



Cegah Hipertensi Sejak Dini : Edukasi Interaktif bagi Perempuan sebagai Penjaga Kesehatan Keluarga

Shinta Prawitasari^{1*}, Ernawati², Siti Qorina Ramadhani³, Ayusmanita⁴, Najwa Ardella Sari⁵, Adi wahyudi⁶

Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada^{1,2}, shinta@stikersrshusada.ac.id
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada^{3,4,5,6}

Info Artikel

Diajukan : 27 Agustus 2025
Diterima : 29 Agustus 2025
Diterbitkan : 29 Agustus 2025

Abstract

Introduction : Hypertension poses a significant public health challenge in Indonesia, contributing to approximately 13% of global deaths, with projections indicating a rise to 29.2% by 2025. This study addresses the knowledge gap regarding hypertension prevention by women, particularly working mothers and housewives, in the Paku Jaya area of Serpong Utara, Tangerang Selatan. Objectives : the implementation of this targeted community service activity is primarily intended to enhance public awareness and deepen knowledge of hypertension prevention through engaging and interactive educational approaches. These efforts aim to address the high incidence rates that are closely linked to unhealthy lifestyle factors and insufficient early detection mechanisms within the community. Methods : The structured community service program consisted of five interactive educational sessions, which included a combination of measuring blood pressure demonstrations using digitalized sphygmomanometer. Participants' knowledge levels were systematically assessed through pre-test and post-test evaluations to measure learning outcomes. Results of community action : the results revealed an increase in participants' knowledge, with pre-test scores averaging 63.96 and post-test scores averaging 81.87, thereby indicating a notable 28.00% improvement in understanding and awareness of hypertension prevention strategies.

Keywords: hypertension, prevention, interactive education, employed mother and stay-at-home mom, early detection.

Abstrak

Pendahuluan : Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, yang menyumbang sekitar 13% dari kematian global, dengan proyeksi menunjukkan angka ini akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Penelitian ini membahas kesenjangan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi oleh wanita, khususnya ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga, di daerah Paku Jaya, Serpong Utara, Tangerang Selatan. Tujuan: Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini terutama dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan memperdalam pengetahuan tentang pencegahan hipertensi melalui pendekatan pendidikan yang menarik dan interaktif. yang bertujuan untuk

mengatasi tingginya tingkat kejadian yang berkaitan erat dengan faktor gaya hidup tidak sehat dan mekanisme deteksi dini yang tidak memadai dalam komunitas untuk mendeteksi hipertensi. Metode: Program pengabdian masyarakat ini terdiri dari lima sesi pendidikan interaktif, yang dikombinasikan dengan demonstrasi pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital. Tingkat pengetahuan peserta dinilai secara sistematis melalui evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur hasil belajar. Hasil : pengaplikasian tindakan pengabdian pada masyarakat menunjukkan peningkatan pada pengetahuan peserta, dengan skor pre-test rata-rata 63,96 dan skor post-test rata-rata 81,87, sehingga menunjukkan peningkatan sebesar 28,00% dalam pemahaman dan kesadaran tentang strategi pencegahan hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, pencegahan, edukasi interaktif, ibu bekerja dan ibu rumah tangga, deteksi dini

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling mendesak di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahun. Berdasarkan data dari Survey Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023) dan (WHO team, 2023), hipertensi menyumbang sekitar 13% dari total kematian global dan diperkirakan akan meningkat hingga 29,2% pada tahun 2025. Di Indonesia, perempuan dewasa dan lansia menjadi kelompok yang paling rentan, terutama karena gaya hidup tidak sehat dan kurangnya deteksi dini.

Perempuan memiliki peran sentral dalam keluarga sebagai pengatur pola makan, pengelola aktivitas rumah tangga, dan pengambil keputusan dalam perawatan kesehatan (Riyadina et al., 2021). Namun, banyak perempuan, baik ibu rumah tangga maupun wanita pekerja, belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pencegahan hipertensi. Studi di Kupang (Goa & Nahak, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia subur hanya memahami pencegahan hipertensi sebatas pengurangan konsumsi garam dan daging, tanpa menyadari faktor risiko lain seperti stres, kurang tidur, dan minimnya aktivitas fisik.

Situasi ini diperparah oleh dampak pandemi COVID-19 yang meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) akibat stres dan gaya hidup sedentari, terutama di kalangan perempuan yang mengalami beban ganda. Edukasi kesehatan yang selama ini bersifat satu arah terbukti kurang efektif dalam mengubah perilaku, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih interaktif, aplikatif, dan berbasis komunitas.

Metode

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup kegiatan persiapan awal, pelaksanaan dan Evaluasi. Pada tahap persiapan melibatkan perencanaan awal, mengajukan permohonan ijin pelaksanaan kegiatan, serta pemilihan dan pengaturan tempat pelaksanaan dan juga peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Materi dan media edukasi yang digunakan dipersiapkan 3 (tiga) minggu sebelumnya serta pembagian tugas dan tanggung jawab ditentukan 1 minggu sebelum kegiatan dilakukan. Pada tahap lanjutan yaitu tahap pelaksanaan, sebelumnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada para peserta dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi yang berfokus kepada topik-topik antara lain penyakit hipertensi dan

permasalahannya, faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah, mengenai penanganan hipertensi di rumah menggunakan bahan-bahan sederhana yang tersedia disekitar rumah, pemeriksaan kesehatan dan pentingnya rutin mengecek tekanan darah untuk mengendalikan hipertensi, dilanjutkan dengan demonstrasi dan redemonstrasi pemeriksaan tekanan darah dan beberapa peserta mendemonstrasikan kembali cara pemeriksaan tekanan darah mandiri kepada para ibu yang bertempat tinggal di RT 04 dan RW 03 Pondok serut, Serpong Utara, Tangerang selatan, Banten.

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 31 perempuan yang kesemuanya sudah berkeluarga. Edukasi diselenggarakan di sebuah aula warga dan peralatan yang dibutuhkan kemudian disiapkan dan disusun sesuai dengan kebutuhan. Sebelum mendapatkan edukasi, para peserta mengikuti pre-test untuk menilai pemahaman para peserta tentang hipertensi dan permasalahannya, dilanjutkan edukasi sesuai dengan urutan materi yang telah disusun dalam rencana program yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mendorong minat dari para peserta. Setelah sesi pemberian edukasi, kegiatan selanjutnya adalah memberikan pelatihan melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan sphygmomanometer digital. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi post test untuk menilai peningkatan pemahaman para peserta setelah edukasi diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Edukasi pengetahuan mengenai hipertensi ini dilakukan karena pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha yang terencana dalam menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya akan menyadari, tahu, paham dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melaksanakan suatu anjuran atau ajakkan yang diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan mereka, serta memaksimalkan fungsi tubuh dan mengoptimalkan fungsi dan peran pasien dan keluarga dalam mengatasi masalah kesehatannya (Risnandar et al., 2024). Hal ini juga sejalan dengan pernyataan WHO (2018) yang menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan hal penting yang terdiri dari kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat meningkatkan kesehatan, dengan meningkatkan pengetahuan atau mempengaruhi sikap masing-masing individu dalam melaksanakan pola hidup sehat. Studi lain juga menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menjadi faktor penting dalam membimbing masyarakat agar dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat yang berbasis pada informasi yang benar (Hasibuan et al., 2024). Sofiana et al. (2024) melalui studi yang dilakukannya, menyatakan bahwa penggunaan rancangan *one group pre-test-post test* digunakan untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan kesehatan dapat digunakan dalam mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi kesehatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan dilakukannya registrasi sebagai awal kegiatan yang dilanjutkan dengan kegiatan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan sphygmomanometer digital pada beberapa peserta warga RT 04 RW 03 Paku Jaya Serpong Utara Tangerang selatan Kota Tangerang Banten. Kegiatan

Pada data di atas, diketahui bahwa sebagian besar peserta yaitu sebanyak 29 orang mengalami peningkatan skor setelah intervensi. Hanya 2 orang peserta yang mengalami penurunan, dan tidak ada yang tetap sama. Data di atas menunjukkan tren peningkatan yang kuat dari Pre-Test ke Post-Test. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Zakiyah et al. (2020) yang menyimpulkan bahwa edukasi kesehatan berupa penyuluhan berpengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan masyarakat. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Hasanah et al., 2023) didapatkan adanya perbedaan yang bermakna, yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat dipahami dan dimengerti oleh pelajar sehingga terjadi pengaruh berupa peningkatan pengetahuan setelah edukasi yang nantinya akan bermanifestasi pada perubahan perilaku. Studi yang dilakukan oleh Ayu et al. (2020) juga mendukung bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta setelah dilakukan pemberian edukasi.

Pada tabel 3. di atas juga diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon*, sehingga secara statistik dapat kita interpretasikan bahwa nilai p jauh lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan hasil belajar peserta secara signifikan. Mayoritas peserta menunjukkan peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test, dan hasil uji *Wilcoxon* mendukung bahwa perubahan ini bukan terjadi secara kebetulan.

Kesimpulan

Berdasarkan pada data sekor pre-test dan sekor post-test yang didapatkan oleh peserta, dapat diketahui bahwa kedua data tersebut merupakan data yang tidak terdistribusi normal. Pada sebagian besar peserta (29 orang) menunjukkan adanya peningkatan sekor setelah intervensi. Hanya terdapat 2 orang peserta yang mengalami penurunan, dan dari 2 orang tersebut tidak ada yang memperlihatkan penurunan sekor post test. Data di atas menunjukkan terdapat tren peningkatan yang kuat dari pre-test ke post-test. Terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Intervensi yang diberikan, dapat dikatakan berhasil meningkatkan hasil belajar peserta secara signifikan.

Referensi

- Ayu, G., Ariani, P., Adam, L., Apriana, R., & Loleh, S. (2020). Edukasi kesehatan berbasis video manajemen stress. *Journal of Health and Community Service*, 1(1), 20–23. <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JHCS/article/view/1095>
- Goa, M. Y. . dan, & Nahak, M. P. . (2021). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pencegahan hipertensi pada wanita usia subur (WUS) dengan pendekatan teori health promotion model*. http://simlibtabmas.citrabangsa.net/files/pdp_perilaku_pencegahan_simlibtabmas_UCB.pdf
- Hasanah, U., Saud Irsyad, N., & Yulianti, R. (2023). Peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan fisik dan mental pada pelajar SMP Islam Al-Jihad. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 836–841. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.4319>
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, N., Rahma, N., & Harahap, Y. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. *Jurnal Kependidikan*, 13(1), 305–318. <https://jurnaldidaktika.org/contents/article/download/1515/766/>
- Kemenkes. (2023). *Laporan SKI 2023 dalam angka*. [SKI 2023 Dalam Angka - Badan](#)



[Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes](#)

- Risnandar, M. W. ., Anna, A. . dan, & Mirwanti, R. (2024). Pendidikan kesehatan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat awam mengenai kesehatan jantung. *Media Karya Kesehatan* : 7 (2), 180–194. <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/download/52885/23923>
- Riyadina, W., Indrawati, L., & Senewe, F. P. (2021). Perubahan IMT pada penderita hipertensi sebelum dan selama masa pandemi Covid-19. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(3), 167–174. [Perubahan IMT pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19.pdf](#)
- Sofiana, L., Cahyani, A. W., Salsabila, A. M., Toring, E., & Bura, E. (2024). Edukasi pencegahan hipertensi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, 4(5), 817–822. <https://doi.org/https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2948>
- WHO. (2018). *School health and youth health promotion*. Fact. http://www.who.int/school_youth_health/facts/en/
- WHO team. (2023). *Hypertension_idn_2023.pdf*. <https://www.who.int/publications/m/item/hypertension-idn-2023-country-profile>
- Zakiah, Z., Wantini, N. A., & Styaningrum, S. D. (2020). Peran edukasi terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat pada manfaat bahan alam sebagai obat tadisional. *Prosiding Seminar Nasional*, 2(1), 542–547. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/324/316>