

Membangun Kesadaran Masyarakat Mengenai Hipertensi melalui Gaya Hidup Sehat di Dusun Nyalindung Kabupaten Tasikmalaya

Lusi Nurdianti^{1*}, Syipa Zalia Parha¹, Eli Rosmawati¹, Tiara Putri Laksana¹, Ivan Yuliansyah¹, Azkia Ma'rifah Nurbaitin¹, Fitriya Fauziyah¹, Nanda Nurul Latifah², Riyana Siti Nurhalimah¹, Seulistia Putri¹

¹ Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

* E-mail: lusinurdianti@universitas-bth.ac.id

Received: 8 Agustus 2025

Accepted: 29 Agustus 2025

Published: 31 Agustus 2025

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases and a major risk factor for heart and lung disease, especially in developing countries such as Indonesia. Many cases of hypertension go undetected until serious complications such as stroke or heart attack arise because hypertension often does not show clear symptoms. As a result, hypertension is known as the "silent killer." The objective of this community service activity was to educate the residents of Dusun Nyalindung about the dangers of hypertension through health counseling. Direct counseling sessions using leaflets and evaluating participants' knowledge through pretest and posttest instruments were part of the methods employed. The activity took place on July 25, 2025, and was attended by 27 people. According to data analysis, knowledge has significantly improved; the average score before the education session was 70.74, increasing to 84.44 after the session, with a significance level of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). These results indicate that the education session effectively enhanced the community's knowledge about the prevention and management of hypertension. Continuous education is expected to encourage the formation of sustainable healthy lifestyles in rural communities.

Keywords: Community Service, Hypertension, Health Counseling, Behavioral Change, Community.

Abstrak

Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang paling umum dan merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan paru-paru, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi hingga muncul komplikasi serius seperti stroke atau serangan jantung karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas. Akibatnya, hipertensi dikenal sebagai "silent killer". Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberi tahu warga Dusun Nyalindung tentang bahaya hipertensi melalui edukasi kesehatan. Penyuluhan langsung dengan bantuan leaflet dan evaluasi pengetahuan peserta menggunakan instrumen pretest dan posttest adalah bagian dari metode yang digunakan. Kegiatan ini berlangsung pada 25 Juli 2025 dan dihadiri oleh 27 orang. Menurut analisis data, pengetahuan telah meningkat secara signifikan; nilai rata-rata sebelum penyuluhan sebesar 70,74 naik menjadi 84,44 setelah penyuluhan, dan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan benar-benar meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Edukasi yang berkesinambungan diharapkan mampu mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat pedesaan.

Kata Kunci: Pengabdian Kepada Masyarakat, Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan, Perubahan Perilaku, Masyarakat.

A. PENDAHULUAN

Data WHO menunjukkan 1,28 miliar orang di rentang usia 30 dan 79 tahun mengalami hipertensi. Sebagian besar dari mereka tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah hingga menengah. Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa jumlah orang yang menderita hipertensi akan meningkat hingga mencapai sekitar 1,5 miliar orang setiap tahun pada tahun 2025. Negara-negara berkembang, termasuk Indonesia, diperkirakan akan paling terkena dampak dari peningkatan ini. Sekitar 1,5 juta orang meninggal setiap tahun di kawasan Asia Tenggara karena hipertensi (World Health Organization, 2023). Berdasarkan data (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019), prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung lebih tinggi pada kelompok usia lanjut, yaitu 55–64 tahun (55,2%), 65–74 tahun (63,2%), dan di atas 75 tahun (69,5%) (Nuraisyah & Kusumo, 2021).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2023) persentase kasus hipertensi pada tahun 2019 tercatat sebesar 8,67%, mengalami penurunan menjadi 8,52% pada tahun 2020. Namun, pada tahun 2021 angka tersebut kembali meningkat menjadi 10,19%, dan melonjak signifikan pada tahun 2022 hingga mencapai 81,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sedangkan, berdasarkan data dari Puskesmas Kecamatan Sukaratu, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2020 tercatat sebanyak 533 kasus (Badan Pusat Statistik Kabupaten Tasikmalaya, 2020).

Hipertensi adalah ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg atau tekanan diastolik melebihi 90 mmHg saat tubuh istirahat. Penyakit ini merupakan penyebab utama gangguan kardiovaskular di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan menyumbang sekitar sepuluh persen dari biaya layanan kesehatan. Karena banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi hingga komplikasi serius seperti stroke atau serangan jantung muncul, penyakit ini disebut sebagai "silent killer" (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Peningkatan upaya penanganan yang lebih optimal diperlukan untuk mengurangi kematian dan kesakitan yang disebabkan oleh hipertensi dan komplikasinya. Salah satu cara yang paling efektif yaitu pencegahan, yang mencakup membantu orang lebih memahami dan memahami tentang hipertensi dan bagaimana mengelola gaya hidup mereka (Nurmalasari et al., 2021). Tingkat pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai kondisi penyakit dapat berkontribusi terhadap keberhasilan terapi, yang ditandai dengan tekanan darah yang lebih stabil. Semakin tinggi tingkat pemahaman pasien terhadap hipertensi, maka akan semakin besar kepedulian mereka dalam menjalani pola hidup sehat, disiplin dalam mengonsumsi obat, serta menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih baik (Nurhasana et al., 2020).

Penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat guna mencegah terjadinya komplikasi penyakit. Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam memperluas wawasan individu baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan kegiatan penyuluhan (Marbun & Hutapea, 2022). Leaflet berkontribusi positif terhadap pendidikan kesehatan karena memberikan visualisasi pengetahuan yang informatif sebagai media yang mudah diterima dan dipahami (Pratiwi et al., 2022).

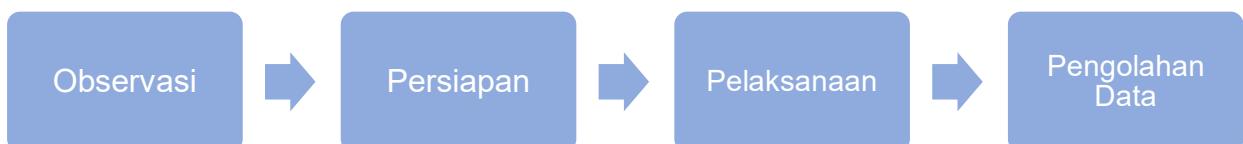
Dusun Nyalindung, yang terletak di Kabupaten Tasikmalaya, menjadi lokasi pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Di wilayah ini, banyak warga yang mengalami hipertensi namun masih menghadapi penyakit tersebut. Hal ini berkontribusi pada rendahnya pemahaman masyarakat mengenai cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, kelompok KKN-11 BTH merancang sebuah kegiatan penyuluhan hipertensi yang bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, namun juga sebagai strategi promotif-preventif yang efisien dan hemat biaya. Melalui edukasi ini, diharapkan masyarakat Dusun Nyalindung dapat lebih sadar dan mampu mengendalikan hipertensi secara efektif, sehingga dapat menekankan risiko komplikasi yang timbul. Program ini sekaligus mengedepankan pendekatan pemberdayaan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Dalam kegiatan ini, penyuluhan diberikan secara langsung kepada masyarakat. Kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2025 di Dusun Nyalindung,

Desa Linggajati, Kabupaten Tasikmalaya. Materi disampaikan dengan bantuan media leaflet sebagai alat bantu visual. Metode one group pretest-posttest digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Pretest dan posttest digunakan, tahapan kegiatan meliputi pemberian pretest, penyampaian edukasi, dan dilanjutkan dengan posttest. Sebanyak 27 orang responden berusia 18 tahun ke atas ikut serta dalam kegiatan ini. Selain itu, masyarakat diberikan ruang untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi setelah penyampaian materi.

Data yang diperoleh dari pretest dan posttest yang diisi oleh responden dianalisis secara mendalam menggunakan perangkat lunak SPSS. Proses analisis dimulai dengan pemeriksaan normalitas data untuk memastikan kesesuaian uji statistik yang akan digunakan. Selanjutnya, uji paired t-test dipilih untuk membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest, dengan tujuan mengidentifikasi apakah terdapat peningkatan pengetahuan responden mengenai hipertensi setelah pelaksanaan penyuluhan. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$ sebagai batas untuk menentukan apakah perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi bersifat signifikan secara statistik. Hasil uji sekaligus memberikan gambaran efektivitas program penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pengendalian hipertensi.



Gambar 1. Alur Kegiatan Penyuluhan Kepada Masyarakat Dusun Nyalindung.

Kegiatan diawali dengan observasi lokasi untuk pelaksanaan penyuluhan kepada masyarakat dan dilanjutkan untuk persiapan pembuatan pretest dan posttest serta persiapan penyampaian materi. Pelaksanaan dilakukan 1 hari di Posyandu Dusun Nyalindung dengan dihadiri responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi yang diselenggarakan oleh kelompok KKN 11-UBTH pada 25 Juli 2025 berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat Dusun Nyalindung mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya. Namun, hasil peningkatan pengetahuan yang signifikan tersebut perlu dikaji lebih jauh dengan mempertimbangkan beberapa faktor pendukung yang relevan. Gambar 2 menunjukkan penyuluhan masyarakat di Dusun Nyalindung.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan di dusun Nyalindung

Mayoritas responen berusia di atas 50 tahun, yang mungkin memiliki pengalaman hidup dan riwayat kontak dengan hipertensi atau kondisi kesehatan kronis lainnya. Kondisi ini medukung kemampuan mereka dalam menerima dan memahami materi penyuluhan, karena pengalaman pribadi cenderung meningkatkan motivasi untuk mencegah komplikasi hipertensi. Lansia juga cenderung lebih memperhatikan kesehatan sebagai aspek penting kualitas hidup sehingga materi penyuluhan yang relevan dengan pencegahan dan pengelolaan hipertensi akan mendapat sambutan positif dan responden yang aktif.

Materi penyuluhan yang disampaikan mencakup berbagai aspek terkait hipertensi, seperti pengertian, data kasus, klasifikasi, komplikasi yang mungkin terjadi, serta cara penanganan dan upaya pencegahannya. Dalam kegiatan ini, leaflet digunakan sebagai media bantu dalam penyuluhan untuk menyampaikan informasi secara visual dan tertulis. Media ini membantu peserta mengulang informasi secara mandiri setelah penyuluhan selesai, memperkuat pemahaman dari materi yang diberikan secara verbal (ceramah). Penggunaan leaflet sebagai media edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat karena menyediakan informasi yang mudah diakses dan dapat dipelajari ulang sesuai kebutuhan individu. Pendekatan ganda yang memadukan media visual dan auditori ini lebih mudah dipahami dan diingat oleh masyarakat, terutama yang memiliki tingkat pendidikan dasar atau keterbatas akses informasi langsung. Dengan adanya media leaflet, peserta dapat menerima materi secara berulang tanpa ketergantungan penuh pada penyuluhan lisan, sehingga menjadi lebih optimal dan berkelanjutan. Studi di Indonesia mengungkapkan bahwa penyebaran leaflet yang disertai penyuluhan dapat secara signifikan menambah pengetahuan masyarakat (Suyami & Kusumaningrum, 2024). Teknik yang di pakai dalam penyuluhan kesehatan ini dengan cara ceramah, yaitu penyampaian informasi secara verbal kepada sekelompok audiens dengan tujuan menyampaikan ide, pemahaman, atau pesan tertentu agar peserta memperoleh pengetahuan yang berkaitan dengan kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Fajwah et al., (2025) penyuluhan yang dilaksanakan di wilayah Tasikmalaya menunjukkan bahwa hasil pretest dan posttest telah meningkat secara signifikan. Sebanyak 76,67% peserta memperoleh skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan saat pretest, yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara nyata. Menurut penelitian lain juga mendukung temuan tersebut, di mana terjadi peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dari 40,13% sebelum penyuluhan menjadi 85,13% setelah penyuluhan dilakukan (Luthfiani et al., 2021).

Intervensi promotif-preventif seperti penyuluhan hipertensi ini sangat penting di masyarakat pedesaan untuk mengatasi keterbatas akses pelayanan kesehatan dan informasi medis. Masyarakat desa seringkali menghadapi kendala geografis, ekonomi, dan pengetahuan yang berdampak pada rendahnya kesadaran pencegahan. Penyuluhan yang terstruktur dan konsisten dapat menurunkan prevalensi hipertensi dengan membekali masyarakat pengetahuan dan keterampilan menjaga kesehatan secara mandiri sebelum kondisi menjadi lebih berat dan memerlukan biaya pengobatan tinggi. Hal ini merupakan strategi yang *cost-effective* untuk meningkatkan kesehatan populasi dan mencegah komplikasi di tingkat primer. Menurut Handayani, (2025) pelaksanaan penyuluhan kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang pencegahan hipertensi, yang ditunjukkan melalui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest.

Tabel 1. Usia Responden

Kategori Usia	Jumlah Responden	Percentase
<50 tahun	3	11%
50-60 tahun	12	44%
>60 tahun	12	44%

Tabel 2. Paired Samples statistics.

		Mean	N	Std Deviation	Std Error Mean
Pair	Sebelum penyuluhan	70,74	27	19,400	3,733
1	Setelah penyuluhan	84,44	27	19,480	3,749

Tabel 3. Paired Samples Test.

		Mean	Std Deviation	Std Error Mean	Lower	Upper	T	df	Sig. (2-tailed)
Pair	Sebelum penyuluhan	13,704	18,636	3,586	-21,076	-6,332	-3,821	26	0,001
	Setelah penyuluhan								

Analisis data pretest dan posttest menggunakan paired t-test menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah intervensi penyuluhan dilakukan, sebesar 44%, berada di rentang usia 50 hingga 60 tahun. Berdasarkan pengolahan data, terlihat bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan mengalami peningkatan dibandingkan sebelum penyuluhan. Nilai rata-rata pretest tercatat sebesar 70,74, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi 84,44.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji t, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan tersebut efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Dengan perbaikan ini, masyarakat Dusun Nyalindung diharapkan dapat menggunakan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi lebih sadar akan bahaya dan risiko hipertensi.

Promosi kesehatan sebagai landasan masyarakat untuk mengubah perilaku, pengetahuan, dan sikap adalah salah satu pendekatan strategis dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi dan mengelola dampak yang ditimbulkannya adalah melalui intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan (Triningtias, 2024). Kegiatan penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan wawasan masyarakat Dusun Nyalindung dan mendorong perubahan sikap yang positif. Namun, perubahan sikap yang diharapkan harus dibentuk secara konsisten dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa program penyuluhan hipertensi di Dusun Nyalindung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Kegiatan ini berhasil mendorong kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi. Sebagai rekomendasi, disarankan agar program penyuluhan ini dilanjutkan dan dikembangkan secara berlanjut dengan melibatkan kader kesehatan dan pihak puskesmas setempat untuk memberikan pembinaan dan pendampingan rutin kepada masyarakat, khususnya lansia. Perlu juga memperkuat penggunaan media edukasi seperti leaflet agar informasi tetap mudah diakses oleh layanan masyarakat setelah penyuluhan selesai. Selanjutnya, kegiatan ini bisa diperluas dengan menambahkan sesi praktik secara langsung mengenai pengelolaan hipertensi, serta demonstrasi pola makan sehat dan senam hipertensi, guna meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat dalam mengelola kondisi kesehatannya. Upaya kolaboratif antara masyarakat, kader, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program promotif-preventif ini sehingga dapat menurunkan prevalensi hipertensi dan menekankan risiko komplikasi di Dusun Nyalindung secara signifikan..

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Tasikmalaya. (2020). *Kecamatan Sukaratu Dalam Angka*. Tasikmalaya: Badan Pusat Statistik Kabupaten Tasikmalaya.
- Fajwah, F. D. F., Putri, D. A., Sugiandika, T. R., Darojat, K. N. W., Binawan, A. S., Hazani, D. A. S., ... & Muharry, A. (2025). Gemas Hipertensi: Gerakan Edukasi Masyarakat Cegah Hipertensi

Nurdianti, L., Parha, S.Z., Rosmawati, E., Laksana, T.P., Yuliansyah, I., Nurbaitin, A.M., Fauziyah, F., Latifah, N.N., Nurhalimah, R.S., & Putri, S. (2025). Membangun Kesadaran Masyarakat Mengenai Hipertensi melalui Gaya Hidup Sehat di Dusun Nyalindung Kabupaten Tasikmalaya. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5 (1), 128-133.

- Di Kelurahan Setiaratu Kota Tasikmalaya. *Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 1212-1220. Retrieved from:<https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/ampoen/article/view/2468>
- Handayani, L. (2025). Efektivitas Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Di Desa Wawatu, Moramo Utara. *Jurnal Wins (Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan)*, 5(4), 195-199.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Luthfiani, R., Lina, N., & Maywati, S. (2021). Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Pra Lansia Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 329–338. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i2.3891>
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nuraisyah, F., & Kusumo, H. R. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 35–38. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp35-38>
- Nurhasana, H., Mahmud, N. U., & Sididi, M. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar Tahun 2020. *Window of Public Health Journal*, 1(2), 157–165. <https://doi.org/10.33096/woph.v1i2.128>
- Nurmala, Y., Ramadhan, F. N., Detty, A. U., Hadiarto, R., Izzudin, A., & Anggraeni, S. (2021). Penyuluhan Hipertensi Pada Pasien Puskesmas Kebon Jahe Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 555-563.
- Pratiwi, G. D., Lucy, V., & Paramitha. (2022). Efektifitas Penggunaan Media Leaflet Dalam Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Tuberkulosis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 8–13. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i3.1153>
- Suyami, S., & Kusumaningrum, P. R. (2024). Edukasi Peningkatan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(02), 15–22. <https://doi.org/10.61902/wasathon.v2i02.1006>
- Triningsias, N. (2024). Pendidikan dan Promosi Kesehatan Tentang Masalah Hipertensi dan Pola Hidup Bersih Sehat Pada Masyarakat. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 5(1), 1104–1113. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i01.6220>
- World Health Organization. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health for the SDGs*. Geneva : WHO.