

Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di Desa Cirebon Girang, Kabupaten Cirebon.

Tiar M Pratamawati^{1*}, Donny Nauphar², Catur Setiya Sulistiyana³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia

*Korespondensi: tiar.m.pratamawati@ugj.ac.id

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that has become a major health problem in Indonesia and is known as the silent killer because it often causes no symptoms. Low public knowledge contributes to delays in the detection and control of the disease. This community service activity aims to improve residents' knowledge of the definition, risk factors, prevention, and control of hypertension. The activity was held in Cirebon Girang Village, Talun Subdistrict, Cirebon Regency, on 19 January 2026, with 60 village residents as participants. The methods included health education using presentation media and leaflets, a question-and-answer session, and evaluation through descriptively analysed pre-test and post-test. The results showed an increase in participants' knowledge, indicated by a rise in the average score from 55 on the pre-test to 80 on the post-test, an increase of 25 points (45.5%). Participant enthusiasm was high during the discussion. The education was effective in improving public knowledge of hypertension and is expected to encourage healthy lifestyle changes and routine blood pressure checks. Continuous activities through Posbindu are recommended.

Keywords: *hypertension; health education; community knowledge; community service; pre-test post-test*

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan dikenal sebagai the silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala. Rendahnya pengetahuan masyarakat berkontribusi terhadap keterlambatan deteksi dan pengendalian penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan warga tentang pengertian, faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Cirebon Girang, Kecamatan Talun, Kabupaten Cirebon, pada 19 Januari 2026 dengan peserta 60 orang warga desa. Metode meliputi penyuluhan dengan media presentasi dan leaflet, sesi tanya jawab, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test yang dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, ditandai kenaikan nilai rata-rata dari 55 pada pre-test menjadi 80 pada post-test, atau meningkat 25 poin (45,5%). Antusiasme peserta tinggi pada sesi tanya jawab. Penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan diharapkan mendorong perubahan perilaku hidup sehat serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Kegiatan berkelanjutan melalui Posbindu disarankan agar peningkatan pengetahuan berlanjut menjadi perubahan perilaku.

Kata Kunci: hipertensi; penyuluhan kesehatan; pengetahuan masyarakat; pengabdian masyarakat; pre-test post-test

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan/atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih pada pemeriksaan berulang. Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini sering disebut sebagai *the silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan apabila tidak dikendalikan dengan baik.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas di Indonesia mencapai 34,1%. Data yang lebih baru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 30,8%, menurun dibandingkan Riskesdas 2018, namun angka ini tetap tergolong tinggi dan diperberat oleh besarnya kesenjangan antara hasil pengukuran tekanan darah dengan proporsi penduduk yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan, yang mengindikasikan banyak kasus hipertensi belum terdeteksi di masyarakat (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya karena tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, sehingga penyakit baru terdeteksi setelah muncul komplikasi. Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor yang dapat diubah, seperti pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, obesitas, dan stres.

Pengetahuan masyarakat merupakan salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pengetahuan yang baik akan mendorong terbentuknya sikap dan perilaku hidup sehat, seperti membatasi konsumsi garam, memperbanyak aktivitas fisik, serta memeriksakan tekanan darah secara teratur. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan menyebabkan masyarakat kurang waspada terhadap faktor risiko dan tanda bahaya hipertensi, sehingga meningkatkan risiko keterlambatan penanganan (Pratama & Ariastuti, 2020).

Desa Cirebon Girang, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Talun, merupakan salah satu wilayah dengan jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Berdasarkan data Puskesmas Talun, penderita hipertensi di Puskesmas Talun yang meningkat dari 1.878 kasus pada tahun 2021 menjadi 5.031 kasus pada tahun 2022. Hasil pengamatan awal dan wawancara dengan kader kesehatan setempat menunjukkan bahwa masih banyak warga yang belum memahami pengertian, faktor risiko, serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi (Rahmawati & Bujawati, 2019; Pratama & Ariastuti, 2020). Beberapa warga juga memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan jarang memeriksakan tekanan darah. Kondisi ini menjadi dasar perlunya kegiatan edukasi kesehatan di wilayah Desa Cirebon Girang.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan merupakan bentuk pendidikan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat menuju hidup sehat. Melalui penyuluhan, informasi kesehatan dapat disampaikan secara langsung dan interaktif sehingga lebih mudah dipahami masyarakat. Berdasarkan latar belakang tersebut,

dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan hipertensi di Desa Cirebon Girang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, meliputi pengertian, faktor risiko, pencegahan, dan pengendaliannya, sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Cirebon Girang, Kecamatan Talun, Kabupaten Cirebon, pada hari Senin, 19 Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah warga desa berjumlah 60 orang yang terdiri atas kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Bahan dan alat yang digunakan meliputi materi penyuluhan dalam bentuk presentasi, media leaflet, tensimeter untuk pemeriksaan tekanan darah, serta lembar pre-test dan post-test.

Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan setempat, penentuan jadwal dan lokasi kegiatan, penyusunan materi penyuluhan, serta penyiapan media presentasi, leaflet, dan instrumen pre-test dan post-test. Instrumen tes disusun dalam bentuk pertanyaan sederhana yang mencakup pengertian, faktor risiko, gejala, serta pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembagian lembar pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta sebelum penyuluhan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi yang mencakup pengertian, penyebab dan faktor risiko, tanda dan gejala, bahaya serta komplikasi, dan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan pemeriksaan tekanan darah. Penyampaian materi menggunakan media presentasi dan leaflet agar mudah dipahami peserta. Setelah penyampaian materi, dilaksanakan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta bertanya dan berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan.

Instrumen pre-test dan post-test yang digunakan berupa kuisioner pengetahuan dengan pilihan jawaban benar/salah, disusun berdasarkan lima indikator, yaitu pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta pengendalian hipertensi. Kisi-kisi instrumen disajikan pada Tabel 1.

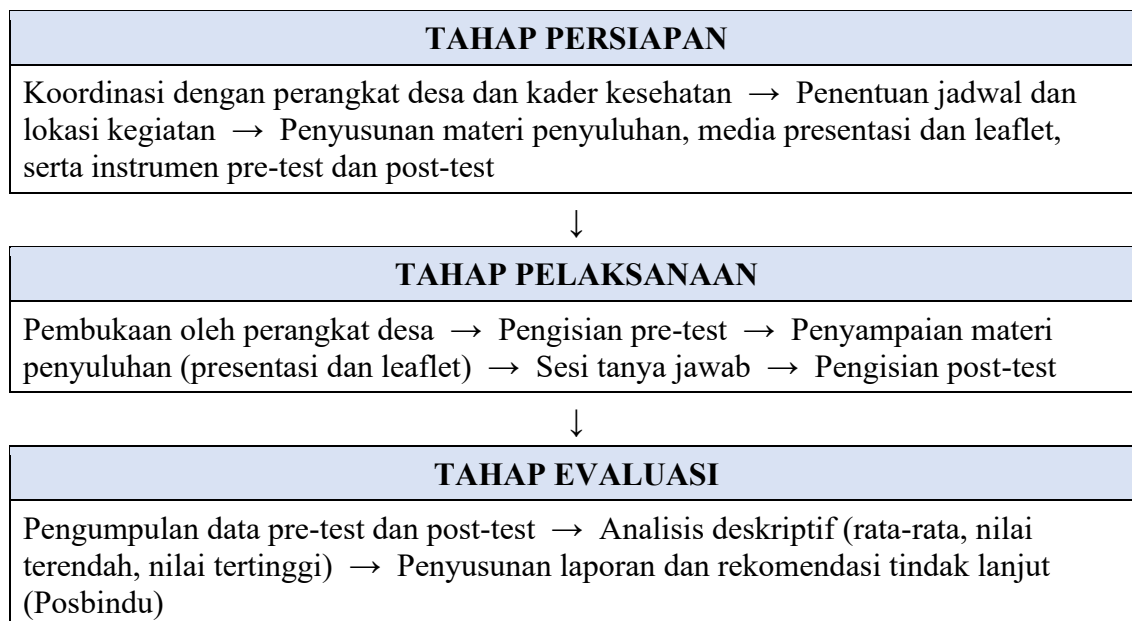
Tabel 1. Instrumen Kuisioner Pre-test dan Post-test

No	Pernyataan Kuisioner	Kunci Jawaban	Skala Ukur
1. Pengertian Hipertensi			
1	Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg.	Benar	Benar/Salah (nominal)
2	Hipertensi dapat langsung didiagnosis hanya dari satu kali pengukuran tekanan darah.	Salah	Benar/Salah (nominal)
3	Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala.	Benar	Benar/Salah (nominal)
4	Tekanan darah dikatakan normal apabila tekanan	Salah	Benar/Salah

	sistolik berada di atas 140 mmHg.		(nominal)
2. Faktor Risiko Hipertensi			
5	Konsumsi makanan tinggi garam merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat diubah.	Benar	Benar/Salah (nominal)
6	Usia dan riwayat keluarga termasuk faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah.	Benar	Benar/Salah (nominal)
7	Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.	Salah	Benar/Salah (nominal)
8	Kebiasaan merokok tidak memiliki hubungan dengan risiko terjadinya hipertensi.	Salah	Benar/Salah (nominal)
3. Tanda dan Gejala Hipertensi			
9	Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala yang khas pada penderitanya.	Benar	Benar/Salah (nominal)
10	Semua penderita hipertensi pasti merasakan sakit kepala setiap hari.	Salah	Benar/Salah (nominal)
11	Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung.	Benar	Benar/Salah (nominal)
12	Gejala hipertensi selalu muncul lebih dahulu sebelum terjadi komplikasi.	Salah	Benar/Salah (nominal)
4. Pencegahan Hipertensi			
13	Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mencegah hipertensi.	Benar	Benar/Salah (nominal)
14	Mengurangi konsumsi garam merupakan salah satu upaya pencegahan hipertensi.	Benar	Benar/Salah (nominal)
15	Merokok dan konsumsi alkohol tidak berpengaruh terhadap upaya pencegahan hipertensi.	Salah	Benar/Salah (nominal)
16	Pencegahan hipertensi hanya perlu dilakukan oleh orang yang sudah didiagnosis hipertensi.	Salah	Benar/Salah (nominal)
5. Pengendalian Hipertensi			
17	Pemeriksaan tekanan darah secara rutin penting bagi pengendalian hipertensi.	Benar	Benar/Salah (nominal)
18	Penderita hipertensi yang sudah merasa sehat boleh menghentikan pengobatan tanpa anjuran tenaga kesehatan.	Salah	Benar/Salah (nominal)
19	Posbindu berperan dalam memantau tekanan darah warga secara berkala.	Benar	Benar/Salah (nominal)
20	Pengendalian hipertensi cukup dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah tanpa perlu perubahan	Salah	Benar/Salah (nominal)

pola hidup.

Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian post-test menggunakan pertanyaan yang sama dengan pre-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Metode pengumpulan data dilakukan melalui hasil pre-test dan post-test peserta. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata, nilai terendah, dan nilai tertinggi sebelum dan sesudah kegiatan untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi di Desa Cirebon Girang berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh 60 orang peserta. Kegiatan dibuka oleh perwakilan perangkat desa, dilanjutkan dengan pengisian pre-test, penyampaian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan pengisian post-test. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi tanya jawab, di mana banyak warga mengajukan pertanyaan seputar cara mengatur pola makan rendah garam, penggunaan obat hipertensi, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Rangkaian kegiatan dilaksanakan di Cirebon Girang, Kecamatan Talun, Kabupaten Cirebon, pada hari Senin, 19 Januari 2026, meliputi tahapan pembukaan oleh perangkat desa, pengisian pre-test, penyampaian materi penyuluhan, sesi tanya jawab, pengisian post-test, dan penutupan kegiatan.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test Peserta

Aspek Penilaian	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Nilai rata-rata	55	80	25 (45,5%)
Nilai terendah	40	65	25
Nilai tertinggi	75	95	20
Jumlah peserta	60 orang	60 orang	-

Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 55 pada pre-test menjadi 80 pada post-test, atau mengalami peningkatan sebesar 25 poin (45,5%). Peningkatan juga terlihat pada nilai terendah, dari 40 menjadi 65, serta nilai tertinggi, dari 75 menjadi 95. Peningkatan yang terjadi secara merata pada seluruh rentang nilai menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif bagi seluruh peserta, tidak hanya bagi peserta dengan pengetahuan awal yang tinggi.

Peningkatan nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test menandakan bahwa peserta mampu menyerap materi yang disampaikan dengan baik. Keberhasilan ini didukung oleh penggunaan media presentasi dan leaflet yang komunikatif serta penyampaian materi dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Sesi tanya jawab juga berperan penting dalam memperkuat pemahaman peserta karena memberikan ruang bagi warga untuk mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami dan mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Pemberian informasi yang tepat melalui pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat dan menjadi langkah awal terjadinya perubahan sikap serta perilaku. Peningkatan pengetahuan diharapkan mendorong warga untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, memperbanyak aktivitas fisik, menghindari rokok, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kendala yang dihadapi selama kegiatan antara lain sebagian peserta lanjut usia mengalami kesulitan membaca lembar tes sehingga memerlukan pendampingan, serta keterbatasan waktu yang membuat sesi tanya jawab harus dibatasi meskipun antusiasme peserta tinggi. Kendala tersebut dapat diatasi dengan bantuan kader kesehatan yang mendampingi peserta selama pengisian tes.

Sebagai upaya keberlanjutan, peningkatan pengetahuan perlu ditindaklanjuti dengan kegiatan yang berkesinambungan agar perubahan perilaku dapat terwujud secara nyata. Peran kader kesehatan dan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) di desa sangat penting untuk memantau tekanan darah warga secara berkala, memberikan edukasi lanjutan, serta mendorong warga yang berisiko untuk memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Kerja sama dengan puskesmas setempat juga diperlukan untuk memastikan penderita hipertensi mendapatkan penanganan yang tepat.

Simpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi di Desa Cirebon Girang yang dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2026 dan diikuti oleh 60 orang warga desa berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta dari 55 pada pre-test menjadi 80 pada post-test, atau meningkat sebesar 25 poin (45,5%). Antusiasme peserta yang tinggi pada sesi tanya jawab menunjukkan besarnya minat masyarakat terhadap informasi kesehatan. Disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan didukung dengan pemantauan tekanan darah melalui Posbindu serta kerja sama dengan puskesmas setempat agar peningkatan pengetahuan dapat berlanjut menjadi perubahan perilaku hidup sehat yang menetap.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada perangkat Desa Cirebon Girang, Kecamatan Talun, kader kesehatan, serta seluruh warga yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aisyah, S., & Rahmawati, D. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 512–520.
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 51–60.
- Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 20–28.
- Aristoteles. (2018). Korelasi umur dan jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 293–298.
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Sulistyowati, D. (2020). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perilaku pengendalian hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 22–30.
- Fitriani, R., & Nurhayati, S. (2021). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 15–22.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Lestari, I. G., & Isnaini, N. (2018). Pengaruh self management terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7–18.
- Manuntung, A. (2019). Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 105–113.
- Nur, A. F., & Sari, D. P. (2022). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 33–41.
- Pratama, A. Y., & Ariastuti, N. L. P. (2020). Gambaran pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di wilayah kerja Puskesmas. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 464–470.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Rahmawati, R., & Bujawati, E. (2019). Faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 11(1), 61–72.
- Sartik, S., Tjekyan, R. M. S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor-faktor risiko dan angka

- kejadian hipertensi pada penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
- Sinaga, R. R., & Sianturi, S. R. (2021). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 601–610.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.
- Wulandari, R., & Susilowati, T. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 250–258.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.