Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPE)
Volume 2, Nomor 3, Mei 2025
E-ISSN : 3047-2652 P-ISSN : 3048-0337
https://jurnal.naiwabestscience.my.id/index.php/jupe/

PENINGKATAN PENGETAHUAN KELUARGA DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT DI DESA SUKAMAJU, JAWA BARAT

Nia Widiyani Rahayu[1], Tiwi Wulan Mentari[2]
Poltekes Kemenkes Bandung
email: niawidiyani@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension remains a major public health problem in Indonesia, often linked to unhealthy lifestyle behaviors. This community service aimed to increase family knowledge about hypertension prevention through health education on a healthy lifestyle. The method used was a health education intervention with a pre-test and post-test approach involving 30 participants in Sukamaju Village, West Java. Results showed a significant increase in knowledge after the education session. This activity demonstrates that structured health education can effectively enhance community awareness regarding hypertension prevention.
Keywords *Community Service; Hypertension; Health Education; Nursing*

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia, yang sering kali berkaitan dengan perilaku gaya hidup yang tidak sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan mengenai gaya hidup sehat. Metode yang digunakan adalah intervensi pendidikan kesehatan dengan pendekatan pre-test dan post-test pada 30 peserta di Desa Sukamaju, Jawa Barat. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah sesi edukasi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dapat secara efektif meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan hipertensi.
Kata kunci: Pengabdian Masyarakat; Hipertensi; Edukasi Kesehatan; Keperawatan

@2025. This is an open-access article.

Publised by CV. National and International World Article (Naiwa) Best Science

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini menjadi tantangan besar dalam sistem kesehatan global, termasuk di Indonesia. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, penyakit jantung, dan bahkan kematian apabila tidak terdeteksi dan ditangani dengan tepat. Menurut World Health Organization (2021), lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan hipertensi, dan dua pertiga di antaranya berada di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia ≥18 tahun mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Artinya, lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia mengalami tekanan darah tinggi, yang mengindikasikan bahwa hipertensi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Hal ini semakin diperparah dengan rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap kondisi hipertensi yang mereka alami. Masih banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari status kesehatannya, sehingga tidak melakukan tindakan pencegahan maupun pengobatan yang diperlukan.

Gaya hidup modern yang tidak sehat menjadi salah satu kontributor utama meningkatnya prevalensi hipertensi. Konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan gula; kurangnya aktivitas fisik; kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol; serta stres kronis merupakan faktor risiko yang signifikan (Whelton et al., 2018). Studi juga menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup yang sehat, seperti meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi asupan natrium, dan mengelola stres secara efektif, dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah dan mencegah perkembangan hipertensi (Nugraheni et al., 2020).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat. Edukasi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap upaya pencegahan penyakit, termasuk penerapan gaya hidup sehat sehari-hari (Kozier et al., 2018). Dengan edukasi yang tepat, masyarakat dapat lebih memahami pentingnya deteksi dini hipertensi, kontrol tekanan darah, dan modifikasi gaya hidup sebagai langkah preventif.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan keluarga di Desa Sukamaju, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat. Edukasi yang diberikan berfokus pada promosi gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi. Diharapkan melalui kegiatan ini terjadi perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Jenis kegiatan ini adalah pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukasi kesehatan secara langsung. Sasaran kegiatan adalah 30 kepala keluarga yang berdomisili di Desa Sukamaju. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif, leaflet, dan demonstrasi aktivitas fisik ringan. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan.

Langkah kegiatan:

1. Persiapan materi dan alat edukasi
2. Koordinasi dengan perangkat desa
3. Pelaksanaan edukasi selama 2 jam
4. Pengisian kuesioner pre dan post
5. Dokumentasi dan evaluasi kegiatan

@2025. This is an open-access article.

Publised by CV. National and International World Article (Naiwa) Best Science

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n=30)	Persentase (%)
Usia	30–45 tahun	12	40.0%
	46–60 tahun	18	60.0%
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	33.3%
	Perempuan	20	66.7%
Pendidikan Terakhir	SD/SMP	8	26.7%
	SMA	15	50.0%
	Perguruan Tinggi	7	23.3%

Tabel 2. Hasil Evaluasi Edukasi Kesehatan

Skor Pengetahuan	Pre-test (n)%	Post-test (n) %
Baik (76–100)	4 (13,33)	21 (70)
Cukup (56–75)	10 (33,33)	7 (23,33)
Kurang (<55)	16 (53,33)	2 (6,66)

Foto Kegiatan:

Gambar 1. Pelaksanaan edukasi gaya hidup sehat kepada masyarakat Desa Sukamaju

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi setelah dilakukan intervensi edukasi. Sebelum edukasi diberikan, mayoritas peserta (53%) berada pada kategori pengetahuan kurang, yang mencerminkan masih rendahnya pemahaman masyarakat terhadap faktor risiko dan cara pencegahan hipertensi. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik hingga mencapai 70%.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran

@2025. This is an open-access article.

Publised by CV. National and International World Article (Naiwa) Best Science

masyarakat terhadap penyakit tidak menular, khususnya hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Setiawan dan Lestari (2021), yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, terutama dalam hal pengenalan faktor risiko, deteksi dini, serta upaya preventif terhadap penyakit kronis.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan ini dapat dikaitkan dengan pendekatan metode edukasi yang digunakan, yaitu metode edukasi interaktif yang menggabungkan ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Metode ini terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan satu arah, karena memungkinkan partisipasi aktif peserta dan memperkuat pemahaman melalui dialog dan klarifikasi langsung (Susanto & Yuliana, 2020). Selain itu, penyampaian materi yang disesuaikan dengan bahasa lokal dan konteks budaya masyarakat Desa Sukamaju turut berkontribusi dalam mempermudah penerimaan informasi. Penyesuaian ini penting karena pendekatan yang kontekstual dapat meningkatkan keterlibatan emosional peserta dan memperkuat relevansi materi yang disampaikan (Putri et al., 2022).

Literatur juga mendukung bahwa penyampaian materi dengan bahasa yang mudah dipahami dan disesuaikan dengan latar belakang audiens merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam edukasi kesehatan masyarakat (Kozier et al., 2018). Selain itu, penggunaan media pendukung seperti poster, leaflet, dan demonstrasi praktis turut membantu proses pemahaman, terutama bagi peserta dengan tingkat pendidikan rendah.

Dengan demikian, kegiatan edukasi ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, tetapi juga menunjukkan bahwa strategi edukatif yang tepat sasaran dan partisipatif dapat menjadi pendekatan efektif dalam promosi kesehatan, khususnya dalam pencegahan hipertensi di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gaya hidup sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pencegahan hipertensi. Diharapkan kegiatan ini dapat terus dilakukan secara berkala dan berkelanjutan dengan dukungan dari puskesmas dan kader kesehatan setempat.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. **Untuk Masyarakat**
   Diharapkan keluarga di Desa Sukamaju dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terkait pengaturan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemantauan tekanan darah secara rutin guna mencegah terjadinya hipertensi.
2. **Untuk Kader Kesehatan dan Puskesmas**
   Perlu dilakukan pendampingan berkelanjutan kepada masyarakat melalui kegiatan posbindu, penyuluhan rutin, dan pelatihan kader kesehatan agar edukasi gaya hidup sehat menjadi program yang berkesinambungan.
3. **Untuk Pemerintah Desa**
   Pemerintah desa diharapkan dapat mendukung program promotif dan preventif di bidang kesehatan dengan menyediakan sarana dan prasarana yang menunjang, seperti ruang terbuka untuk aktivitas fisik dan media edukasi kesehatan yang mudah diakses oleh masyarakat.
4. **Untuk Institusi Pendidikan**
   Institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan kebidanan, dapat menjadikan kegiatan edukasi kesehatan berbasis masyarakat sebagai bagian dari program pembelajaran dan pengabdian berkelanjutan guna mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

@2025. This is an open-access article.

Publised by CV. National and International World Article (Naiwa) Best Science

5. **Untuk Peneliti Selanjutnya** Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari edukasi gaya hidup sehat terhadap perubahan perilaku dan status kesehatan masyarakat, termasuk pengaruhnya terhadap penurunan angka kejadian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2018). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice* (10th ed.). Pearson Education.

Nugraheni, A., Widyastuti, Y., & Nurhidayah, I. (2020). Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, *8*(2), 112–120.

Putri, A. R., Wulandari, N. K., & Pradnyani, P. (2022). Edukasi kesehatan berbasis kearifan lokal dalam peningkatan kesadaran pencegahan hipertensi. *Jurnal Promkes*, *10*(1), 22–30.

Setiawan, A., & Lestari, N. (2021). The Effectiveness of Health Education in Increasing Public Knowledge about Hypertension. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *24*(2), 134–140. https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.1324

Setiawan, R., & Lestari, D. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *16*(2), 75–81.

Susanto, T., & Yuliana, S. (2020). Peran metode edukasi interaktif dalam peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *12*(3), 145–152.

Tarigan, H.G. 2009. *Metodologi Pengajaran Bahasa 2*. Edisi Revisi. Bandung: Angkasa.

Tarigan, H.G. 2011. *Pengajaran Kosakata*. Edisi Revisi. Bandung: Angkasa.

Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... & Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, *71*(19), e127-e248.

World Health Organization. (2021). *Hypertension*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

@2025. This is an open-access article.

Publised by CV. National and International World Article (Naiwa) Best Science