



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI KESEHATAN CERDIK DALAM UPAYA PENGENDALIAN HIPERTENSI

Article history

Received: 16 Mei 2026

Revised: 17 Mei 2026

Accepted: 01 Juni 2026

DOI: [10.35329/jp.v6i2.7217](https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.7217)

^{1*}Nurfadhila, ²Hadriyani Amin, ²M. Syikir

¹Institut Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju,

²STIKES Bina Generasi Polewali, Indonesia.

**Corresponding author*

nurfadhilailhamb@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat dan sering tidak disadari karena bersifat tanpa gejala, sehingga berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan secara optimal. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pengendalian hipertensi akan berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian penyakit tersebut. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pengendalian hipertensi melalui edukasi berbasis CERDIK. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan pendekatan ceramah, diskusi, dan media leaflet. Kegiatan ini diawali dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal, dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai konsep CERDIK serta diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi, peningkatan kesadaran melakukan pemeriksaan tekanan darah dan mengurangi konsumsi garam.

Kata kunci: *cerdik; edukasi kesehatan; hipertensi*



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PkM

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dikenal sebagai silent killer yang menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat karena berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2024). Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan jumlah penderita mencapai 1,5

miliar orang pada tahun 2025. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi mencapai 30,8% pada penduduk usia > 18 tahun.

Peningkatan kasus hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, antara lain pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta stress (Kurniawati et al., 2023). Kelompok masyarakat, khususnya kelompok dewasa dan lansia, rendahnya pengetahuan dan kesadaran dalam melakukan pengendalian hipertensi menjadi salah satu penyebab utama tidak optimalnya pengelolaan hipertensi (Wulandari, 2023). Banyak penderita yang tidak rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, tidak patuh dalam pengobatan, serta belum menerapkan pola hidup sehat secara konsisten (Rahmah et al., 2025). Maka perlu upaya pencegahan hipertensi sedari muda melalui menjaga berat badan ideal, kecilkan perut buncit melalui gaya hidup sehat, hindari minuman beralkohol dan aktif bergerak secara rutin (Kurniawati et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan peran aktif masyarakat dalam menjaga kesehatannya (Purqoti et al., 2025).

Permasalahan hipertensi tidak hanya terletak pada tingginya angka kejadian, tetapi juga pada rendahnya kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam mengelola penyakit (Yasir et al., 2026). Kepatuhan dalam minum obat menjadi salah satu aspek penting dalam pengelolaan hipertensi pada lansia (Nurfadhila & Sumiyati, 2025). Salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan klien mengenai bahaya suatu penyakit dengan cara memberikan pendidikan kesehatan (Suwetty et al., 2021) Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat melalui pendidikan kesehatan dapat menimbulkan perilaku positif kepada masyarakat (Purwono & Sari, 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Intervensi edukatif yang dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan pemahaman tentang faktor risiko, pentingnya pengobatan teratur, serta perubahan gaya hidup sehat (Pujianti et al., 2025). Pendekatan berbasis pemberdayaan masyarakat juga terbukti efektif dalam mendorong partisipasi aktif individu dalam mencegah kesehatannya. Salah satu strategi yang direkomendasikan adalah pendekatan CERDIK yang meliputi cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat, istirahat cukup, dan kelola stres (Solehudin et al., 2025). Pendekatan ini dinilai komprehensif karena mencakup aspek perilaku kesehatan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan sesuai dengan upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Berdasarkan uraian tersebut diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi CERDIK sebagai bentuk upaya meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan hipertensi secara mandiri, sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 April 2026 di Desa Bulu Kabupaten Polewali Mandar. Metode yang digunakan adalah desain pre-test dan post-test untuk menilai perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Jumlah responden sebanyak 30 orang lansia penderita hipertensi. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner pengetahuan tentang pengendalian hipertensi yang disusun berdasarkan materi eduka CERDIK. Sebelum digunakan, kuesioner telah melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dan instrumen dinyatakan reliabel dengan nilai $\alpha > 0,70$ sehingga layak digunakan dalam pengumpulan data.

Tahap persiapan diawali dengan kordinasi tim pengabdian masyarakat dan pihak Desa Rumpa untuk menentukan teknis pelaksanaan kegiatan. Tim kemudian menyusun materi edukasi dan leaflet CERDIK, menyiapkan media edukasi kesehatan, dan kuesioner pengetahuan. Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test kepada seluruh

peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung media presentasi dan pembagian leaflet. Setelah pemberian edukasi kesehatan CERDIK, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta. Tahap evaluasi memberikan kembali kuesioner pengetahuan untuk mengukur post-test setelah edukasi CERDIK.

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan persentase peningkatan pengetahuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan melakukan pengukuran pre-test untuk mengukur tingkat awal pengetahuan lansia mengenai penderita hipertensi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi edukasi cerdas. Materi yang disampaikan meliputi konsep CERDIK yaitu cek kesehatan rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, rajin aktivitas fisik, diet sehat, istirahat cukup, dan pengelolaan stress. Materi edukasi berlangsung kurang lebih 30 menit dan disampaikan secara interaktif menggunakan media leaflet dan melalui media visual power point.



Gambar 2. Edukasi Kesehatan CERDIK

Selanjutnya, selama kegiatan responden juga diberikan leaflet sebagai pendukung agar informasi dapat dipahami dan diingat kembali. Setelah edukasi selesai, responden kembali diberikan kuesioner post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan. Tahap ini bertujuan untuk menilai intervensi yang telah dilakukan.



Gambar 3. Edukasi Kesehatan melalui Media Leaflet

Setelah seluruh responden menyelesaikan post-test, data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dan dilakukan proses pengolahan data secara sistematis. Pengetahuan dinilai melalui kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman responden. Hasil tersebut disajikan dalam bentuk tabel serta dilengkapi dengan penjelasan naratif, sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Penderita Hipertensi di Desa Bulu

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post test	
	N	%	N	%
Baik	8	26,7	20	66,7
Cukup	12	40,0	8	26,7
Kurang	10	33,3	2	6,7
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia menjadi baik setelah diberikan edukasi kesehatan CERDIK sebanyak 20 orang (66,7%). Selanjutnya dilakukan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan CERDIK. Peningkatan tersebut menggambarkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman responden secara bermakna. Selain itu, dengan metode pre-test dan post-test dapat mendorong responden lebih fokus dan mengingat materi yang diberikan, sehingga edukasi yang diberikan berperan aktif dalam memperbaiki tingkat pengetahuan lansia untuk mengendalikan hipertensi. Peserta terlibat aktif dalam kegiatan melalui sesi tanya jawab dan berbagi pengalaman. Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat respon positif dari masyarakat.

Capaian luaran dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan penderita hipertensi. Keberhasilan edukasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, materi disusun secara sederhana, sistematis, dan aplikatif sehingga mudah dipahami oleh lansia. Kedua, penggunaan media leaflet CERDIK yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh masyarakat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan pengetahuan responden. Ketiga, lansia yang memiliki motivasi untuk menjaga kesehatan cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan dan lebih mudah menerima perubahan perilaku sehat. Kegiatan edukasi berbasis CERDIK ini memberikan manfaat nyata. Dampak nyata yaitu mendorong masyarakat untuk lebih mandiri dan aktif dalam menjaga kesehatannya, sehingga keberlanjutan program dapat terjaga.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian, salah satunya dari penelitian (Pujianti et al., 2025) yang menjelaskan bahwa edukasi kesehatan CERDIK dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dengan pengetahuan baik sebelum dilakukan penyuluhan (58,1%), kemudian pengetahuan meningkat setelah diberikan edukasi yaitu baik (80,6%). Peningkatan ini dipengaruhi karena materi CERDIK bersifat sederhana dan aplikatif yang tersusun dalam bentuk yang mudah dipahami dan langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Wulandari, 2023). Hal ini memudahkan lansia dalam menerima dan mengingat informasi yang diberikan. Selain itu, penelitian sejalan dari (Supriadi & Syanti, 2025) menjelaskan bahwa penerapan program CERDIK mengajarkan cara menjaga pola hidup sehat, pengetahuan dan keterampilan lansia telah meningkat secara signifikan dalam menerapkan pola hidup sehat.

Hipertensi sebagai penyakit tanpa gejala perlu diwaspadai. Perlu penelitian dasar terkait respon masyarakat dalam memandang hipertensi. Pengetahuan pada dasarnya merupakan stimulus terjadinya perubahan perilaku maka perlu upaya dalam peningkatan pengetahuan (Kurniawati et al., 2023). Pendekatan CERDIK menjadi strategi yang relevan dalam pengendalian hipertensi karena menekankan pada aspek promotif dan preventif. Setiap komponen CERDIK memiliki kontribusi penting dalam menjaga kestabilan tekanan

darah. Dalam konteks pengabdian masyarakat, penerapan CERDIK melalui edukasi terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia terhadap pentingnya pengendalian hipertensi.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kesehatan CERDIK menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan lansia dalam pengendalian hipertensi. Kegiatan ini juga berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam menurunkan risiko komplikasi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya pada kelompok lansia. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan berbasis CERDIK perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader, dan masyarakat agar upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi dapat berjalan optimal dan memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurniawati, R. D., Sinaga, Y., Fajr, N. N., Insania, F., Rasyadi, F. H., & Khoerunnisa, F. (2023). Perilaku Hidup Sehat Cerdik Patuh Cegah dan Kendalikan Hipertensi. *Jurnal Abdi Insani*, 10(September), 1250–1262.
- Nurfadhila, & Sumiyati. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, IX(II), 118–129. <https://doi.org/https://doi.org/jkm.v9i2.129>
- Pujianti, N., Rachmannur, A. D., Firani, D., Meilani, E., & Reggia, P. (2025). Upaya Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Desa Sungai Cuka. *Kreatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/kreatif.v3i2.1522>
- Purqoti, D. N. S., Supriyadi, Arifin, Z., Istiana, D., Fatmawati, B. R., & Rispawati, B. H. (2025). Edukasi Cerdik Sebagai Strategi Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Lansia di Kota Mataram. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 353–356. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/japm.v3i4.5974>
- Purwono, J., & Sari, R. (2025). Pendidikan Kesehatan Dengan Media Digital (WAG) Terhadap Pengetahuan Dan Prilaku CERDIK Penderita Hipertensi Pada Pencegahan Stroke. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 10(1), 36–43. <https://doi.org/10.52822/jwk.v10i1.796>
- Rahmah, N. A., Afriani, F. W., Azzahra, H. A., Azizah, N. N., & Kasron, K. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Masyarakat Melalui Penyuluhan Hipertensi Dan Diabetes Melitus (DM) Di Desa Tanjung Baru Kabupaten Lampung Selatan Abstrak Penyakit Tidak Menular merupakan penyebab utama kematian global dengan kontribusi sekitar 75 % dari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, VII(2).
- Solehudin, Herliana, I., & Syabanasyah, I. (2025). Berantas Hipertensi dengan Cerdik dan Patuh di RW 013 Kelurahan Kapuk Kecamatan Cengkareng Eradicating Hypertension Smartly and Compliantly in RW 013 , Kapuk Village , Cengkareng District 1 . LATAR BELAKANG Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan s. Kolaborasi: *Jurnal Hasil Kegiatan Kolaborasi Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 92–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/kolaborasi.v3i4.897>
- Supriadi, & Syanti, D. Y. (2025). Penerapan Pola Hidup “CERDIK” Solusi Kesehatan Bagi Lansia Berisiko Hipertensi dan Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal*, 1(2), 29–35.
- Suwetty, A. M., Ledesma, M. E., Nubatonis, J. R., Setiawan, K. D., Sunbanu, O., & Biaf, I. (2021). Giat Cerdik Kendalikan Hipertensi Di Desa Utiuh Tuan, Kecamatan Semau Selatan Kabupaten Kupang. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i2.635>
- Wulandari, A. N. (2023). Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan C-E-R-D-I-K

Menggunakan Media Slide Power Point dan Leaflet Tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(1), 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.324>

Yasir, L. A., Rusiana, H. P., Zulkahfi, Pariha, P. N., Safitri, R. P., Ilham, Damayanti, D., Putri, D. S., Darmayanti, N. M. S., Pratama, D., & Alfianti, D. S. (2026). Pemberdayaan masyarakat di desa tertinggal melalui edukasi pengendalian tekanan darah dengan cerdas dalam asuhan keperawatan komunitas. *Lentera Jurnal*, 6(1), 67–75.