

EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA WANITA DEWASA DI LINGKUNGAN MASYARAKAT

Rohani Siregar¹, Robiatul Adawiyah², Oyem Ratnasari³, Shanti Setiawaty⁴, Davany Auliasari⁵, Noer Asilah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Medika Suherman

nr.nurasilah@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure above normal levels, which can lead to serious complications affecting vital organs such as the heart, brain, kidneys, eyes, and peripheral arteries. This community service activity aimed to empower women and increase their knowledge about hypertension through health education. The activity was conducted at the residence of the neighborhood head in Kampung Gombong Poncol, Pasir Gombong Village, targeting adult women. The method involved pre-test and post-test assessments to measure knowledge improvement before and after the educational session. Results showed a significant increase in knowledge, with the proportion of respondents with good knowledge rising from 5% to 95% after the intervention. The average knowledge score improved from 66.7% to 98.3%. This indicates that health education effectively enhances awareness and understanding of hypertension prevention and management among adult women. The activity was well-received and contributed positively to promoting healthy lifestyles and regular blood pressure monitoring. It is recommended that similar educational activities be conducted regularly to further reduce the incidence of hypertension in adult women

Keyword: Hypertension, adult women, health education, increasing knowledge.

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, yang dapat menimbulkan komplikasi serius pada organ vital seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan perempuan dan meningkatkan pengetahuan mereka tentang hipertensi melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di kediaman ketua RT Kampung Gombong Poncol, Desa Pasir Gombong, dengan sasaran wanita dewasa. Metode yang digunakan adalah pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dimana proporsi responden dengan pengetahuan baik meningkat dari 5% menjadi 95% setelah intervensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 66,7% menjadi 98,3%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pencegahan serta pengelolaan hipertensi pada wanita dewasa. Kegiatan ini mendapat sambutan positif dan berkontribusi dalam mendorong gaya hidup sehat serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Disarankan agar kegiatan edukasi serupa dilakukan secara berkala untuk menekan angka kejadian hipertensi pada wanita dewasa.

Kata Kunci: Hipertensi, wanita dewasa, edukasi kesehatan, peningkatan pengetahuan.

Submitted: 2025-06-02

Revised: 2025-06-12

Accepted: 2025-06-24

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal (Tekanan et al., 2024). Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ di atas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Muhadi 2016; S. Putra & Susilawati, 2022). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas

hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Berdasarkan anjuran Joint National Committee 8 upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan modifikasi gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya diatas tidak berhasil, maka dapat diberikan obat anti hipertensi (Maringga & Sari, 2020).

Data global Status Report Noncommunicable Disease 2010 dari WHO, menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang seperti negara Afghanistan, Tiongkok, dan lainnya. memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju seperti negara Austria, Singapura, dan lainnya hanya 35% dan 36% penderita hipertensi adalah usia dewasa. Dikawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Pada tahun 2011 WHO mencatat ada 1 miliar orang terkena hipertensi.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia. terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.(Aditya, 2023)

Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Menurut American Heart Association (AHA), masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi yang didiagnosis pada penduduk dengan umur lebih dari 18 tahun berdasarkan provinsi di Indonesia, menyatakan bahwa provinsi di D.I. Yogyakarta masuk dalam kategori kedua tertinggi. Data World Health Organization (WHO) menyebutkan ada 50%-70% pasien yang tidak patuh terhadap pengobatan antihipertensi yang diresepkan. Rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi berpotensi menjadi penghalang tercapainya tekanan darah yang terkontrol dan dapat dihubungkan dengan peningkatan biaya / rawat inap serta komplikasi penyakit jantung (DI, 2024)

Faktor-faktor yang sering menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor yang dapat diubah seperti pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain. Penyakit hipertensi akan menjadi masalah yang serius jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal. (Rahmawati Hamzah et al., 2022)

Dalam pengobatan hipertensi ada dua terapi yang dilakukan untuk mengobati penyakit hipertensi. Terapi yang digunakan ialah terapi farmakologis dan terapi non farmakologis, dimana terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi sedangkan terapi non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup (Luh et al., 2022). Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain masih pengetahuan klien tentang hipertensi dan pola makan klien. Pengetahuan sangat mempengaruhi klien hipertensi dalam manajemen hipertensi. Namun banyak klien yang belum mengetahui tentang hipertensi. Selain itu, pengaturan diet hipertensi sangat membantu dalam manajemen hipertensi. Perilaku diet hipertensi yang direkomendasikan oleh DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) untuk penderita hipertensi adalah diet rendah garam, diet rendah kolestrol dan lemak jenuh, diet rendah kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium, mengurangi berat badan jika obesitas, tidak merokok, mengurangi minuman yang mengandung alkohol, dan melakukan aktifitas fisik (*National Institute for Health and Clinical Excellence*, 2011). Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan klien tentang hipertensi

dan meningkatkan perilaku diet hipertensi yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan. (Luh et al., 2022)

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pemberdayaan perempuan dan penyuluhan mengenai peningkatan pengetahuan tentang hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan di Kediaman ketua RT di Kampung Gombang Poncol, Desa Pasir Gombang dengan sasaran utama wanita dewasa. Metode pengabdian masyarakat ini terdiri dari penyuluhan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi pada responden wanita dewasa sebelum dan sesudah pemberian materi penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan pada 14 Juni 2025, dengan dua sesi. Pada sesi pertama, responden diberikan soal pre test yang berisi 10 pertanyaan benar-salah tentang hipertensi. Selanjutnya penyuluhan diberikan mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi serta pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Setelah penyuluhan selesai responden diberikan soal post tes untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka.

Untuk menilai tingkat pengetahuan atau kemampuan individu, dapat menggunakan skala pengukuran yang membagi tingkat pengetahuan ke dalam tiga kategori berikut (Arikunto, 2013) (Siregar, 2025) :

Kategori baik jika nilainya $\geq 75\%$

Kategori cukup jika nilainya 56-74%

Kategori kurang jika nilainya $\leq 55\%$

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian masyarakat di lakukan ini dilaksanakan di Kediaman ketua RT di Kampung Gombang Poncol, Desa Pasir Gombang pada hari Sabtu, 14 Juni 2025. Dimulai dengan melakukan penyuluhan, kemudian memberi edukasi kepada wanita dewasa dan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Memberikan penjelasan apa penyebab dari penyakit hipertensi. Memberikan penjelasan tentang gejala dan komplikasi dari penyakit hipertensi. Memberikan penjelasan pola hidup sehat bagi penderita. Memberikan Saran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah lengkap ke pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan ini mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada wanita dewasa melalui pendidikan dan penyuluhan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya deteksi dini, pengelolaan gaya hidup sehat, dan kepatuhan terhadap pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penyuluhan ini diharapkan dapat membentuk kesadaran individu dalam menjaga kesehatan secara mandiri dan mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa 1 orang (5%) memiliki pengetahuan baik, 18 orang (90%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 orang (5%) mengetahui pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, jumlah responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 19 orang (95%), pengetahuan cukup sebanyak 1 orang (5%), dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang.

Sosialisasi dan penyuluhan yang dilakukan melalui distribusi leaflet kepada wanita dewasa tentang hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi. Berdasarkan data yang dikumpulkan setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi di Kampung Gombang Poncol Desa Pasir Gombang, dengan sebagian besar responden telah mengetahui dan memahami mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya deteksi dini hipertensi, yaitu 19 orang (95%) dengan pengetahuan baik, 1 orang (5%) dengan pengetahuan cukup, dan tidak terdapat responden dengan pengetahuan kurang. Hasil ini dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1.

Tingkat pengetahuan wanita dewasa tentang hipertensi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	1	5	19	95
Cukup	18	90	1	5
Kurang	1	5	0	0
	20	100	20	100

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata tingkat pengetahuan wanita dewasa mengalami peningkatan, yaitu dari 66,7% sebelum penyuluhan menjadi 98,3% setelah penyuluhan. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 47,4% antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan wanita dewasa tentang hipertensi sudah cukup baik dan dapat mendukung upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi sejak dini, sehingga berpotensi menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi dikemudian hari.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi setelah diberikan penyuluhan kesehatan menunjukkan masyarakat telah berupaya untuk berperilaku positif. Perilaku positif masyarakat tentang hipertensi dapat timbul karena adanya kesesuaian reaksi atau respon terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan mengenai penyakit hipertensi. Sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan di Kampung Gombang Poncol Desa Pasir Gombang yaitu pendidikan kesehatan yang diberikan melalui penyuluhan (Baroroh et al., 2021)

Kejadian hipertensi pada wanita lebih tinggi saat memasuki masa menopause jika dibandingkan dengan laki-laki, sebesar 41%. Hal ini diakibatkan pada wanita menopause terjadi penurunan kadar hormon estrogen. Wanita dengan riwayat penggunaan kontrasepsi pil lebih dari 5 tahun berisiko mengalami peningkatan hipertensi selama masa menopause sebanyak 13% (Baroroh et al., 2021).



Gambar 1. Mengisi kuisisioner Pretest mengenai hipertensi



Gambar 2. Menjelaskan isi Leaflet mengenai hipertensi



Gambar 3. Mengisi kuisisioner post test mengenai hipertensi



Gambar 4. Melakukan cek tekanan darah



Gambar 5. Keikutsertaan responden dalam sosialisasi dan penyuluhan hipertensi

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung dengan baik dan mendapat sambutan positif dari pra responden. Edukasi yang diberikan terbukti efektif serta bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai hipertensi, termasuk penyebab, tanda-tanda, dan upaya pencegahannya. Kegiatan ini juga mampu menumbuhkan kesadaran pentingnya menjalani gaya hidup sehat dan rutin memeriksakan tekanan darah. Berdasarkan hasil kegiatan ini, disarankan untuk mengadakan penyuluhan dan edukasi serupa secara berkala guna menekan angka kejadian hipertensi pada wanita dewasa.

Daftar Pustaka

- Aditya, D. P. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitingjak Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 17–32.
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Sule Honey Terhadap Peningkatan Produksi Asi Bagi Ibu Pekerja Yang Menggunakan Metode Pompa Asi (MPA) The Effectiveness of Sule Honey Consumption in Increasing Milk Production for Working Mothers Using Breastfeeding Pump Methods. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- DI, P. T. D. P. L. (2024). (2024). © 2024 *Jurnal Keperawatan*. 52–61.
- Luh, N., Ekarini, P., Haeriyanto, S., Krisanty, P., & Yarden, N. (2022). Pengaruh edukasi tentang penatalaksanaan hipertensi pada usia dewasa terhadap kemampuan mengontrol hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta*, 30(1), 109–117.
- Rahmawati Hamzah, S., Nurul Hikma Saleh, S., Hamzah, dan B., Ilmu Kesehatan, F., Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu Jl Siswa, I., Mogolaing, K., & Utara, S. (2022). *UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI MELALUI METODE PENYULUHAN* (Vol. 3, Issue 2).
- Siregar, R. (2025). PEMBERDAYAAN KELUARGA UNTUK MENDUKUNG KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF DI DESA KARANGRAHARJA TAHUN 2024. *PROFICIO*, 6(1), 1108–1113.
- Tekanan, P., Pada, D., Di, L., & Lansia, P. (2024). © 2024 *Jurnal Keperawatan*. 52–61.