



EDUKASI FAKTOR RISIKO HIPERTENSI DAN PENCEGAHANNYA PADA MASYARAKAT DI TEGAL ALUR, JAKARTA BARAT

Erna Veronika¹, Cut Alia Keumala Muda², Ahmad Irfandi³, Meithyra Melviana Simatupang⁴,
Veza Azteria⁵

^{1,2,3,5} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

⁴ Universitas Respati Indonesia, Jakarta, Indonesia

Article Information

Article history:

Received February 26,
2024

Approved Maret 05,
2024

Keywords:

Hypertension,
Counseling,
Prevention

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of death in the world. Hypertension is referred as "the silent disease", means many patients are not aware that they suffer from hypertension since it occurs without any complaints frequently. One of the main causes of hypertension is related to habits and lifestyle, therefore the early prevention efforts are needed to reduce the existing risk factors. The aim of this activity is to provide education and increase knowledge, understanding and public awareness of the dangers of hypertension so that people are able to prevent existing risk factors by changing their behavior. The method used at this activity was lectures, discussions and as well as quizzes. The productive age in RT 01 RW 08 Kayu Besar community, Tegal Alur, totaling 32 people, were the target of this program, organized on June 4, 2022. The activities consist of healthy exercise, education, discussion sessions, pre and post-test, then prize quiz. The educational media used power points, animated videos and posters. The results of the pre test showed that the average score of the participants was 73.75, while the average value of the post test was 83.12. The bivariate test showed that there was a significant difference between the level of knowledge of participants before and after counseling ($p = 0.012$). This educational activity can be carried out regularly to increase public knowledge and awareness of the risk of hypertension and able to change the community behavior and habits who are at risk of hypertension

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Hipertensi disebut sebagai the silent disease dimana banyak penderita tidak sadar kalau menderita hipertensi karena sering terjadi tanpa disertai dengan adanya keluhan. Salah satu penyebab utama hipertensi adalah

berkaitan dengan kebiasaan dan pola hidup manusia, oleh karenanya dibutuhkan upaya pencegahan sejak dini untuk mengurangi faktor risiko yang ada. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan serta kesadaran masyarakat akan bahaya dari penyakit hipertensi sehingga masyarakat mampu untuk mencegah faktor risiko yang ada dengan mengubah perilaku mereka. Metode kegiatan ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab serta pemberian kuis. Sasaran kegiatan ini adalah semua masyarakat usia produktif di RT 01 RW 08 Kayu Besar, Tegal Alur yang berjumlah 32 orang yang dilakukan pada 04 Juni 2022. Kegiatan yang dilakukan antara lain senam sehat, pemberian edukasi, pre test, sesi diskusi dan tanya jawab, post test serta pemberian kuis berhadiah. Media edukasi yang digunakan antara lain materi menggunakan power point, video animasi dan poster. Hasil pre test menunjukkan nilai rata-rata peserta adalah 73,75 dan nilai rata-rata post test adalah 83,12 dan hasil uji bivariat menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan dengan setelah dilakukan penyuluhan terkait hipertensi ($p=0,012$). Kegiatan edukasi ini dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan bahaya hipertensi dan dapat mengubah perilaku dan kebiasaan masyarakat yang beresiko terhadap penyakit hipertensi.

© 2024 EJOIN

**Corresponding author email: erna.veronika@esaunggul.ac.id*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah yang melebihi batas normal yaitu apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg (Tambunan et al., 2021). Sekitar 80-95% penderita hipertensi merupakan hipertensi esensial yang berarti tidak ada penyebab spesifik. Hipertensi dapat menimbulkan morbiditas lain seperti gagal jantung kongestif, hipertrofi ventrikel kiri, stroke, gagal ginjal stadium akhir, atau bahkan kematian (Adrian, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki (Kemenkes RI, 2019). Menurut WHO tahun 2011, 1 milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dimana di tahun 2025 nanti diprediksi i sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi berdasarkan data Riskesdas 2013, yaitu sebesar 25,8%, serta hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan prevalensi yang cukup tinggi. (Kemenkes RI, 2014; Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi sering disebut sebagai *the silent disease* karna sering tanpa keluhan sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi. Hipertensi ini juga berkaitan erat dengan pola hidup manusia. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan cara diet sehat, aktifitas fisik teratur, menghindari konsumsi alkohol, mempertahankan berat badan dan lingkaran pinggang ideal, serta hidup di lingkungan bebas rokok (Kemenkes RI, 2013).

RT 01 RW 08 Kayu Besar merupakan wilayah padat penduduk dengan kondisi penduduk memiliki ekonomi menengah kebawah dan tingkat pendidikan yang rendah. Berdasarkan hasil kegiatan PBL yang dilakukan oleh mahasiswa pada tahun 2021 diketahui bahwa masyarakat di RT 01 RW 08 Kayu Besar memiliki kebiasaan dan gaya hidup berisiko yang dapat berpotensi menimbulkan penyakit hipertensi, antara lain kebiasaan masyarakat mengkonsumsi makanan asin, kebiasaan masyarakat mengkonsumsi makanan, mengkonsumsi minuman berkarbonasi, mengkonsumsi makanan instant dan makanan olahan, kebiasaan merokok dan aktifitas fisik masyarakat yang rendah. Apabila kebiasaan dan gaya hidup dilakukan dalam jangka waktu yang lama terutama pola makan yang mengandung garam tinggi dan lemak maka untuk waktu kedepannya akan semakin banyak masyarakat yang berisiko untuk menderita penyakit hipertensi

Berdasarkan data dari laporan kegiatan praktik belajar lapangan (PBL) mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Esa Unggul diketahui hipertensi merupakan penyakit terbanyak dari 10 penyakit terbesar di wilayah ini dimana terdapat penderita hipertensi sebanyak 20 kasus dari 61 responden (32,78%). Hal ini dapat terjadi karena masyarakat yang masih belum paham mengenai faktor risiko yang menyebabkan hipertensi dan masyarakat belum sadar bahwa kebiasaan dan gaya hidup yang mereka lakukan selama ini dapat menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi untuk kedepannya, oleh karenanya dibutuhkan edukasi kepada masyarakat agar masyarakat dapat lebih waspada dan dapat lebih mengerti tentang penyakit hipertensi ini terutama mengenai faktor risiko dan pencegahannya sehingga diharapkan masyarakat dapat terhindar dari penyakit ini. Apabila pengetahuan masyarakat meningkat maka diharapkan dapat menimbulkan perubahan perilaku pada masyarakat terutama kebiasaan dan gaya hidup masyarakat yang menjadi faktor risiko hipertensi.

Edukasi terkait faktor risiko dan pencegahan hipertensi yang telah dilakukan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dari masyarakat sehingga dapat menurunkan kasus hipertensi di wilayah ini. Edukasi ini melibatkan mahasiswa dalam menyusun acara dan perizinan dalam kegiatan

METODE PELAKSANAAN

- a. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab serta pemberian kuis. Media edukasi yang digunakan antara lain pemaparan materi menggunakan *power point*, pemutaran video animasi dan poster yang berkaitan dengan materi yaitu pengenalan faktor risiko hipertensi dan cara pencegahannya.
- b. Pelaksana kegiatan adalah dosen dan mahasiswa, dimana pemerian edukasi dilakukan oleh dosen dan mahasiswa bertugas sebagai penyusun acara, perizinan dengan mitra, registrasi serta dokumentasi kegiatan
- c. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat usia produktif (usia 15-60 tahun) di RT 01 RW 08 Kayu Besar, Tegal Alur dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 50 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada 04 Juni 2022.

- d. Kegiatan yang dilakukan antara lain senam sehat, pemberian edukasi terkait faktor risiko, bahaya dan pencegahan hipertensi, *pre test*, sesi diskusi dan tanya jawab, *post test* serta pemberian kuis berhadiah
- e. Untuk mengevaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner terkait pengetahuan peserta mengenai materi hipertensi yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 04 Juni 2022. Waktu mulai pelaksanaan kegiatan yaitu pukul 08.00-12.00 WIB yang dilaksanakan di Jl. Kayu Besar RT 01 RW 08, Pergudangan Joko. Sasaran peserta dalam kegiatan penyuluhan di wilayah Kayu Besar yaitu usia remaja hingga dewasa dalam masa produktif. Peserta yang hadir meliputi, kader posyandu, kader jumantik, dan warga umum. Dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 50 Peserta. Tim yang terlibat dalam kegiatan intervensi ini terdiri dari 8 orang Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat dan 2 orang Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan registrasi peserta yang bertujuan untuk mengetahui berapa jumlah peserta yang hadir, terlihat pada absensi terdapat 50 orang yang berpartisipasi di kegiatan intervensi ini namun peserta yang bersedia mengisi pre dan post tes hanya sebanyak 32 peserta karena banyak peserta yang buta huruf dan sulit untuk berkomunikasi. Sebelum pemberian materi dimulai, terlebih dahulu dilakukan kegiatan senam bersama, kegiatan ini berkaitan dengan tema materi yang akan disampaikan dengan tujuan sebagai salah satu pencegahan penyakit hipertensi, dan memberikan semangat untuk peserta yang mengikuti penyuluhan, walaupun tempat penyuluhan terlalu sempit, berdebu, dan panas karena sebagian peserta berada di luar tenda namun peserta sangat bersemangat dan antusias mengikuti senam tersebut. Setelah senam bersama selesai, peserta diberikan waktu 5 menit untuk istirahat kemudian mahasiswa membagikan lembar soal *pre test* dan pulpen, pengisian lembar *pre test* di awal kegiatan penyuluhan digunakan untuk mengukur pengetahuan warga terkait hipertensi.

Selanjutnya kegiatan inti yaitu penyampaian materi terkait Hipertensi. Materi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan lebih kepada warga terkait hipertensi. Untuk memudahkan pemahaman warga, materi yang diberikan menggunakan *power point* dan video animasi. Pada materi tersebut dijelaskan definisi, faktor penyebab, gejala, pencegahan hipertensi, serta program pemerintah untuk mencegah hipertensi yaitu program CERDIK. CERDIK adalah sebuah singkatan yang artinya Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga/aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola *stress*. Setelah pemberian materi selesai, kemudian dilakukan sesi tanya jawab.



Gambar 1 : Penyampaian Materi Edukasi

Berikut merupakan gambaran karakteristik peserta:

Tabel 1. Gambaran Pendidikan Terakhir Peserta

Variabel	N	%
Riwayat Pendidikan Terakhir		
a. Tidak Sekolah	1	3,1%
b. Tamat SD	2	6,2%
c. Tamat SMP	4	12,5%
d. Tamat SMA / SMK	11	34,5%
e. Tamat S1	2	6,2%
f. Tidak dijawab	12	37,5%
TOTAL	32	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui proporsi tertinggi pendidikan terakhir peserta adalah peserta dengan tingkat pendidikan tamat SMA/SMK yaitu sebanyak 11 peserta (34,5%) dan terdapat 12 peserta (37,5%) yang tidak menjawab.

Tabel 2. Gambaran Usia Peserta

Variabel	Rata-rata	Minimal	Maksimal	Jumlah
Usia	33 tahun	15 tahun	60 tahun	32

Berdasarkan tabel diatas diketahui usia peserta yang hadir penyuluhan rata-rata usia produktif dan warga yang menderita hipertensi, usia termuda peserta yang hadir pada saat penyuluhan yaitu umur 15 tahun, dan usia tertua peserta yang hadir pada saat

penyuluhan yaitu umur 60 tahun. Kemudian seluruh peserta yang hadir yaitu berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	Mean	SD	SE	Min	Max	<i>p value</i>	N
<i>Pre test</i>	73,7500	14,08500	2,48990	40	100	0,012	32
<i>Post test</i>	83,1250	10,60660	1,87500	70	100		

Berdasarkan uji statistik univariat yang dilakukan kepada peserta diketahui rata-rata tingkat pengetahuan peserta pada saat sebelum dilakukannya intervensi pemberian penyuluhan atau edukasi adalah memiliki nilai rata-rata skor 73,75 dengan skor terendah 40 dan skor tertinggi yaitu 100. Sedangkan nilai rata-rata tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukannya intervensi pemberian penyuluhan atau edukasi adalah memiliki nilai rata-rata skor 83,12 dengan skor terendah 70 dan skor tertinggi yaitu 100.

Berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan nilai p 0,012 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan dengan setelah dilakukan penyuluhan terkait hipertensi. Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi penyuluhan dan edukasi dengan menggunakan media informasi berupa *leaflet*, *poster*, dan *banner* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

b. Pembahasan

Gambaran Karakteristik Peserta

Gambaran pendidikan peserta dengan proporsi tertinggi adalah peserta dengan pendidikan Tamat SMA/SMK yaitu sebesar 34,5% dengan tingkat pendidikan terendah tidak sekolah dan pendidikan tertinggi adalah tamat perguruan tinggi. Menurut Ayu et al. (2022) masyarakat dengan mayoritas berpendidikan terakhir SMA, mereka cenderung tidak memiliki pengetahuan bagaimana perilaku, pola hidup, pola makanan yang sehat untuk sehari-hari agar terhindar dari makanan-makanan yang berisiko terjadinya penyakit hipertensi, yang dapat membahayakan kesehatan mereka. Kebanyakan masyarakat berpendidikan terakhir SMA mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan penyakit apa saja yang dapat menjadi faktor-faktor hipertensi, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin besar pengetahuan tentang hipertensi dan risiko yang terkait dengannya, serta semakin besar pengendalian hipertensi.

Tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuan seseorang tentang hipertensi serta bahaya-bahaya yang timbul semakin tinggi pula partisipasi seseorang terhadap pengendalian hipertensi. Akan tetapi tingkat pendidikan saja tidak cukup untuk dapat melakukan pengendalian hipertensi sepenuhnya, tanpa diiringi sikap dengan kesadaran akan pentingnya pengendalian hipertensi yang akan diiringi oleh tindakan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu upaya pengendalian hipertensi seperti mengetahui gejala dari hipertensi, mengetahui faktor-faktor yang bisa mengendalikan diri, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuan (Pratama, Fathnin, dan Budiono 2020).

Tingkat pendidikan berpengaruh dan mendukung dalam perubahan perilaku seseorang dan dalam penyerapan informasi ataupun edukasi yang diberikan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan masyarakat maka pola pikir yang dimiliki umumnya lebih terbuka untuk menerima ataupun mencari informasi dalam hal ini adalah bagaimana upaya untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit salahsatunya hipertensi ataupun untuk menerima saran untuk mengubah perilaku yang lebih baik. Dengan adanya

edukasi dan penyuluhan yang diberikan diharapkan mampu untuk diserap dan diterima masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka terutama mengenai bahaya dari hipertensi sehingga dapat mengubah perilaku masyarakat untuk dapat mencegah terjadinya hipertensi.

Pada penyuluhan di Wilayah Kayu Besar RT 01 RW08 ditemukan dari 32 responden yang hadir terdapat usia rata-rata produktif pada usia yaitu 33 tahun, dengan usia termuda terdapat 15 Tahun dan usia tertua terdapat pada usia 60 Tahun. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi (Pratama, Fathnin, dan Budiono 2020).

Usia merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan terhadap masalah kesehatan. Kejadian Hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia dan kualitas hidup ditemukan erat kaitannya dengan usia di mana semakin bertambahnya usia seseorang semakin menurunnya fungsi fisiologis mereka. Usia merupakan salah satu faktor risiko yang tidak dapat diubah yang menjadi penyebab Hipertensi. Dengan demikian upaya pencegahan harus dilakukan sejak dini sebelum masuk ke usia beresiko. Dalam kegiatan ini yang menjadi sasaran kegiatan intervensi adalah peserta dengan usia produktif yang memiliki resiko lebih besar untuk menderita hipertensi. Oleh karenanya dengan adanya kegiatan intervensi dan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dari masyarakat mengenai faktor risiko dan bagaimana pencegahan hipertensi yaitu dengan mengubah pola hidup dan perilaku dengan menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat.

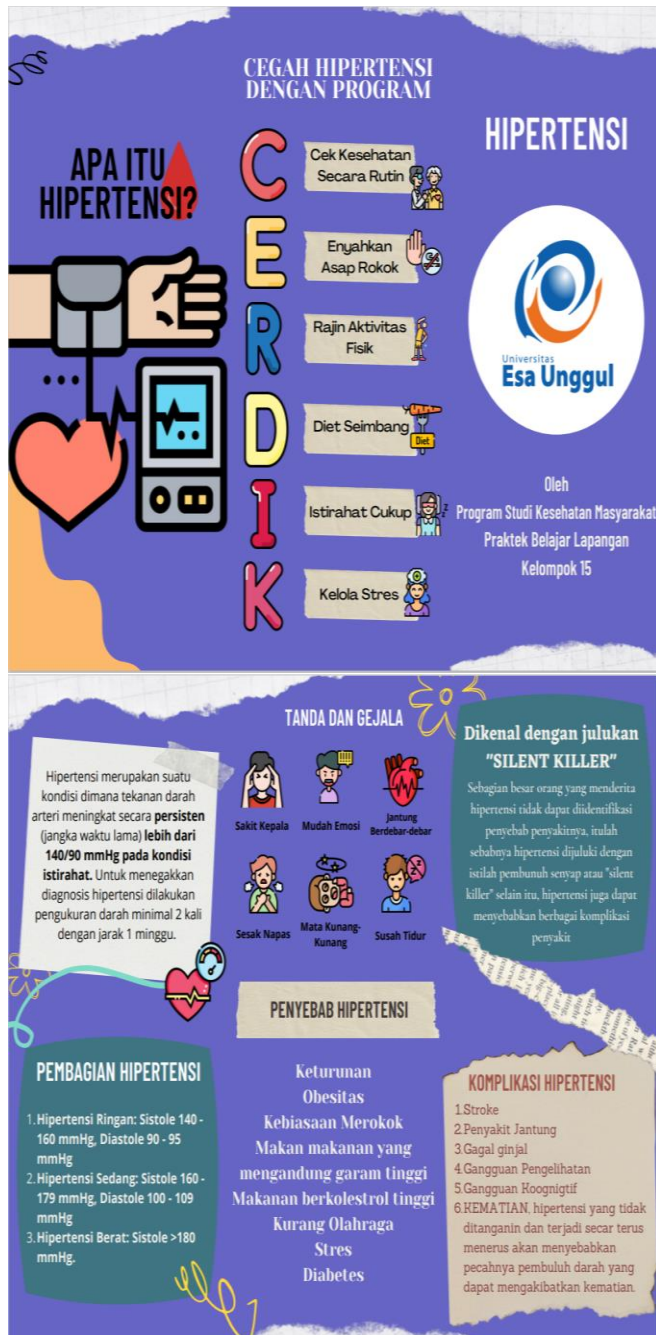
Gambaran Tingkat Pengetahuan

Hasil analisis tingkat pengetahuan mengenai hipertensi masyarakat di wilayah Kayu Besar menunjukkan pada hasil *pre test* sebesar 73,75 kemudian mengalami peningkatan dengan hasil *post test* yaitu sebesar 83,12. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta sebelum dilakukan intervensi yaitu penyuluhan dan edukasi dengan setelah intervensi. Peningkatan hasil juga dapat dilihat dari nilai terendah peserta yang mengalami peningkatan, dimana sebelum dilakukan intervensi nilai terendah adalah 40 sedangkan setelah intervensi mengalami peningkatan menjadi 70.

Hasil analisis data uji statistic pengetahuan responden sebelum dan sudah dilakukannya penyuluhan Hipertensi didapatkan nilai yang signifikansi $p = 0,012$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan dengan setelah dilakukan penyuluhan terkait hipertensi. Kegiatan intervensi dengan penyuluhan dan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai faktor risiko dan pencegahan hipertensi. Dalam kegiatan penyuluhan materi yang disampaikan antara lain definisi, faktor penyebab, gejala, pencegahan hipertensi, serta program pemerintah untuk mencegah hipertensi yaitu program CERDIK yang merupakan salah satu program pemerintah dalam pencegahan hipertensi

Pengetahuan merupakan salah satu pendorong untuk mengubah perilaku atau memperbaiki perilaku seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Pengetahuan tentang pola konsumsi mempunyai faktor yang menentukan seseorang berperilaku tidak sehat menjadi sehat. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman dan proses belajar baik formal maupun informal. Perilaku manusia merupakan hasil dari berbagai macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan (Nursyafitri, Abidin, and Amir Patintingan 2019). Media edukasi sangat dibutuhkan dalam mendukung kegiatan penyuluhan ataupun promosi kesehatan. Dalam kegiatan ini digunakan berbagai media edukasi untuk mendukung pelaksanaan kegiatan dan untuk mempermudah peserta dalam menyerap

informasi dan edukasi yang diberikan. Media edukasi yang digunakan antara lain *poster*, *banner*, *vidio* dan *power point*. Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi penyuluhan dan edukasi dengan menggunakan media informasi berupa *vidio*, *poster*, dan *banner* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Selain media edukasi dibutuhkan juga kegiatan penunjang untuk membentuk suasana yang nyaman dan kondusif sehingga peserta lebih antusias dalam mengikuti kegiatan yang dilakukan. Dalam hal ini selain penyuluhan dan edukasi juga dilakukan beberapa kegiatan penunjang seperti senam sehat yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan, sesi diskusi dan tanya jawab kuis dan *game* berhadiah yang dapat menarik perhatian dari peserta.



Gambar 2 : Media Edukasi Poster

Pemberian penyuluhan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu promosi kesehatan berupa alat bantu lihat (*visual aids*), alat bantu dengar (*audio aids*) dan alat bantu lihat dengar (*Audio Visual Aids*) (Notoatmodjo, 2007). Menurut Mubarak (2006) dalam Prasetya (2015) tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar seseorang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar mampu memutuskan kegiatan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan bagi masyarakat.

Selain penyuluhan dengan media edukasi, kegiatan senam sehat yang dilakukan juga diikuti oleh seluruh peserta dengan semangat dimana senam ini juga merupakan salah satu upaya dalam pencegahan penyakit tidak menular dalam hal ini hipertensi, selain itu senam ini juga bertujuan untuk meningkatkan semangat para peserta sebelum mengikuti intervensi penyuluhan dan edukasi. Sesi diskusi bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk lebih aktif dalam menanyakan informasi ataupun materi yang masih belum dipahami ataupun yang belum peserta ketahui. Dalam kegiatan intervensi ini peserta sangat aktif untuk menanyakan berbagai pertanyaan baik seputar materi yang telah disampaikan ataupun mengenai informasi terkait hipertensi yang sering peserta dengar dari media. Kegiatan game dan kuis tanya jawab juga dilakukan untuk memberikan dorongan dan semangat untuk peserta dalam mendengarkan penyuluhan dan edukasi yang diberikan sehingga mereka mendapatkan kesempatan untuk mendapatkan hadiah yang telah disiapkan.





Gambar 3. Senam Sehat dan Pemberian Doorprize

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan baik. Pelaksanaan penyuluhan Hipertensi di Wilayah Kayu Besar dengan metode ceramah dan menggunakan media edukasi dan promosi kesehatan menggunakan media *power point*, poster, vidio dan *banner*. Berdasarkan karakteristik peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan memiliki proporsi tertinggi pendidikan tertinggi yaitu tamat SMA/SMK dengan presentase sebesar (34,5%). Sebagian besar responden memiliki usia produktif yaitu 15-60 tahun. Terdapat peningkatan nilai rata-rata *pre test* dan *post test* yaitu dengan nilai 73,75 menjadi sebesar 83,12. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan dengan setelah dilakukan penyuluhan terkait hipertensi ($p = 0.012$).

Diharapkan kegiatan edukasi ataupun promosi kesehatan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh Puskesmas setempat. Diharapkan kegiatan senam sebagai salah satu upaya pencegahan hipertensi dapat dilaksanakan secara rutin

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat ini mengucapkan terima kasih atas kelancaran kegiatan pengabdian ini kepada LPPM Universitas Esa Unggul, Pengurus RT dan RW Tegal Alur serta seluruh peserta yang ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian, Steven Johan. 2019. "Diagnosis Dan Tatalaksana Terbaru Pada Dewasa." *Cdk-27446(3)*: 17278. <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/503%0A>Diakses

- pada tanggal 28 oktober 2020.
- Ayu, Delfriana et al. 2022. “Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 10(2): 136–47.
- Tambunan, Fitri; Fauziah et al. 2021. *Buku Saku Hipertensi*.
- Hidayat, Ridha, and Yoana Agnesia. 2021. “Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu Uptd Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.” *Jurnal Ners* 5(1): 8–19.
- Kemkes.RI. 2014. “Pusdatin Hipertensi.” *Infodatin (Hipertensi)*: 1–7. https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjIzfDJsYPKAhVSA44KHUmSDasQFggZMAA&url=http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf&usq=AFQjCNHWLiHieCeL1Ksg4Tr_yx.
- Kemkes RI. 2013. “Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi.”
- Kemkes RI. 2019. “Hipertensi Si Pembunuh Senyap.” *Kementrian Kesehatan RI*: 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursyafitri, Abidin, and Amir Patintingan. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penderita Hipertensi dalam Menggunakan Obat Nonfarmakologi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempae Kota Parepare.” *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 2(2): 230–39.
- Prasetya, Chandra Hadi. 2015. “Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi.” *Journal of Mutiara Medika* 15(1): 67–74.
- Pratama, Ilham Bachtiar Adi, Fildza Huwaina Fathnin, and Irwan Budiono. 2020. “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu.” *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES* 3(1): 408–13