

Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Pengelolaan Obat Antihipertensi untuk Pencegahan Hipertensi di Desa Jatimulyo

Healthy Lifestyle Education and Antihypertensive Drug Management to Prevent Hypertension in Jatimulyo Village

Tri Cahyani Widiastuti*, Ayu Nissa Ainni, Ammanattun Isnaeni

Universitas Muhammadiyah Gombong

*Corresponding author : tricahyani@unimugo.ac.id

ABSTRAK

Kata Kunci:

Gaya hidup;
hipertensi;
pengelolaan; obat

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Jatimulyo dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga Desa Jatimulyo tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi gaya hidup sehat dan pengelolaan penggunaan obat antihipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan bidan desa untuk mengumpulkan data terkait. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi interaktif kepada 20 peserta. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest guna menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan rata-rata skor pengetahuan dari 70 pada pretest menjadi 93 pada posttest, dengan persentase kenaikan 32,8%. Edukasi yang disampaikan dengan media visual dan diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pencegahannya. Kesimpulan :Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat serta edukasi yang dilakukan tidak hanya menambah wawasan peserta, tetapi juga mendorong terciptanya perilaku sehat yang berpotensi menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat serta berpotensi memberikan jangka panjang dalam pencegahan hipertensi.

ABSTRACT

Keywords:

Lifestyle;
Hypertension;
Management;
medicine

This activity was carried out in Jatimulyo Village with the aim of increasing residents' knowledge and awareness regarding hypertension prevention through education on healthy lifestyles and the management of antihypertensive drug use. The implementation method consisted of three stages: preparation, implementation, and evaluation. During the preparation stage, the team coordinated with the village midwife to collect relevant data. The implementation stage was conducted through interactive socialization involving 20 participants. The evaluation stage was carried out by comparing the results of the pretest and posttest to assess the improvement in participants' knowledge. The results showed a significant increase in the average knowledge score from 70 on the pretest to 93 on the posttest, with an improvement percentage of 32.8%. Education delivered through visual media and discussion proved effective in enhancing participants' understanding of hypertension and its prevention. Conclusion: This activity successfully improved community understanding, and the education provided not only broadened participants' knowledge but also encouraged the development of healthy behaviors that have

the potential to reduce the incidence of hypertension in the community and provide long-term preventive benefit.

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi umum dijumpai di masyarakat dan prevalensinya terus meningkat. Akibatnya, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan serius yang perlu mendapat perhatian, karena setiap tahunnya berkontribusi terhadap sekitar 9,4 juta kasus penyakit kardiovaskular (Zahra *et al.*, 2024)

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia melalui Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat menjadi 34,1%, naik dari 25,8% pada tahun 2013. Di Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian hipertensi juga cukup tinggi, yaitu 37,57% pada tahun 2018, dibandingkan 25,8% pada tahun 2013. Sementara itu, data awal dari Puskesmas Kuwarasan tahun 2022 menunjukkan terdapat 7.750 kasus hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun, terdiri atas 2.656 laki-laki dan 5.094 perempuan (Istiqomah *et al.*, 2022).

Faktor risiko hipertensi adalah jenis kelamin, riwayat keluarga, riwayat merokok, konsumsi alkohol, aktivitas olahraga, dan asupan garam. Upaya preventive dapat dilakukan dengan mencegah terjadinya hipertensi yaitu dengan cara melakukan pengecekan rutin untuk mengontrol tekanan darah agar mampu mendiagnosis secara dini apabila terjadi hipertensi (Casmuti & Fibriana, 2023).

Terdapat berbagai macam obat yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah, yaitu jenis obat *Alpha Blockers* (misalnya: *Doxazosin, Prazosin, Alfuzosin, Pentolamin*), *Beta blocker* (misalnya: *Propranolol, atenolol, betaxolol, carteolol, nadolol, pindolol*), *ACE Inhibitor* (misalnya: *kaptopril, lisinopril, moexipril, quinapril, ramipril, trandolapril*), *Diuretik* (misalnya: *Hidroklorotiazid, klortalidon*), *calcium channel blockers* (misalnya: *Amlodipine, diltiazem, felodipine,*

nifedipine, verapamil), *centrally acting sympathoplegic drugs* (*clonidine, guanabenz, guanfacine, methyldopa*), *Vasodilator* (misalnya: *Diazoxide, fenoldopam, hydralazine, minoxidil*), *Angiotension Receptor blockers* (misalnya: *Cabdesartan, eprosartan, irbesatran*) (Pahlawan *et al.*, 2022).

Tingkat kesadaran masyarakat, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Jatimulyo, terhadap bahaya hipertensi dan pentingnya pencegahan masih rendah. Banyak warga yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi karena hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal. Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak pada keterlambatan deteksi dan penanganan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko komplikasi serius.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Jatimulyo tentang pencegahan hipertensi melalui gaya hidup sehat dan pengelolaan penggunaan obat. Sosialisasi ini diharapkan mampu memberikan edukasi mengenai cara pencegahan hipertensi secara mendalam, sehingga masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan mencegah hipertensi.

Pendekatan edukatif tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku yang mendukung upaya pencegahan. Berbagai kegiatan pengabdian masyarakat telah menunjukkan bahwa penyuluhan tentang gaya hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah rutin dapat meningkatkan kepedulian individu terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari *et al.*, 2024) di Desa Sungai Bakung menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang hipertensi secara langsung kepada masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan gaya hidup, terutama dalam pengurangan

konsumsi garam dan peningkatan aktivitas fisik.

Manfaat dari kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh masyarakat Desa Jatimulyo, tetapi juga memberikan dampak positif dalam memperkuat pola hidup sehat. Edukasi tentang pola hidup sehat merupakan strategi kunci dalam upaya promotif dan preventif terhadap hipertensi. Dengan memberikan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku yang mendukung pengendalian tekanan darah. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat dalam menumbuhkan kesadaran kesehatan yang mandiri dan berkesinambungan (Wulandari *et al.*, 2022)

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dirancang secara sistematis dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini diatur setiap langkah kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif dalam mencapai tujuan, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Jatimulyo dalam pencegahan hipertensi dan pengelolaan penggunaan obat. Kegiatan ini melibatkan sekitar 20 peserta yang terdiri dari bapak bapak arisan.

1. Persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian yang terdiri dari delapan anggota dengan pembimbing Apt. Tri Cahyani Widiastuti, M.Sc., ketua Ammanattun Isnaeni dan anggota lainnya yang memiliki peran khusus, yaitu Naufal Haris Habibie dan Inayatul Maftukhah membantu ketua dalam menyiapkan materi dan koordinasi dengan mitra, Arum septiani dan Vicka Amelia membantu moderator dalam proses jalannya acara, Ellisa Hanum Saputri dan Agustina Dea Wulandari membantu dalam proses kegiatan serta Taufik Aziz Zaelani membantu dalam memberikan leaflet, kertas pretes dan posttest.

Tahap persiapan dimulai dengan pengumpulan data terkait kondisi kesehatan

masyarakat Desa Jatimulyo, khususnya terkait prevalensi hipertensi, serta informasi mengenai kesadaran warga terhadap pencegahan hipertensi melalui edukasi gaya hidup sehat dan pengelolaan penggunaan obat. Kami berkoordinasi dengan bidan desa untuk mendapatkan data yang relevan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 9 Agustus 2025 pukul 19.30 WIB di rumah ibu Sriyuni dengan dihadiri oleh bapak bapak arisan RW 3 sebanyak 20 peserta. Acara dimulai dengan sambutan dari bapak RT dan moderator kami, yang menekankan pentingnya peningkatan kesadaran dan pencegahan hipertensi melalui edukasi gaya hidup sehat dan pengelolaan penggunaan obat antihipertensi.

Tim penyelenggara kemudian menyampaikan materi utama secara interaktif, menggunakan media visual untuk memperjelas penjelasan mengenai peningkatan kesadaran, pencegahan hipertensi dan pengelolaan obat hipertensi.

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan metode pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah sosialisasi. Sebelum acara dimulai, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pretest yang berisi pertanyaan terkait pengetahuan dasar mereka mengenai hipertensi, pencegahan hipertensi dan pengelolaan obat hipertensi. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman awal peserta tentang isu-isu yang akan disampaikan.

Setelah seluruh rangkaian sosialisasi selesai, posttest dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mirip dengan pretest, namun dengan tambahan beberapa pertanyaan terkait pemahaman yang didapatkan dari materi sosialisasi. Hasil dari pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan

peserta. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya jawab untuk mendengar secara langsung pendapat peserta tentang kegiatan ini, serta saran dan masukan yang dapat digunakan untuk perbaikan kegiatan serupa di masa depan.

Mitra ikut berpartisipasi dalam pelaksanaan program kerja yang kami laksanakan dengan memberikan berbagai informasi pendukung seperti tempat dan waktu yang dapat digunakan kami dalam melaksanakan program kami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Kesadaran dan Pencegahan Hipertensi melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Pengelolaan Penggunaan Obat Antihipertensi merupakan sebuah upaya edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi mengenai pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan rendah garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, rutin berolahraga, serta mengelola stres. Selain itu, kegiatan ini juga menekankan pentingnya kepatuhan dalam penggunaan obat antihipertensi sebagai langkah pengendalian tekanan darah agar terhindar dari komplikasi jangka panjang. Edukasi tidak hanya diberikan kepada penderita hipertensi, tetapi juga melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar agar terbentuk dukungan sosial yang lebih kuat.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 9 Agustus 2022 pukul 19.30

WIB di rumah ibu Sriyuni dengan dihadiri oleh bapak bapak arisan RW 3. Sebanyak 20 peserta terlibat dalam kegiatan ini, dimulai dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang hipertensi dan pengelolaan obat antihipertensi.

Metode penyuluhan yang digunakan terbukti relevan untuk masyarakat dengan tingkat pendidikan bervariasi. Media visual dan leaflet yang sederhana namun informatif memudahkan peserta memahami pesan kesehatan, pemilihan media edukatif yang sesuai dengan karakteristik sasaran merupakan faktor kunci keberhasilan promosi kesehatan. Selain itu, kegiatan diskusi dua arah memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami, sehingga meningkatkan retensi pengetahuan (Nugraha & Setyawati, 2023).

Pretest ini bertujuan untuk menilai pemahaman peserta sebelum mereka mendapatkan informasi lebih lanjut melalui sosialisasi. Setelah pretest, peserta diberikan leaflet yang berisi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor resiko, pola hidup sehat untuk menghindari terjadinya hipertensi serta contoh obat dan penggunaan obat antihipertensi. Dilanjutkan dengan sesi sosialisasi mengenai materi yang akan disampaikan. Kegiatan diakhiri dengan posttest untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan peserta telah meningkat setelah mengikuti sosialisasi.



Gambar 1. Pemaparan materi

Hasil sosialisasi dan pengetahuan sangat signifikan dalam pemahaman peserta tentang hipertensi dan pengelolaan obat hipertensi. Peningkatan rata-rata skor dari 70 pada pretest menjadi 93 pada posttest menunjukkan bahwa peserta mengalami kemajuan yang signifikan dalam pengetahuan mereka mengenai hipertensi dan pengelolaan obat antihipertensi. Presentase peningkatan ini sebesar 32,8 % menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan berhasil memperbaiki pemahaman peserta secara keseluruhan.

Edukasi serupa juga dilakukan di lokasi lain seperti Penyuluhan yang dilakukan oleh tentang Edukasi Pola Hidup Sehat dan Kepatuhan Minum Obat Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Posbindu (Jantika *et al.*, 2018). Penyampaian materi diterima dengan baik oleh peserta, hal ini dapat terlihat bahwa terdapat peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan (dari yang sebelumnya berada dalam kategori kurang baik menjadi baik). Selain itu peserta yang memiliki pengetahuan baik juga meningkat dari 24 peserta (pretest) menjadi 29 peserta (posttest). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif dengan media sederhana dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku sehat, khususnya pada kelompok lansia dan pra-lansia yang memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi. Masyarakat diharapkan dapat lebih memiliki

kesadaran akan risiko dan pencegahan hipertensi dengan menerapkan pola hidup sehat secara konsisten dan meningkatkan kepatuhan dalam menjalani pengobatan.

Edukasi Pencegahan Hipertensi Melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat dan Pengelolaan Penggunaan Obat Antihipertensi sebagai upaya peningkatan pemahaman masyarakat tentang kesehatan menunjukkan hasil yang signifikan. Dari data pretest dan posttest yang diperoleh, dapat dilihat bahwa edukasi ini memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan para peserta. Sebelum edukasi dilaksanakan, rata-rata nilai pretest yang dicapai peserta adalah 70, dengan skor tertinggi sebesar 100 dan terendah sebesar 40. Ini menunjukkan bahwa sebagian peserta sudah memiliki pengetahuan dasar tentang hipertensi dan pengelolaan obat hipertensi, namun ada juga yang masih membutuhkan pemahaman lebih lanjut.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berpotensi membentuk sikap positif dan mendorong perubahan perilaku jangka panjang. Hal ini sesuai dengan konsep *health belief model* yang menjelaskan bahwa seseorang akan mengubah perilakunya apabila memahami risiko penyakit dan manfaat dari pencegahan. Dalam konteks kegiatan ini, pemahaman tentang bahaya hipertensi dan pentingnya kepatuhan pengobatan menjadi faktor pendorong perilaku sehat di

masyarakat. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Rahmawati dan Sari (2023) yang menemukan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas efektif meningkatkan kesadaran dan mengurangi risiko hipertensi pada masyarakat pedesaan.

Setelah sosialisasi, hasil posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata nilai posttest mencapai 93, dengan skor tertinggi tetap 100 dan skor terendah meningkat menjadi 80. Hal ini menunjukkan bahwa setelah menerima materi sosialisasi, semua peserta

mengalami peningkatan pengetahuan, dengan mayoritas peserta mendapatkan nilai sempurna. Jika dilihat dari persentase peningkatan, terjadi kenaikan sebesar 32,8%. Ini mencerminkan bahwa kegiatan sosialisasi berhasil dalam mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap gaya hidup sehat dan pengelolaan penggunaan obat hipertensi.

Tabel 1. Kriteria Pretest dan Posttest

Kriteria	Skor	Pretest	Posttest
Baik	76-100	50,00 %	100%
Sedang	56-75	30,00%	0%
Kurang	<56	20,00%	0%

Dilihat dari kategori penilaian pretest dan posttest, sebelum sosialisasi, sebanyak 50% peserta berada pada kategori “baik” dengan nilai antara 76-100, sementara sisanya berada pada kategori “sedang” (nilai 56-75) dan “kurang” (nilai di bawah 56). Namun, setelah sosialisasi, seluruh peserta berhasil mencapai kategori “baik” yakni sebesar 100% peserta. Ini menegaskan bahwa materi yang disampaikan dalam sosialisasi mudah dipahami oleh peserta, dan pendekatan yang digunakan berhasil memberikan edukasi yang optimal.

Kegiatan edukasi ini juga menegaskan pentingnya kolaborasi lintas sektor. Dukungan dari tenaga kesehatan puskesmas, bidan desa, serta tokoh masyarakat meningkatkan legitimasi dan keberlanjutan program. Partisipasi masyarakat dan pendampingan berkelanjutan berperan penting dalam menjaga hasil edukasi tetap bertahan dalam jangka panjang. Dengan demikian,

keberhasilan kegiatan di Desa Jatimulyo tidak hanya diukur dari peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga dari tumbuhnya komitmen kolektif masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari budaya sehari-hari (Wulandari *et al.* 2024).

Dari hasil evaluasi, diketahui bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah persepsi peserta terhadap pencegahan hipertensi. Mayoritas peserta menyatakan keinginan untuk rutin mengukur tekanan darah dan mengurangi konsumsi garam. Temuan ini mendukung hasil penelitian Zahra *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan berhubungan dengan kepatuhan minum obat antihipertensi dan pengendalian tekanan darah pada lansia. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini memiliki potensi jangka panjang dalam menurunkan prevalensi hipertensi di masyarakat pedesaan.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi peningkatan kesadaran dan pencegahan hipertensi melalui edukasi gaya hidup sehat dan pengelolaan penggunaan obat antihipertensi pada bapak-bapak arisan di desa jatimulyo berhasil memberikan dampak positif yang signifikan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan rata-rata nilai pretest sebesar 70 menjadi 93 pada posttest, dengan persentase peningkatan 32,8%. Edukasi yang diberikan melalui media visual, diskusi interaktif, serta pembagian leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, pencegahannya, serta pentingnya kepatuhan minum obat. Rekomendasi untuk kegiatan selanjutnya yaitu penggunaan media edukasi juga perlu dikembangkan ke bentuk digital seperti video, infografis, atau aplikasi sederhana agar informasi dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat kapan saja. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dari puskesmas maupun bidan desa sangat penting untuk mendukung keberlanjutan program melalui pemeriksaan tekanan darah rutin, pemberian konseling, serta pendampingan penggunaan obat antihipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>

Istiqomah, H., Intiyani, R., & Widiastuti, T. C. (2022). The Relationship Of Compliance Level Of Drug Us And Therapy Success In Hypertension Patient At Outpatient Installation Of PKU Muhammadiyah Hospital Sruweng. *The 16 Univercity Research Colloqium (URECOL) Universitas Muhammadiyah Pekajangan*

Pekalongan, 719–728.

- Jantika, D., Khasanah, N., Pertiwi, T. C., Cahyani, R. D., Maharani, S. O., Rohmi, A., Syafitri, N., Budinugroho, A., Gama, R., Novika, H., Magister, P., Kesehatan, I., Pascasarjana, S., Sebelas, U., & Surakarta, M. (2018). *Edukasi Pola Hidup Sehat dan Kepatuhan Minum Obat Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Posbindu Healthy Lifestyle Education and Medication Adherence as an Effort to Prevent Hypertension Complications in Posbindu*.
- Nugraha, A., & Setyawati, S. (2023). Peran Edukasi Kesehatan dalam Pencegahan Hipertensi. *Jurnal EMPATI*, 9(2), 45–54.
- Pahlawan, M. K., Astri, Y., & Saleh, I. (2022). Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi di Bagian Rawat Jalan RS Muhammadiyah Palembang Periode Juli 2011–Juni 2012. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.32502/sm.v4i1.1415>
- Rahmawati, I., & Sari, D. P. (2023). Efektivitas Penyuluhan Gaya Hidup Sehat terhadap Penurunan Risiko Hipertensi. *Jurnal EMPATI*, 10(1), 15–25.
- Wulandari, E., et al. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Hipertensi di Desa Sungai Bakung. *Jurnal EMPATI*.
- Zahra, A., Suheti, T., Rumijati, T., Meilianingsih, L., & Husni, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v4i1.2131>

