

Penyuluhan Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Ibu PKK di Desa Dukunanyar

Salsabillah Amiratul Fauziah*¹, Arina Sabila², Karina Mustika Putri³, Rilo Chandra Muhamadin⁴

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Jl. Proklamasi No. 54, Trate, Gresik, 61113 Jawa Timur, Indonesia

⁴Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Gresik

Jl. Sumatera No. 101 GKB, Gresik, 61121 Jawa Timur, Indonesia

*e-mail correspondence**: salsabillahamiratulfauziah45@gmail.com

Naskah diterima : 29/04/2025

Naskah direvisi : 08/05/2025

Naskah disetujui : 13/05/2025

Abstrak

Hipertensi ialah contoh dari penyakit tidak menular yang penyebab kematiannya secara global jarang disadari para penderitanya. Upaya pengendalian penyakit hipertensi sedikit terhambat karena adanya pemicu dari masyarakat yang kurang paham akan pencegahannya. Tujuan dalam penelitian ini yakni guna meningkatkan pemahaman ibu PKK di Desa Dukunanyar mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan dilakukan pada 31 Januari 2025 dengan metode ceramah dan media *PowerPoint*, serta diukur efektivitasnya melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis dari keefektivitasan *test* yang diisi sebelum dan sesudah pemberian materi, terbukti pemahaman peserta semakin meningkat terutama dalam aspek pemahaman istilah medis (100%) dan tingginya risiko hipertensi karena merokok (90%). Pentingnya peran edukasi kesehatan diberikan kepada masyarakat dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait kesehatan. Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, edukasi lanjutan dan pemantauan berkelanjutan diperlukan agar ibu PKK dapat menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Dukungan tenaga kesehatan dan pemerintah desa diharapkan dapat menjaga kesinambungan edukasi serta pemantauan tekanan darah secara berkala.

Kata kunci— Hipertensi, Ibu PKK, Pencegahan, Penyuluhan

Abstract

Hypertension is an instance of a non-communicable disease that rarely causes death globally. Efforts to control hypertension are slightly hampered because of the triggers from people who do not understand its prevention. The objective of this study was to increase the awareness of PKK mothers in Dukunanyar Village about hypertension through health counseling. The activity was carried out on January 31, 2025 with lecture methods and PowerPoint media, and its effectiveness was measured through pre-test and post-test. According to the effectiveness of the test, it was proven that the participants' understanding increased, especially in the aspects of understanding medical terms (100%) and the high risk of hypertension due to smoking (90%). The important role of health education is given to the community in an effort to increase knowledge and awareness related to

health. Despite the increase in knowledge, further education and continuous monitoring are needed so that PKK mothers can consistently implement a healthy lifestyle. The support of health workers and village government is expected to maintain the continuity of education and regular blood pressure monitoring.

Keywords— *Hypertension, PKK Mothers, Prevention, Counseling*

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) yang diderita kebanyakan pasien, sering tanpa menunjukkan gejala maupun keluhan sehingga pasien tidak menyadari akan hadirnya penyakit tersebut di tubuhnya [1]. PTM sendiri baru terdeteksi saat berada di tahap lanjut sehingga berkemungkinan kecil untuk bisa disembuhkan yang berujung fatal (seperti kecacatan juga kematian) [2]. PTM dikenal sebagai penyebab utama kematian secara global. Hipertensi ialah contoh dari penyakit tidak menular yang sifatnya kronis dan umum terjadi [3]. Julukan “*The Silent Killer*” tertuju pada PTM (hipertensi) yang menjadi permasalahan kesehatan dunia karena gejala yang ditimbulkan tidak tampak [4].

Menurut Kemenkes RI, angka penderita PTM terutama pada hipertensi dan komplikasi akan terus meningkat dari tahun ke tahun, bahkan pada 2025 bisa diperkirakan mencapai angka 1,5 miliar penderita juga terdapat jumlah kematian yang mencapai 10,44 juta penderita untuk tiap tahunnya.

Promosi kesehatan sebagai salah satu contoh media guna mengurangi atau mencegah bertambahnya penderita hipertensi. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menghadapi permasalahan kesehatan dengan upaya menggiatkan program tindakan pencegahan dan pengendalian penyakit, baik pada penyakit menular maupun yang tidak menular salah satunya ialah hipertensi. Program tersebut digiatkan agar sikap dan pengetahuan sasaran program dapat berubah menjadi lebih positif. Program yang dicetuskan oleh Kemenkes salah satunya ialah CERDIK, yang memiliki tujuan dalam menekan angka kematian masyarakat, meningkatkan status kesehatan juga perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta deteksi dini risiko penyakit tidak menular. Program lainnya yakni PATUH, dengan upaya pemeriksaan kesehatan secara rutin, menghindari hal negatif seperti minum alkohol, diet dengan gizi seimbang, menghindari zat karsinogenik berbahaya juga asap rokok, serta melakukan aktivitas fisik dengan aman [5].

Desa Dukunanyar merupakan salah satu daerah pedesaan di Kabupaten Gresik yang memiliki populasi usia dewasa hingga lansia yang cukup signifikan. Pengetahuan masyarakat yang ada di Desa Dukunanyar masih kurang terkait masalah kesehatan hipertensi dan terbatasnya informasi promosi kesehatan yang memadai. Maka dari itu, guna mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi di masyarakat perlu dilakukannya penyuluhan berupa edukasi pencegahan hipertensi oleh Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan anggota KKN Kelompok 25 Universitas Muhammadiyah Gresik. Pemberian edukasi yang identik dengan adanya perubahan perilaku hidup sehat baik pada diri sendiri, keluarga, maupun kerabat lainnya [6]. Sasaran penyuluhan adalah ibu PKK yang berperan sebagai penggerak penerapan hidup sehat kepada masyarakat [7]. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi ini ditujukan untuk meningkatkan informasi Ibu PKK terkait pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi secara benar dan mandiri agar kasus hipertensi tidak mengalami peningkatan dari tahun ke tahun.

2. METODE

Mahasiswa KKN Kelompok 25 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gresik melakukan pengabdian masyarakat pada hari Jumat, tanggal 31 Januari 2025 pukul 08.00 WIB hingga selesai bertempat di Balai Desa Dukunanyar. Sasaran pengabdian yang melibatkan 30 ibu PKK Desa Dukunanyar, Kecamatan Dukun, Kabupaten Gresik. Kegiatan ini dilaksanakan dimulai dengan metode ceramah yang dilengkapi dengan media *PowerPoint* sebagai alat bantu visual. Materi yang disampaikan mencakup definisi, penyebab, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, dan penanganan penyakit hipertensi. Keefektifitasan penyuluhan diukur dengan memberikan soal pada sasaran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan penyuluhan, serta melihat karakteristik

responden meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit hipertensi dan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test*.

Kegiatan ini terlaksana dengan tiga tahapan, dirincikan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan penyusunan instrumen berupa kuesioner (*pre-test* dan *post-test*) yang berisi pertanyaan seputar pengetahuan mengenai hipertensi. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan pihak desa untuk peminjaman Balai Desa Dukunanyar sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Undangan diberikan kepada 30 ibu PKK sebagai sasaran kegiatan. Materi penyuluhan dirancang dengan menggunakan *PowerPoint* yang memuat penjelasan tentang definisi, penyebab, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, dan penanganan hipertensi yang dilengkapi dengan gambar dan animasi untuk mempermudah pemahaman audiens.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini diawali dengan pengisian kuesioner (*pre-test*) oleh para peserta untuk mengetahui tingkat wawasan awal peserta tentang hipertensi. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah yang disampaikan melalui media *PowerPoint*. Setelah penyuluhan selesai, peserta diberikan kuesioner kembali (*post-test*) dan dilengkapi guna menilai perubahan pengetahuan setelah mendapatkan materi yang telah disampaikan. Selama sesi penyuluhan, diberikan kesempatan untuk tanya jawab agar peserta dapat memperjelas pemahaman mereka terkait materi yang telah disampaikan.

3. Tahap Analisis

Pada tahap ini, dilakukan analisis dari data kuesioner peserta baik *pre-test* dan *post-test* dengan melihat karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, riwayat penyakit hipertensi dan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis ini digunakan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Mahasiswa KKN Kelompok 25 Program Studi Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Gresik ini bermaksud supaya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara mencegah dan mengendalikan hipertensi. Kegiatan ini diawali dengan pemberian kuesioner (*pre-test*) dan dilengkapi peserta, kemudian diberikan penyuluhan dengan menjelaskan bagaimana cara mencegah dan mengendalikan hipertensi dan diakhiri dengan pemberian kuesioner kembali (*post-test*) dan dilengkapi oleh para peserta yang hadir untuk mengukur adanya peningkatan atau kestabilan pemahaman masyarakat tentang hipertensi baik upaya pencegahan maupun pengendalian penyakit tersebut.



Gambar 1 Penyuluhan kepada Ibu PKK Desa Dukunanyar



Gambar 2 Dokumentasi Bersama Ibu PKK Desa Dukunanyar

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilengkapi oleh 30 ibu-ibu PKK Desa Dukunanyar, Kabupaten Gresik, bisa dilihat perbandingan pengetahuan tentang hipertensi setelah diberikan materi oleh Mahasiswa KKN Kelompok 25. Hasil perbandingannya disajikan pada tabel 1 dengan rincian materi antara lain istilah medis hipertensi; gejala penderita hipertensi; faktor risiko hipertensi; komplikasi akibat hipertensi; pantangan makanan bagi penderita hipertensi; dan tingginya risiko hipertensi karena merokok yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

Materi	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
Istilah medis hipertensi	10	100
Gejala penderit hipertensi	63,33	93,33
Faktor risiko hipertensi	50	50
Komplikasi akibat hipertensi	66,67	100
Pantangan makanan bagi penderit hipertensi	80	96,67
Tingginya risiko hipertensi karena merokok	63,33	90

Berdasarkan hasil pada tabel 1 untuk *pre-test* dan *post-test* yang dilengkapi oleh 30 ibu PKK di Desa Dukunanyar setelah sosialisasi tentang hipertensi, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka mengenai penyakit ini. Sebelum penyuluhan, banyak peserta memiliki pemahaman yang terbatas tentang hipertensi, terutama terkait faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahannya. Beberapa peserta juga masih memiliki pemahaman keliru, seperti menganggap hipertensi hanya terjadi pada lansia atau dapat sembuh tanpa perubahan gaya hidup. Kesimpulan pada penelitian oleh Kumalasari, dkk menyebutkan bahwa hipertensi bisa dikendalikan dengan diimbangi perubahan gaya hidup yang sehat [8]. Didukung pula dengan pernyataan bahwa gaya hidup sehat berperan penting dalam mengobati penyakit hipertensi [9].

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa metode ceramah dengan media *PowerPoint* efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK mengenai hipertensi, meskipun masih diperlukan edukasi lanjutan terutama terkait pola makan sehat. Hasil *post-test* tersebut sejalan dengan pemberian edukasi kepada masyarakat Kelurahan Payah Pasir melalui metode ceramah tergolong efektif dengan pembuktian peningkatan pemahaman dari kurang baik (16,3%) menjadi baik (94,5%) [10]. Berdasarkan hasil penelitian di Desa Dukunanyar didapatkan perlunya edukasi tentang pola makan sehat supaya mencegah terjadinya hipertensi. Penelitian oleh Mardianto, dkk memaparkan hasil dari pola makan yang tidak sehat akan berdampak hipertensi (57,1%) [11].

4. KESIMPULAN

Adanya peningkatan yang signifikan mengenai

pemahaman istilah medis hipertensi setelah diberikan edukasi melalui *PowerPoint* dengan hasil *pre-test* 10% menjadi 100% setelah *post-test*, pemahaman tingginya risiko hipertensi karena merokok dengan hasil *pre-test* 63,33% menjadi 90% setelah *post-test*.

5. SARAN

Perlu diadakannya edukasi lanjutan dan penguatan informasi agar peserta dapat menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Diharapkan adanya dukungan dari tenaga kesehatan dan Pemerintah Desa untuk menjaga kesinambungan edukasi serta pemantauan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Anita, T. Rohani, W. Wulandari, and F. Diniarti, 'Analisis Implementasi Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM) pada Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muara Pinang Kabupaten Empat Lawang', *Jurnal Vokasi Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 79–88, Jan. 2023, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.58222/juvokes.v1i2.138>
- [2] A. Jumadewi, T. C. Lizam, and F. Fathimi, 'Prevalensi dan Determinan Kejadian Penyakit Tidak Menular di Laboratorium Patologi Klinik RSUD Dr. Zainoel Abidin', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, vol. 9, no. 2, pp. 885–898, 2023, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i2.3325>
- [3] S. Hintari and A. I. Fibriana, 'Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal', *Journal of Public Health Research and Development*, vol. 7, no. 1, pp. 208–218, Apr. 2023, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.63472>
- [4] M. Maulina, A. Nurdin, U. Fitria, and K. A. Dinen, 'Gambaran Upaya Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi', *Public Health Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 1–14,

- Aug. 2024, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://teewanjournal.com/index.php/phj/article/view/753>
- [5] I. P. Sudayasa, L. O. Alifariki, J. Jamaluddin, S. Saida, and S. A. Mulyawati, 'Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Kader Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Kapoiala', *Journal of Community Engagement*, vol. 5, no. 1, pp. 179–186, 2024, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.47679/ib.2024668>
- [6] S. S. Fandinata and D. A. Putra, 'Terapi dan Pola Hidup Sehat Pasien Hipertensi untuk Menuju Gerakan Masyarakat Hidup Sehat', *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 2, no. 1, pp. 1–6, Oct. 2021, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30587/ijcdh.v2i02.3066>
- [7] P. Tiadeka, H. P. Pribadi, R. Riantono, I. Y. Diyanti, and N. Jamilah, 'Edukasi Pencegahan Penularan Covid-19 pada Ibu PKK di Desa Prunggahan Kulon Tuban', *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 1, no. 2, pp. 1–6, Apr. 2021, Accessed: May 09, 2025. [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30587/ijcdh.v1i02.2545>
- [8] D. N. Kumalasari, A. Syaifudin, K. Komsiyah, A. D. Handyaningtyas, and F. A. Mandaty, 'Pemeriksaan Kesehatan sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Degeneratif di Kelurahan Sendangguwo', *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 246–251, Feb. 2024, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.60004/komunita.v3i1.97>
- [9] A. Muslimin, H. Khotimah, and S. Aprilia, 'Edukasi Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Dini Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Karanganyar', *Journal of Community Service*, vol. 1, no. 1, pp. 24–28, Feb. 2025, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://journal.genintelektual.id/index.php/impact/article/view/84>
- [10] E. P. Ritonga, N. Y. Silaban, and D. S. Sagala, 'Edukasi tentang Hipertensi kepada Masyarakat di Kelurahan Payah Pasir Kecamatan Medan Marelan', *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 2, pp. 82–87, May 2024, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i2.1682>
- [11] M. Mardianto, D. Darwis, and S. Suhartatik, 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, vol. 1, no. 4, pp. 507–512, Nov. 2021, Accessed: Apr. 25, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i4.663>