

Edukasi Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Banguntapan Yogyakarta

Sunarti^{1*}, Astri Nurdini², Luthfiah Laily Ramadhani², Nisa Reno Rahmawati², Zulva Ferdiana Kulsum²

¹Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

²Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

***Corresponding Author:** sunarti.ikm.uad.ac.id

Received : 27 Desember 2024; Revised : 23 Juni 2025; Accepted : 27 Juni 2025

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umumnya terjadi pada kelompok orang dewasa. Hipertensi sering disebut silent killer dan merupakan faktor risiko munculnya penyakit lain seperti penyakit jantung koroner, stroke dan gagal ginjal kronis. Pencegahan hipertensi perlu dilakukan sebagai langkah protektif untuk menurunkan insiden penyakit yang berhubungan dengan hipertensi. Dusun Jaranan merupakan Dusun yang berada di kelurahan Banguntapan Kabupaten Bantul Yogyakarta dengan masalah utama hipertensi. Berdasarkan hasil community diagnosis ditetapkan masalah utama penyakit di dusun Jaranan yaitu Hipertensi. Pengabdian masyarakat ini merupakan rangkaian dari intervensi hasil community diagnosis yang dilakukan di dusun Jaranan RT 4 dan RT 11. Tujuan pengabdian ini memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan kepada masyarakat agar meningkat pengetahuan mereka tentang pencegahan hipertensi Metode penyuluhan dengan menggunakan kombinasi ceramah dan pemberian kuis. Selain itu dilakukan kegiatan senam kesegaran jasmani bersama warga. Hasil pre test dan post test menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dari $76,00 \pm 16,77$ SD menjadi $92,90 \pm 9,36$ SD. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p value 0,00 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan rerata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan. Simpulan Penyuluhan efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat di RT 4 dan 11 dusun Jaranan Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul

Kata Kunci : Hipertensi, penyuluhan, pencegahan.

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that commonly occurs in adults. Hypertension is often called a silent killer and is a risk factor for other diseases such as coronary heart disease, stroke and chronic kidney failure. Prevention of hypertension needs to be done as a protective step to reduce the incidence of diseases related to hypertension. Jaranan is a hamlet located in Banguntapan Village, Bantul Regency with the main problem of hypertension. Based on the results of the community diagnosis, the main problem of the diseases in Jaranan was determined to be hypertension. This community service is a series of interventions from the results of the community diagnosis carried out in Jaranan RT 4 and RT 11. The Purpose of this service is to provide education in the form of counselling to the community to increase their knowledge about preventing hypertension. The counselling method uses a combination of lectures and quizzes. In addition, physical fitness gymnastics activities were carried out with

residents. The results of pre test and post test showed an increase in knowledge from 76.00 $\pm$ 16.77 SD to 92.90 $\pm$ 9.36 SD. The results of Wilcoxon test showed a p value of 0.0001 so that it can be concluded that there is a significant difference in the average level of knowledge before and after the provision of counselling. Conclusion : Counseling is effective in increasing knowledge about hypertension in the community in RT 4 dan 11 Jaranan Banguntapan district, Bantul Regency.

Key words : Hypertension, counselling, prevention.

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (PERHI, 2019). Di Indonesia prevalensi hipertensi cukup tinggi. Berdasarkan data riskesdas 2018 Prevalensi hipertensi mencapai 34,1 % (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Angka ini lebih tinggi dibandingkan hasil riskesdas 2013 dimana prevalensinya 25,8 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Prevalensi hipertensi di DIY menurut Riskesdas 2018 yaitu 11,01 %. Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Dusun Jaranan merupakan salah satu dusun di Desa Banguntapan Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. Berdasarkan diagnosa komunitas yang dilakukan di dusun tersebut dapat diketahui permasalahan utama di desa tersebut yaitu Hipertensi. Faktor risiko hipertensi antara lain umur, riwayat keluarga, obesitas sentral, Riwayat diet dan asupan natrium yang berlebihan, kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik (Adrian, 2019). Pengendalian factor risiko merupakan cara pencegahan yang baik untuk mengendalikan meningkatnya insidens hipertensi. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan tentang pencegahan kejadian hipertensi dengan mengendalikan factor risiko hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan di RT 4 dan RT 11 dusun Jaranan Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. Kegiatan dilakukan pada tanggal 7 Juli 2024 diikuti oleh 55 warga. Metode yang dipakai dalam pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan dengan modifikasi pemberian kuis berisi pertanyaan seputar hipertensi dan pencegahannya serta senam sehat Bersama warga.

Adapun tahapan kegiatan meliputi ;

1. **Persiapan.** Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak kepala dusun dan sosialisasi kegiatan, selanjutnya pembuatan undangan kepada warga.

2. Pelaksanaan kegiatan. Sebelum penyuluhan diadakan kegiatan senam bersama diikuti makan selingan bersama dengan makanan local yang sehat yaitu singkong, ubi jalar, jagung dan kacang rebus. Setelah itu diadakan kegiatan penyuluhan dan pembagian kuis pertanyaan seputar pencegahan hipertensi. Pre test yang berisi sejumlah pertanyaan tentang pencegahan hipertensi dilakukan sebelum penyuluhan. Diakhir kegiatan dilakukan pembagian hadiah bagi warga yang dapat menjawab kuis dengan benar.

3. Evaluasi. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan post test kepada peserta untuk mengetahui sejauh mana Tingkat pemahaman warga terhadap materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh warga RT 4 dan RT 11 Dusun Jaranan kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul. Karakteristik peserta sebagai berikut ;

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Penyuluhan

	Jumlah	Persentase
Umur		
≤ 40 tahun	16	29,1
≥41 tahun	39	70,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	47,3
Perempuan	29	52,7

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui jumlah peserta penyuluhan mayoritas berumur lebih dari 40 tahun sebanyak 39 peserta 70,9%. Berdasarkan jenis kelamin jumlah peserta terbanyak yaitu perempuan sebanyak 29 peserta 52,7 %. Berdasarkan karekteristik tersebut dapat diketahui mayoritas peserta yaitu kelompok umur yang merupakan factor risiko hipertensi yaitu diatas 40 tahun. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada gambar berikut;



Gambar 1. Kegiatan Senam dan Pre Test Sebelum Penyuluhan



Gambar 2. Snack sehat dari pangan lokal



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

Gambar 1, 2 dan 3 menjelaskan kegiatan pengabdian dari senam sehat bersama warga, makan snack sehat dan kegiatan penyuluhan. Diakhir kegiatan diadakan pembagian doorprice kepada warga.

Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan post test untuk mengetahui Tingkat kepaahaman warga terhadap materi yang diberikan. Tabel 2 menjelaskan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Peserta sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	Jumlah	Rerata	SD	minimal	maksimal	P value
Pre test	55	76,00	16,73	30	100	0,001
Post test	55	92,90	9,36	70	100	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang hipertensi.

Pembahasan

Edukasi pencegahan hipertensi merupakan salah yang dapat ditempuh untuk menurunkan angka hipertensi dalam skala komunitas. Pendidikan Kesehatan penting dilakukan untuk tujuan akhir perubahan prilaku masyarakat(Notoadmodjo, 2012). Penyuluhan merupakan salah satu metode yang dapat dipakai untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan menyebarkan informasi pengetahuan kepada masyarakat(Iyong *et al.*, 2020). Penyuluhan merupakan bagian dari sarana promosi Kesehatan melalui pendidikan kesehatan (*health education*) (Notoadmodjo, 2012).

Pada pengabdian masyarakat ini penyuluhan tentang pencegahan hipertensi yang diberikan kepada warga RT 4 dan RT 11 dusun Jaranan ternbukti dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang hipertensi. Hasil pengabdian ini selaras dengan pengabdian yang dilakukan sebelumnya oleh Andriani, dimana melakukan penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di RT yang berbeda(Andriani and Anggraini, 2022).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi akibat pemberian penyuluhan diharapkan dapat merubah sikap dan praktek masyarakat khususnya di RT 4 dan 11 dusun Jaranan terhadap pencegahan hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang

sering dijuluki sebagai *silent killer* (Fauziah *et al.*, 2021). Perubahan perilaku yang berkaitan dengan faktor risiko hipertensi akan memberi peluang terhadap pencegahan hipertensi sehingga prevalensi hipertensi dapat ditekan. Promosi Kesehatan yang massif dengan berbagai media turut berkontribusi terhadap program pencegahan penyakit tidak menular khususnya hipertensi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pemantik bagi warga RT 4 RW 11 dusun jaranan agar melaksanakan gebrakan pencegahan hipertensi secara mandiri dalam skala komunitas. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini juga diharapkan menjadi sarana *transfer knowledge* dari dunia akademik ke Masyarakat. Dalam kegiatan ini terlihat Masyarakat antusias mengikuti semua kegiatan yang ada. Diharapkan kedepannya dapat terjalin hubungan yang harmonis antara dunia akademik dan Masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Edukasi pencegahan Hipertensi di RT 4 dan 11 Dusun Jaranan dapat meningkatkan pengetahuan warga terhadap hipertensi dan pencegahannya.

Saran

Perlu kegiatan yang berkesinambungan dan pendampingan masyarakat agar kegiatan pencegahan hipertensi dapat berjalan dengan baik khususnya di dusun Jaranan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S.J. (2019) 'Hipertensi Esensial : Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa', *Cdk-274*, 46(3), pp. 172–178.
- Andriani, Y. and Anggraini, D. (2022) 'Penyuluhan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Jaranan Bantul', *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(2), pp. 112–116. Available at: <https://doi.org/10.30989/jice.v4i2.739>.

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) 'Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013', *Laporan Nasional 2013*, pp. 1–384. Available at: <https://doi.org/10.2196/risk.2013> 1 Desember 2013.
- Fauziah, T. *et al.* (2021) *Hipertensi Si Pembunuh Senyap 'Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.'*, *Buku Saku*.
- Iyong, E.A. *et al.* (2020) 'Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud', 9(7), pp. 59–66.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan (2018) 'Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar', *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–100. Available at: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>.
- Notoadmodjo, S. (2012) *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*, Jakarta: EGC.
- PERHI (2019) 'Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi', *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*, Jakarta: P, p. pp-1-118.