

Edukasi Dan Demonstrasi Gaya Hidup Sehat Sebagai Upaya Preventif Hipertensi Pada Usia Produktif Di RW 06 Kelurahan Pulo, Jakarta Selatan

Rofipah Nashiroh^{*1}, Afifa Kyla Thahira¹, Rika Awalliyah¹, Alifia Berdiza Pudja¹, Najwa Tsaniya Anwar¹, Restu Nurani¹, Diniar Attaya Wardah¹, Uchenna Emmanuel Ndubuisi¹,
Mega Puspa Sari¹

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

e-mail: * Rofipah16@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat usia produktif mengenai pencegahan hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan di RW 06 Kelurahan Pulo, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan dengan metode penyuluhan menggunakan media poster dan standing banner, demonstrasi senam Segar Tensi Reda (SENER), serta pembuatan camilan sehat. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat secara signifikan setelah diberikan penyuluhan. Kegiatan ini juga memperoleh respon positif dan antusiasme tinggi dari peserta. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukatif interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat usia produktif terhadap pencegahan hipertensi serta dapat menjadi model bagi kader kesehatan dan Puskesmas setempat dalam pengembangan program serupa.

Kata kunci: Hipertensi; Edukasi; Gaya Hidup Sehat; Usia Produktif;

ABSTRACT

This community service activity aims to increase the knowledge of productive age communities regarding hypertension prevention through the implementation of a healthy lifestyle. The activity was carried out in RW 06, Pulo Village, Kebayoran Baru, South Jakarta with a counseling method using posters and standing banners, demonstrations of Fresh Tension Reduced (SENER) exercises, and the preparation of healthy snacks. Evaluation was carried out with a pre-test and post-test using the Paired Sample T-Test. The analysis results showed a p -value = 0.001, indicating a significant increase in community knowledge after the counseling. This activity also received a positive response and high enthusiasm from the participants. It can be concluded that the interactive educational approach is effective in increasing awareness of productive age communities regarding hypertension prevention and can be a model for health cadres and local health centers in developing similar programs.

Keywords: Hypertension; Education; Healthy Lifestyle; Productive Age

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan paling umum yang terjadi di masyarakat seluruh dunia dan merupakan penyakit penyebab utama morbiditas dan mortalitas. Menurut World Health Organization (WHO) 2021, hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis dengan tanda utamanya yaitu meningkatnya tekanan pada darah. Tekanan darah yang terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Seseorang dapat dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolikinya menunjukkan angka ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolikinya ≥ 90 mmHg pada pemeriksaan berulang (Yohanis, Citraningtyas, & Datu, 2023) (Peronika, Efitra, & Rachmadanur, 2024). Penyakit hipertensi tidak hanya terjadi pada kelompok usia lanjut melainkan dapat terjadi pada kelompok usia produktif sehingga dapat mempengaruhi tingkat kinerja sehari-hari (Kemenkes

RI, 2024). Penyakit hipertensi dapat terjadi karena kurangnya informasi yang akurat mengenai faktor risiko dan cara pencegahannya. Kurang akuratnya informasi yang tersebar di masyarakat mengenai hal tersebut, dikhawatirkan membuat masyarakat menjadi kurang peduli terhadap penyakit hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular terbesar yang jumlah angka kasusnya tidak main-main. Di Indonesia sendiri berdasarkan (Kemenkes RI, 2018) pada data Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi pada usia produktif mencapai 34,1% dimana angka tersebut mengalami peningkatan jika dibandingkan pada data tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%. Sedangkan kejadian hipertensi di DKI Jakarta berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 tercatat sebesar 33,43%. Hal ini terlihat pada wilayah Jakarta Selatan, khususnya di Kelurahan Pulo. Berdasarkan data laporan Puskesmas Pembantu Kelurahan Pulo, penyakit hipertensi menduduki peringkat pertama selama kurun waktu 2 tahun berturut-turut dengan jumlah kasus pada tahun 2023 sebanyak 1.505 kasus, dan pada tahun 2024 sebanyak 1.484 kasus. Meskipun data menunjukkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, upaya promotif dan preventif di tingkat RW masih terbatas, sehingga diperlukan kegiatan edukatif berbasis masyarakat.

Faktor risiko hipertensi dapat dikategorikan menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, konsumsi garam yang berlebih, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan stress. Studi oleh (Lamangida et al., 2024) menunjukkan bahwa faktor gaya hidup berperan besar dalam peningkatan angka kejadian hipertensi di wilayah perkotaan. Selain itu, tekanan darah tinggi seringkali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal sehingga disebut “silent killer”, hal tersebut mengakibatkan banyak masyarakat yang kurang menyadari kondisinya sampai munculnya komplikasi serius (Herawati, Indragiri, & Melati, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan adanya upaya pengabdian Masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Kegiatan ini dilakukan melalui pendekatan edukatif yang interaktif dengan metode penyuluhan, demonstrasi senam sehat, serta pembuatan camilan sehat sebagai bentuk penerapan gaya hidup sehat. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat, khususnya kelompok usia produktif, dapat memahami faktor risiko dan langkah pencegahan hipertensi sehingga mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan di lingkungan RW 06 Kelurahan Pulo, Jakarta Selatan..

METODE PEIAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan dimulai dari kegiatan analisis situasi dimana dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari Puskesmas Pembantu Pulo dan juga data primer melalui wawancara menggunakan kuesioner di lingkungan RW 06. Dari analisis situasi tersebut dilanjut dengan tahap identifikasi prioritas masalah menggunakan metode Bryant yang terdiri dari 4 indikator penilaian yaitu prevalensi, keseriusan, kepedulian masyarakat dan kemampuan penanganan. Dari tahap tersebut diperoleh skor tertinggi masalah Kesehatan yaitu pada penyakit hipertensi (82 skor), sehingga penyakit hipertensi menjadi fokus untuk dilakukannya intervensi.

Kegiatan intervensi dilaksanakan pada 25 April 2025 di RW 06 Kelurahan Pulo, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan dengan sasaran utamanya yakni masyarakat setempat yang merupakan usia produktif. Pada intervensi tersebut kegiatan pertama yang dilakukan dengan pengisian pre-test kepada masyarakat yang hadir menggunakan kuesioner berupa soal pilihan ganda untuk mengukur pemahaman awal dari masyarakat yang hadir. Penyampaian penyuluhan dilakukan dengan 2 metode yakni melalui ceramah dengan media poster dan standing banner dan demonstrasi gaya hidup sehat melalui kegiatan senam segar tensi reda (SENTER) menggunakan media video yang juga di praktikkan bersama-sama antara mahasiswa dan masyarakat yang hadir. Selain itu terdapat juga demonstrasi pembuatan camilan sehat untuk mencegah hipertensi yaitu pudding labu dan infuse water melalui media video dan hasil yang dinikmati langsung oleh masyarakat yang hadir. Kegiatan ditutup dengan pengisian post-test dengan tujuan mengukur

kembali tingkat pengetahuan peserta yang hadir setelah diberikan intervensi. Karena kegiatan yang dilakukan hanya sebatas tingkat RW, kegiatan hanya diikuti oleh 13 orang warga yang mempunyai antusias tinggi selama mengikuti seluruh kegiatan.

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan menggunakan uji statistik Paired sample t-test untuk mengetahui perbandingan efektivitas antara sebelum diberikan penyuluhan (pre-test) dan setelah diberikan penyuluhan (post-test). Kegiatan penyuluhan mempunyai efektivitas yang baik apabila uji statistik menunjukkan Pvalue < 0,05. Selain ditinjau dari perhitungan statistik, evaluasi juga dilakukan melalui observasi dengan melihat antusias masyarakat yang hadir selama kegiatan yang dapat menjadi rekomendasi kepada kader kesehatan dan juga puskesmas setempat dalam program pencegahan hipertensi.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan untuk pencegahan penyakit hipertensi di RW 06 Kelurahan Pulo meliputi penyuluhan melalui media poster dan standing banner mengenai faktor risiko dari penyakit hipertensi dan cara pencegahan hipertensi. Selain itu terdapat demonstrasi senam segar tensi reda (SENER) yang dipraktikkan bersama dilanjut dengan menikmati cemilan sehat untuk mencegah hipertensi yaitu pudding labu dan infuse water sambil melihat cara pembuatan cemilan sehat tersebut.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di RW 06 Kelurahan Pulo

Untuk mengoptimalkan informasi yang telah diberikan pada saat penyuluhan, peserta diberikan souvenir berupa kipas tangan yang berisikan materi yang disampaikan pada saat penyuluhan dan link youtube gerakan senam segar tensi reda (SENER) serta pembuatan cemilan sehat untuk mencegah hipertensi dengan salah satu tujuannya yaitu agar peserta yang hadir dapat terus mengingat dan memperluas informasi yang telah diberikan kepada masyarakat lainnya yang belum dapat hadir pada saat penyuluhan berlangsung.



Gambar 2. Video Pembuatan Cemilan Sehat dan Gerakan Senam yang Diunggah pada Platform Youtube

Tabel 1. Hasil Uji *Paired sample t-test* Total Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel	Mean	SD	Pvalue
<i>Pre-Test</i>	6,67	1,155	0,001
<i>Post-Test</i>	8,42	0,996	

Tabel 1.1 menunjukkan rerata skor pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan lebih tinggi (8,42) dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan (6,67). Hasil uji *Paired sample t-test* berpasangan menunjukkan adanya hubungan antara peningkatan total skor pengetahuan dengan penyuluhan (*Pvalue* 0,001).

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini mempunyai hubungan terhadap pengetahuan mengenai faktor risiko dan pencegahan penyakit hipertensi kepada masyarakat yang hadir. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama kegiatan penyuluhan, masyarakat menunjukkan ketertarikannya dengan respon positif dan adanya komunikasi berupa tanya jawab pada kegiatan yang dilaksanakan mulai dari pemberian informasi melalui media poster dan *standing banner* yang disampaikan dengan desain yang menarik dan visual yang mudah dipahami. Selain itu masyarakat juga tertarik dengan gerakan senam segar tensi reda (SENTER) yang diberikan dan mengharapkan resep cemilan sehat lainnya yang dapat dipraktikkan dengan mudah di rumah untuk mencegah hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RW 06 Kelurahan Pulo berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat usia produktif mengenai pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan. Kegiatan yang mencakup edukasi menggunakan media poster dan *standing banner*, demonstrasi senam Segar Tensi Reda (SENTER), serta pembuatan camilan sehat terbukti efektif menarik partisipasi masyarakat. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi kader kesehatan dan Puskesmas setempat dalam mengembangkan program berkelanjutan untuk menurunkan risiko hipertensi di wilayah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). Aktivitas Fisik dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat SSTIKES Cendekia Utama Kudus*, 66-80. doi: <https://doi.org/10.31596/jkm.v7i2.502>
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemendes RI. (2022, Januari 13). *Mengenal Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner*. Retrieved from [ayosehat.kemkes.go.id: https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-faktor-risiko--penyakit-jantung-koroner](https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-faktor-risiko--penyakit-jantung-koroner)
- Kemendes RI. (2023, Juli 11). *Kurang Aktivitas Fisik Sebabkan Obesitas*. Retrieved from [Kemendes.go.id: https://kemkes.go.id/id/%20kurang-aktivitas-fisik-sebabkan-obesitas](https://kemkes.go.id/id/%20kurang-aktivitas-fisik-sebabkan-obesitas)
- Kemendes RI. (2024, Desember 2). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*. Retrieved from [Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/](https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/)

- Lamangida, S., Masi, G., & Renteng, S. (2024). Gambaran Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Di Wilayah Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 171-178. doi: <https://doi.org/10.35790/j-kp.v12i2.57749>
- Peronika, F., Efitra, & Rachmadanur, N. (2024). Hubungan Motivasi dan Dukungan Keluarga dalam Pengendalian Hipertensi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 1-13. doi:10.33761/jkpm.v2i1.1461
- Ully, N., Setyobudi, A., & Limbu, R. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Seba Kabupaten Sabu Raijua Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto*, 15(2), 151-163. doi: <https://doi.org/10.55316/hm.v15i2.886>
- Yohandrey, F., Kasmiyetti, Handayani, M., Dwiyanti, D., & Edmon. (2023). Pengaruh Pemberian Puding Labu Kuning (Cucurbita Moschata Durch) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Nutrition College*, 12, 311-317. doi: <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.40494>
- Yohanis, S. I., Citraningtyas, G., & Datu, O. S. (2023). Pengaruh Pemberian Informasi Obat Antihipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien Peserta PROLANIS di Puskesmas Wori. *PHARMACON*, 12(3), 276-282. doi: <https://doi.org/10.35799/pha.12.2023.48760>