisaran 17,2% hingga 18% [1].

Menurut WHO dikutip dari [7], Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus [8].

Hipertensi merupakan faktor risiko untuk terjadinya berbagai penyakit seperti penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi dapat meningkatkan risiko komplikasi. Jika hipertensi tidak diobati, dapat berdampak pada seluruh sistem organ dan akhirnya mengurangi harapan hidup hingga 10-20 tahun. Pola makan yang tidak sehat diidentifikasi sebagai faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan beberapa penyakit tidak menular lainnya[4]. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskudas) tahun 2018

dikutip dari [3], prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas ditemukan sebanyak 658.201 pasien yang terdiagnosis hipertensi; Jumlah tertinggi terdapat di Jawa Barat. Yakni jumlah penduduk sakit sebanyak 131.153 orang, terendah di Provinsi Kalimantan Utara sebanyak 1.675 orang, namun di wilayah Lampung prevalensi hipertensi menempati urutan ke 7 dengan jumlah 20.484 orang.

Hipertensi diklasifikasikan tipe penyebab:[11]

- a. Hipertensi esensial (primer atau idiopatik) penyebab pasti masih belum diketahui riwayat keluarga, obesitas, tinggi natrium, lemak jenuh dan penuaan adalah faktor pendukung.
- b. Hipertensi sekunder akibat penyakit ginjal atau penyebab yang teridentifikasi lainnya.
Factor penyebab

Klasifikasi Hipertensi

Menurut Joint National Committee (JNC) 7 bahwa tekanan darah dapat diklasifikasikan menjadi 4 yaitu normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, dan hipertensi stadium II dengan rentang tekanan sistolik dan diastolik sebagai berikut: [10]

Tabel 1 Klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi Tekanan Darah	Sistolik dan Diastolik (mmHg)
Normal	Sistolik <120 dan Diastolik <80
Pra-Hipertensi	Sistolik 120-139 dan Diastolik 80-89
Hipertensi Stadium 1	Sistolik 140-159 dan Diastolik 90-99
Hipertensi Stadium 2	Sistolik >160 dan Diastolik >100

Factor penyebab Hipertensi

Hipertensi memiliki beberapa faktor risiko, diantaranya yaitu: [9]

1. Tidak dapat dikontrol
 - a. Jenis kelamin, Pada factor ini jenis kelamin laki-laki banyak terjadi

pada usia muda dan pada jenis kelamin Perempuan terjadi pada usia tua, karena Wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL).

- b. Umur, pada factor ini usia tua banyak yang mengalami hipertensi kemungkinan dikarenakan kerja organ yang telah menurun yang membuat semakin besar factor terjadinya hipertensi.
- c. Keturunan (genetik), pada factor ini jika didalam keluarga ada penderita hipertensi terutama ibu diduga menjadi penyebab terjadinya hipertensi pada keturunannya
2. Dapat dikontrol
 - a. Obesitas, Orang dengan berat badan diatas 30% berat badan ideal, memiliki peluang lebih besar terkena hipertensi
 - b. Kurangnya olahraga, Kurang olahraga dan kurang gerak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Olahraga teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi namun tidak dianjurkan olahraga berat.
 - c. Kebiasaan merokok, Nikotin dalam rokok dapat merangsang pelepasan katekolamin, katekolamin yang meningkat dapat mengakibatkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung, serta menyebabkan vasokonstriksi yang kemudian meningkatkan tekanan darah.
 - d. Konsumsi garam berlebih, Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat.
 - e. Minum alcohol, minum alcohol dapat menyebabkan kerusakan pada jantung dan organ lainnya termasuk pembuluh darah.

- f. Stress, dalam keadaan emosi marah atau cemas dapat menyebabkan tekanan darah meningkat

Umunya hipertensi ini terjadi pada usia tua tapi mungkin akan terjadi pada usia muda yang disebabkan karena pola atau gaya hidup yang buruk.

Makanan Yang Harus Dihindari

Mengelola menu makanan sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi untuk menghindari dan membatasi makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol darah serta meningkatkan tekanan darah, sehingga penderita tidak mengalami stroke atau infark jantung. Makanan yang harus dihindari atau dibatasi adalah:

1. Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
2. Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, craker, keripik dan makanan kering yang asin).
3. Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).
4. Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
5. Susu full cream, mentega, margarine, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
6. Bumbu-bumbu seperti kecap, maggi, terasi, saus tomat, saus sambal, tauco serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garam natrium.
7. Alkohol dan makanan yang mengandung alkohol seperti durian, tape [12].

Komplikasi

Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti; [6]

1. Gagal jantung
2. Stroke
3. Gagal ginjal
4. Retinopati
5. Gangguan serebral
6. Pembuluh darah tepi

Pengobatan

Pengobatan yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi hipertensi [2]

Pengobatan farmakologis, minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter

1. Pengobatan non farmakologis, Pembatasan konsumsi garam dan lemak, Perubahan pola makan, Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, Latihan fisik dan olahraga teratur, Berhenti merokok, Mengurangi dan menghilangkan kebiasaan minum alkohol, Istirahat cukup.
2. Pencegahan agar tidak terjadi komplikasi, kurangi konsumsi garam berlebih, dan menghindari makanan yang berlemak.

METODE

Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan terkait pengelolaan penyakit kronis dengan tema “Tingkatkan pengetahuan masyarakat desa Wangun Harja mengenai Hipertensi” dengan sasaran usia (20-65tahun). Penyuluhan dilakukan dengan memaparkan materi secara luring melalui media power point yang sebelumnya telah disiapkan oleh tim, kemudian pengambilan data dengan media penyebaran pretest dan posttest, pemeriksaan kesehatan gratis kepada para peserta seperti cek tensi darah, menimbang berat badan dan senam hipertensi.

Dengan dilakukan nya penyuluhan ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat mengenai bahayanya penyakit hipertensi

dan dapat memberikan informasi tambahan mengenai factor apa saja yang dapat menjadi penyebab hipertensi, penyakit penyerta yang ditimbulkan akibat hipertensi, cara mengontrol hipertensi agar tetap stabil bahkan menurun dengan memberikan informasi makanan yang harus di hindari, serta pola hidup yang sehat, dan aktivitas olahraga seperti aktivitas senam hipertensi yang bisa di peraktekan dalam kehidupan sehari hari di rumah.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan menempelkan banner pada lokasi di mana penyuluhan ini selenggarakan, Peserta diminta untuk mengisi form pendaftaran, setelah itu peserta melakukan pengecekan tekanan darah dan berat badan. Kemudian, peserta dipersilahkan duduk dan di beri lembar pretest dan games mengenai hipertensi. Setelah mengisi pretest, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai hipertensi (pengertian, klasifikasi hipertensi, gejala yang sering terjadi, factor penyebab, cara mencegah hipertensi, makanan yang harus di hindari, pengobatan, dan komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi)

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat desa Wangun Harja RT 03/ RW 01 yang di lakukan di Iky Futsal Cikarang, Terdapat 32 orang warga yang terlibat dalam kegiatan ini. Instrumen yang di gunakan yaitu lembar pretest sebelum dilakukan nya penyuluhan dan post test setelah dilakukan nya penyuluhan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahap diantaranya yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, tim melakukan perencanaan terkait prioritas masalah yang akan dibahas dan sasaran serta sarana prasarana yang akan digunakan. Kemudian tim juga menyiapkan beberapa hadiah doorprize yang akan di berikan kepada peserta penyuluhan dan cendera mata yang akan di serahkan kepada kepala desa Wangunharja, doorprize yang

kami siapkan anatar lain seperti kotak makan dan tumbler minum sedangkan cenderamata nya yaitu jam dinding yang bertuliskan tema kegiatan penyuluhan “Pengelolaan penyakit pronis, Tingkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Hipertensi” dan terdapat logo Universitas Medika Suherman. Selain itu, tim juga diskusi mengenai pembagian tugas, Rama Aditya sebagai ketua pelaksana, Uswatun Hasanah sebagai pembawa acara, Amelia Putri sebagai sekretaris, Nurwulan sebagai humas dan logistic dan Syadiah puji lestari sebagai dokumentasi dan konsumsi, Menyusun konsep dan susunan acara yang dimulai dengan pengisian data oleh para peserta, pengecekan tekanan darah, pengecekan berat badan, kemudian sesi perkenalan mahasiswa kepada para peserta, kemudian pembukaan acara oleh MC, sambutan oleh kepala desa Wangunharja, sambutan ketua pelaksana, pembagian pretest, setelah itu pemaparan materi oleh seluruh tim penyuluhan, senam hipertensi bersama para peserta penyuluhan, pembagian post test, pembagian doorprize dan sesi tanya jawab serta penyerahan cenderamata kepada kepala desa Wangun Harja, kemudian penutupan acara oleh MC dan terakhir pembagian konsumsi. Langkah ke dua tim meminta izin kepada kepala desa Wangun Harja (Bpk. H. Ganda) untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di desa Wangun Harja pada hari minggu 26 November 2023, setelah mendapatkan izin dari kepala desa Wangun Harja tim mulai berdiskusi untuk pemilihan tempat penyuluhan yang nyaman dan strategis, setelah berdiskusi dengan bapak kepala desa Wangun Harja terpilih lah 3 lokasi yang di usulkan oleh bapak kepala desa yaitu lokasi pertama di aula kantor desa Wangun Harja, lokasi kedua di halaman rumah salah satu warga desa Wangun Harja dan lokasi ke tiga di halaman Iky Futsal Cikarang. Selanjutnya pada tahap ke tiga tim melakukan survei lokasi ke kantor kepala desa Wangun Harja, lokasi menginformasikan kembali kepada masyarakat bahwa acara penyuluhan akan

nya kurang strategis karna cukup jauh dari pemukiman warga kemudian dilanjutkan survei lokasi ke dua tempatnya strategis namun fasilitasnya kurang memadai, kemudian survei ke lokasi ke tiga yaitu halaman Iky Futsal Cikarang untuk lokasi nya cukup strategis dan fasilitas nya memadai seperti aliran listrik dan terdapat toilet sehingga memudahkan peserta yang hendak ke toilet, halamannya juga cukup luas untuk kapasitas kurang lebih 50 peserta Kemudian tim berdiskusi Kembali untuk menentukan lokasi mana yang akan terpilih, dari sekian banyak pertimbangan akhirnya terpilih lah Iky Futsal Cikarang sebagai tempat yang akan digunakan untuk acara pengabdian masyarakat. Tahap ke empat tim melakukan perencanaan kembali terkait prioritas masalah dan penyempurnaan materi yang akan disampaikan. Setelah lokasi dan materi selesai, tim mulai berdiskusi mengenai konsumsi yang akan diberikan kepada para peserta. Dari beberapa yang menjadi pilihan konsumsi kami memutuskan untuk memilih nasi dan ayam goreng tepung serta air mineral botol, kami memilih untuk memesan konsumsi tersebut agar lebih mempermudah dan menghemat waktu. Setelah semua persiapan selesai kemudian tim melakukan gladi bersih satu kali sebelum acara dilaksanakan, setelah gladi bersih tim membersihkan dan merapikan tempat yang akan di gunakan, mengecek sound dan mic, mengecek proyektor untuk memaparkan materi, memasang banner dan memasang layar hitam untuk media latar belakang presentasi.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan secara luring pada hari minggu 26 November 2023 di halaman Iky Futsal Cikarang desa Wangun Harja RT. 03/01, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Rangkaian kegiatan yang dilakukan dimulai dengan koordinasi kepada kepala desa dan RT untuk di mulai pukul 09.00 WIB. Setelah peserta hadir di lokasi penyuluhan, peserta diminta

untuk mengisi form pendaftaran meliputi nama, usia dan Alamat dan pemberian dan menimbang berat badan, bersamaan menunggu para peserta datang Sebagian peserta yang telah mengecek tensi darah mengikuti games tanya jawab dengan pembawa acara, setelah semua peserta dirasa cukup memenuhi target lebih dari 20 orang maka pendaftaran kami tutup. Kemudian acara di mulai dengan pengenalan diri, kemudian memaparkan tujuan dan pembagian lembar pretest yang berisi 10 soal dasar mengenai pengetahuan terkait hipertensi, setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan media power point yang di sampaikan oleh tim, kemudian dilanjutkan dengan senam hipertensi bersama, setelah itu dilanjutkan dengan mengisi post test yang berisi 10 soal yang sama dengan pretest guna mengetahui adanya pengaruh atau tidak mengenai pengetahuan masyarakat dari materi yang telah disampaikan, setelah itu pembagian doorprize yang angka nya di pilih melalui kupon yang telah di pilih sebanyak 8 orang, pemberian cenderamata kepada kepala desa Wangunharja dan pembagian konsumsi kepada para peserta penyuluhan.

Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengukur keberhasilan penyampaian materi dan mengukur pemahaman dengan cara mengisi pre test dan post test sebelum dan sesudah disampaikannya materi hipertensi. Dari pretest yang telah diisi oleh para peserta hasilnya peserta yang mendapatkan nilai 30 sebanyak 1 orang, nilai 60 sebanyak 3 orang, nilai 70 sebanyak 5 orang, nilai 80 sebanyak 5 orang, nilai 90 sebanyak 6 orang. Sedangkan pada pretest peserta yang mendapat nilai 80 sebanyak 1 orang, 90

kupon undian doorprize kemudian dilanjutkan dengan mengecek tensi darah sebanyak 6 orang, dan nilai 100 sebanyak 13 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh 32 peserta dari usia mulai dari 25 – 65 tahun sesuai dengan target. Kegiatan penyuluhan yang di mulai dengan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat, mendapatkan hasil bahwa dari 32 peserta, terdapat 17 peserta yang mengalami hipertensi dengan hasil >140/90 mmHg.

Sebelum dilakukan pemaparan materi, peserta diberikan pretest berupa kuisisioner, kemudian dilanjut dengan pemaparan materi mengenai hipertensi (pengertian, klasifikasi hipertensi, gejala yang sering terjadi, factor penyebab, cara mencegah hipertensi, makanan yang harus di hindari, pengobatan, dan komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi). Setelah itu diberikan kembali post test kepada 20 peserta, hasil yang di dapatkan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi.

Keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilihat dari proses penyuluhan dimana responden terpenuhi sebanyak 20 peserta yang berasal dari masyarakat RT.03/RW01 Desa Wangunharja dan terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi (dilihat dari hasil *pretest* dan *post test*).

Metode penyuluhan dilakukan dengan menggunakan *pretest* sebelum di sampaikan nya materi hipertensi dan post test setelah di sampaikan nya materi hipertensi. *Pretest* dan *post test* memiliki soal yang sama. Soal nya seperti tabel 2.

Tabel 2 Daftar Pertanyaan *Pre* dan *Post Test*

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang dimaksud dengan hipertensi?	a. Penyakit akibat darah yang terlalu kental b. Tekanan darah yang tinggi c. Tekanan darah yang rendah d. Penyakit akibat kelelahan
2.	Berapakah nilai normal tekanan darah pada orang dewasa ?	a. 120 / 80 mmHg b. 130-139 / 90-99 mmHg c. 140 -159/ 90-99 mmHg d. > 160 / > 100 mmHg
3.	Apa yang menyebabkan terjadinya hipertensi?	a. Makanan berlemak, rokok, kopi, stress, kurang olahraga, dan alkohol b. Makanan manis yang berlebihan dan kurang olahraga c. Kurang minum air putih d. Kelelahan dan kurang tidur
4.	Apa nama lain dari penyakit hipertensi?	a. Darah tinggi b. Darah kotor c. Stress d. Sakit gula
5.	Apa tanda-tanda seseorang menderita hipertensi ?	a. Sakit kepala, rasa berat di tengkuk, dan penglihatan berkunang kunang b. Keringat dingin, pusing dan pingsan c. Mual dan muntah d. Sakit di daerah dada
6.	Hipertensi yang berkelanjutan dapat menyebabkan?	a. Penyakit jantung, stroke, bahkan kematian b. Hepatitis dan sakit kuning c. Gangguan dalam berfikir dan berkonsentrasi d. Kelelahan
7.	Penyakit hipertensi merupakan?	a. Penyakit yang dapat sembuh dengan sendirinya b. Penyakit yang dapat disembuhkan dengan pengobatan yang rutin c. Penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan pengobatan tetapi dapat dikontrol agar tidak menyebabkan komplikasi d. Penyakit yang tidak ada obatnya
8.	Kebiasaa manakah yang dapat menyebabkan hipertensi ?	a. Minum kopi b. Minum es teh manis c. Minum air putih d Minum jus buah-buahan
9.	Menurut Anda kebiasaan manakah yang dapat mencegah terjadinya hipertensi ?	a. Olahraga secara rutin b. Sering mengkonsumsi makanan siap saji c. Kebiasaan tidur lebih dari 8 jam per hari d Minum air putih 8 gelas per hari
10.	Berapa lama penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat?	a. Hingga sembuh b. 7 – 14 hari c. 6 – 9 bulan d. Seumur hidup

Tabel 3 Hasil *Pre Test* Penyuluhan Hipertensi

Nilai	Pretest	
	Jumlah Peserta (n)	Presentase (%)
30	1	5
60	3	15
70	5	25
80	5	25
90	6	30
Total	20	100

Pada Tabel. 3 menunjukan distribusi frekuensi berdasarkan nilai yang hasil pretest yang dilakukan responden, dari hasil tabel tersebut distribusi nilai 30 sebanyak 1 orang (5%), nilai 60 sebanyak 3 orang (15%), nilai 70 sebanyak 5 orang (25%), nilai 80 sebanyak 5 orang (25%), nilai 90 sebanyak 6 orang (30%).

Tabel 4 Hasil *Post Test* Penyuluhan Hipertensi

Nilai	Postest	
	Jumlah Peserta (n)	Presentase (%)
80	1	5
90	6	30
100	13	65
Total	20	100

Pada Tabel 4 menunjukan distribusi frekuensi berdasarkan nilai yang hasil pretest yang dilakukan responden, dari hasil tabel tersebut distribusi nilai 80 sebanyak 1 orang (5%), nilai 90 sebanyak 6 orang (30%), nilai 100 sebanyak 13 orang (65%).

Dari data pretest ke postest: Mayoritas peserta dalam pretest memperoleh nilai antara 70 hingga 90 (80% dari total peserta), sementara mayoritas dalam posttest mendapatkan nilai tinggi di atas 80 (95% dari total peserta). Dalam posttest, 65% peserta berhasil mencapai nilai sempurna 100, menunjukkan peningkatan yang signifikan dari pretest di mana mayoritas peserta masih berada pada rentang nilai 70 hingga 90. Terjadi perbaikan yang mencolok dari pretest ke posttest, dengan peningkatan jumlah peserta

yang mendapatkan nilai lebih tinggi dan mencapai nilai maksimal.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Pembagian *Postest*



Gambar 3. Dokumentasi Penyuluhan Hipertensi

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penyuluhan yang di lakukan maka dapat di simpulkan sebagian peserta mengalami Hipertensi. *Pretest* dan *post test*, di ketahui terjadi peningkatan pengetahuan dari 20 responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Terjadi perbaikan yang mencolok dari pretest ke posttest, dengan peningkatan jumlah peserta yang mendapatkan nilai lebih tinggi dan mencapai nilai maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ibu Apt. Masita Sari Dewi S. Farm M.pharm selaku dosen pengampu mata kuliah Komunikasi Farmasi yang telah membimbing kami, kemudian Terimakasih kepada Bpk. H. Ganda selaku Kepala Desa Wangunharja yang telah memberikan kami izin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Wangunharja, Terimakasih kepada Bpk. Muhammad Rizki selaku pemilik Iky Futsal Cikarang yang telah memfasilitasi kegiatan kami, dan Terimakasih kepada teman teman mahasiswa yang terlibat langsung dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview. *Jurnal Universitas Lampung*, 11, 128–138.
- [2] Adrianus Kosasih, dr. , Sp. J., Antonia Anna Lukito, DR. , dr. , Sp. J. F., Arieska Ann Soenarta, dr. , Sp. J. F., & Amanda Tiksnadi, dr. , Sp. S. (2019). Kosensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *INDONESIAN SOCIETY OF HYPERTENSION Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*. Jakarta.
- [3] Bella Febriana¹, Masita Sari Dewi¹, Delia Safitri¹, Diana Putri¹, Nisa Rahma¹, R. N., & 1. (2022). *MASYARAKAT KECAMATAN SUKAWANGI KABUPATEN BEKASI* Program Studi Sarjana Farmasi , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Medika Suherman darah di Jawa Barat tahun 2022 sebesar 13 , 59 %(3). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar hipertensi tetap terkontrol. 1(December 2023), 41–46.
- [4] Berlian, R., Hidayat, T. A., Nugraheni, F., Ilsabil, R., Anugraini, V. P., Azizah, S. N., ... & Porusia, M. (2022, June). Penyuluhan Hipertensi dengan Media Poster dan Video Senam pada Masyarakat Desa Panularan. *In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 132-148). <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/semnasfik/article/view/273>.
- [5] Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- [6] Hendra. (2023, July 29). *Temuan Dinas Kesehatan, Juni 2023 Ada 400 Pasien Di Bangka Selatan Menderita Darah Tinggi*. BANGKAPOS.COM. <https://bangka.tribunnews.com/2023/07/29/temuan-dinas-kesehatan-juni-2023-ada-400-pasien-di-bangka-selatan-menderita-darah-tinggi?>
- [7] Hidayah. (n.d.). *Profil Desa Wangunharja*. <http://dswangunharja.blogspot.com/2016/11/profil-desa-wangunharja.html?m=1>
- [8] Khumairo, A., & Dewi, M. S. (2023). *Pola Penggunaan Obat Antihipertensi Di Puskesmas Mekarmukti Pada Periode Januari-Februari Tahun 2023*. 05(02), 117–123
- [9] Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; *Artikel Review. Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272>
- [10] Muslim, A. W. (n.d.). Makalah Penyuluhan Hipertensi. *SCRIBD*. <https://id.scribd.com/doc/315865206/MAKALAH-PENYULUHAN-HIPERTENSI-doc>
- [11] Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap

- Tingkat Hipertensi Pada Midle Adulthood di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*. 2(2).
<https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/274>
- [12] Winarni, Dyah. (2022). Nutrisi Sehat Hipertensi. *Jurnal Buletin Kesehatan*. 2(5).<https://rs-amino.jatengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/02/5.-NUTRISI-SEHAT-HIPERTENSI.doc>