

Edukasi Gaya Hidup Sehat Lawan Tekanan Darah Tinggi di Desa Beringin Jaya, Barito Kuala

Hana Salma Cantika¹, Jihan², Harris Noorahman³, Lidya Syahjiah⁴, Jenni Getbriella Tempati⁵, Devira Niken Putri Ferdinand⁶, Nor Latifah⁷, Noorlaila⁸

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

⁸ RSUD Ulin Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

Received : 31 Juli 2025, Revised : 4 Agustus 2025, Published : 12 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Jihan

E-mail : jihan@umbjm.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama berbagai komplikasi organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat menyebabkan prevalensi hipertensi terus meningkat. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat. Kegiatan dilakukan di Desa Beringin Jaya, Kecamatan Anjir Muara, Kalimantan Selatan, dengan sasaran ibu-ibu setempat. Metode edukasi meliputi penyuluhan menggunakan media leaflet, brosur, dan presentasi, serta dilengkapi dengan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah edukasi, baik pada materi hipertensi maupun pemanfaatan bahan alam. Survei kepuasan juga menunjukkan mayoritas peserta merasa sangat puas terhadap penyampaian materi, kejelasan informasi, dan kesempatan bertanya. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang komunikatif dan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Diharapkan peserta dapat menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Kata kunci - hipertensi, gaya hidup, sehat, edukasi Kesehatan, bahan alam, pencegahan

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease and a major cause of complications in vital organs such as the heart, kidneys, and brain. Low public awareness regarding healthy lifestyle practices has led to a rise in hypertension prevalence. This educational activity aimed to improve public knowledge and awareness about hypertension prevention through healthy lifestyle adoption. The activity was held in Beringin Jaya Village, Anjir Muara Subdistrict, South Kalimantan, targeting local women. The methods included educational sessions using leaflets, brochures, and presentations, accompanied by pre-tests and post-tests. Evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge scores after the session, both in hypertension and herbal prevention materials. Satisfaction surveys revealed that most participants were highly satisfied with the clarity of the material, delivery method, and opportunities for discussion. This activity demonstrates that interactive and communicative education is effective in improving public knowledge. It is expected that participants will continue to adopt healthy habits to prevent hypertension in their daily lives.

Keywords - hypertension, healthy lifestyle, health education, herbal medicine, prevention

How To Cite : Cantika, H. S., Jihan, J., Noorahman, H., Syahjiah, L., Tempati, J. G., Ferdinand, D. N. P., Latifah, N., & Noorlaila, N. Edukasi Gaya Hidup Sehat Lawan Tekanan Darah Tinggi di Desa Beringin Jaya, Barito Kuala. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 95–102. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.387>

Copyright ©2025 Hana Salma Cantika, Jihan Jihan, Harris Noorahman, Lidya Syahjiah, Jenni Getbriella Tempati, Devira Niken Putri Ferdinand, Nor Latifah, Noorlaila Noorlaila

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Muhadi 2016; S. Putra & Susilawati, 2022). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu upaya penurunan angka mortalitas dan morbiditas hipertensi adalah penurunan atau mengontrol tekanan darah (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Berdasarkan anjuran Joint National Committee 8 upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan modifikasi gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan. Apabila upaya-upaya diatas tidak berhasil, maka dapat diberikan obat anti hipertensi (Maringga & Sari, 2020). Berdasarkan keterangan dari National Heart Foundation of Australia (NHFA, 2016), hipertensi dapat menunjukkan berbagai gejala seperti sakit kepala, keringat berlebih, jantung berdebar (palpitasi), mendengkur, rasa kantuk di siang hari, kelemahan otot, kram, hingga gangguan irama jantung (aritmia). Gejala-gejala ini membutuhkan penanganan serius guna mencegah terjadinya komplikasi. Pada kasus hipertensi urgensi, tanda-tanda klinis yang kerap muncul meliputi tekanan darah yang sangat tinggi, sakit kepala yang parah, perasaan cemas berlebihan, serta napas yang terasa sesak. Sebaliknya, hipertensi emergensi ditandai dengan adanya kerusakan organ, seperti gangguan kesadaran (ensefalopati), stroke, gagal jantung, nyeri dada (angina), cairan di paru-paru (edema paru), serangan jantung, aneurisma, maupun eklampsia (Ramadan et al., 2024).

American Heart Association (AHA) mengungkapkan bahwa terdapat sekitar 74,5 juta penduduk Amerika berusia di atas 20 tahun yang menderita hipertensi. Namun, sekitar 95% dari jumlah tersebut tidak diketahui penyebabnya secara pasti (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada masyarakat berusia di atas 18 tahun menunjukkan variasi antardaerah, dan Provinsi D.I. Yogyakarta termasuk dalam kategori tertinggi kedua. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga melaporkan bahwa sekitar 50% hingga 70% penderita hipertensi tidak menjalankan pengobatan yang telah diresepkan secara rutin. Ketidapatuhan ini dapat menghambat keberhasilan dalam mengontrol tekanan darah dan berkontribusi terhadap peningkatan beban biaya perawatan serta risiko komplikasi jantung (WHO, 2023). Hasil Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa tingkat prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai penyebab utama penyakit kronis seperti gangguan jantung, otak (serebrovaskular), ginjal, serta pembuluh darah, dengan komplikasi yang dapat berupa serangan jantung (infark miokard) (Ramadan et al., 2024).

Peningkatan kasus hipertensi di Kalimantan Selatan dari tahun ke tahun menimbulkan kekhawatiran. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2018, tercatat sebanyak 57.257 kasus lama dan 20.020 kasus baru hipertensi. Dari jumlah kasus baru tersebut, 6.992 dialami oleh individu lanjut usia (lebih dari 60 tahun), sedangkan jumlah kasus lama pada kelompok usia tersebut mencapai 24.703. Lansia menjadi kelompok yang sangat rentan karena masih banyak yang belum memahami program-program kesehatan yang tersedia. Gaya hidup yang tidak sehat pada lansia turut memperbesar risiko hipertensi, terutama jika tidak dibarengi dengan edukasi yang memadai (Fitriana & Hidayat, 2021). Oleh sebab itu, memberikan penyuluhan atau edukasi kepada masyarakat mengenai cara mencegah hipertensi sangatlah krusial. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kerap kali tidak disadari oleh penderitanya. Kurangnya informasi tentang faktor risiko, tanda awal, dan pentingnya gaya hidup sehat membuat banyak penderita baru diketahui dalam kondisi yang sudah parah. Upaya edukasi yang efektif dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya deteksi dini dan penerapan pola hidup sehat, sehingga dapat meminimalkan risiko serta komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi. Edukasi tersebut secara langsung berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok penderita hipertensi (Sari & Andini, 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2025, bertempat di Desa Beringin Jaya, Kecamatan Anjir Muara, Kabupaten Barito Kuala, Provinsi Kalimantan Selatan.

Waktu pelaksanaan berlangsung dari pukul 10.30 hingga 12.00 WITA. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah kelompok ibu-ibu warga Desa Beringin Jaya, yang merupakan kelompok usia dewasa dengan potensi risiko tinggi terhadap penyakit hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan bersifat edukatif dan partisipatif, dengan pendekatan langsung kepada masyarakat melalui sesi penyuluhan dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan mengusung tema "Gaya Hidup Sehat Lawan Tekanan Darah Tinggi", yang mencakup informasi seputar pengertian hipertensi, gejala, faktor risiko, serta upaya pencegahan melalui perubahan pola hidup dan pemanfaatan bahan alam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan utama. Pertama, *pre-test* dilakukan sebelum penyuluhan untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi dan bahan alam. Kedua, setelah sesi edukasi, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Ketiga, peserta diminta mengisi kuesioner evaluasi kepuasan, yang mencakup aspek penampilan penyuluh, kejelasan materi, efektivitas media, dan interaksi selama kegiatan.

Data dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif kuantitatif, yaitu dengan membandingkan jumlah peserta yang memberikan jawaban benar pada masing-masing soal. Sementara itu, data dari survei kepuasan dianalisis dalam bentuk frekuensi dan persentase, untuk mengetahui persepsi peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Seluruh proses pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, dengan bimbingan dosen pembimbing dan dukungan perangkat desa setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Tentang Hipertensi

Soal	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	19	27
2	17	27
3	25	27
4	13	25
5	25	27

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Soal Bahan Alam

Soal	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	15	27
2	8	27
3	6	19
4	12	27
5	11	27

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan peserta, diketahui terjadi peningkatan jumlah peserta yang menjawab benar pada tes setelah diberikan penyuluhan. Pada materi hipertensi, terdapat peningkatan jumlah peserta yang menjawab benar pada setiap nomor soal, misalnya pada soal nomor 1 peserta yang menjawab benar meningkat dari 19 orang pada *pre-test* menjadi 27 orang pada *post-test*. Hal serupa juga terlihat pada soal bahan alam, di mana peserta yang menjawab benar juga mengalami peningkatan signifikan, contohnya pada soal nomor 1 meningkat dari 15 orang pada *pre test* menjadi 27 orang pada *post-test*. Data ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan.

Tabel 3. Hasil Survei Kepuasan

No	Aspek yang dinilai	STP	TP	CP	P	SP
1	Penampilan petugas penyuluh meliputi kerapian dan kesopanan	0	0	4	9	14
2	Media yang digunakan pada saat penyuluhan	0	0	6	8	13
3	Sikap petugas penyuluhan meliputi keramahan dan kesopanan	0	0	5	8	14
4	Bahasa yang digunakan penyuluh mudah dipahami	0	0	0	16	11
5	Petugas menyediakan konsumsi selama penyuluhan	0	0	0	22	5
6	Materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta	0	0	0	9	18

7	Materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami	0	0	1	5	21
8	Petugas memberikan kesempatan bertanya kepada peserta	0	0	1	2	24
9	Petugas penyuluhan dapat menjawab pertanyaan dengan baik	0	0	2	10	15
10	Materi yang disampaikan bermanfaat dan dapat diaplikasikan	0	0	1	4	22

Dengan Keterangan :

STP : Sangat Tidak Puas

TP : Tidak Puas

CP : Cukup Puas

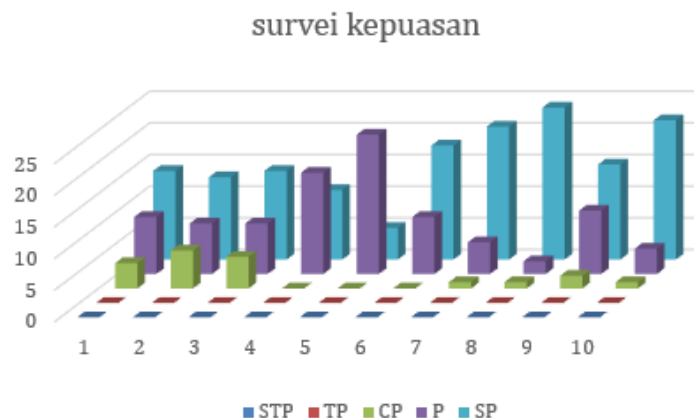
P : Puas

SP : Sangat Puas

Tabel 4. Presentase Hasil Survey Kepuasan

No	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1.	SP	27	51,85%
2.	SP	27	48,15%
3.	SP	27	51,85%
4.	P	27	59,26%
5.	P	27	81,48%
6.	P	45	40,00%
7.	SP	27	77,78%
8.	SP	27	88,89%
9.	SP	37	40,54%
10.	SP	27	81,48%
Jumlah		27	100,00

Berdasarkan hasil pengisian survei kepuasan, dapat diketahui bahwa mayoritas peserta memberikan penilaian yang baik terhadap pelaksanaan kegiatan. Penilaian dilakukan pada beberapa aspek, seperti penyampaian materi, kejelasan informasi, ketersediaan media pendukung, serta kesempatan untuk bertanya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa sangat puas terhadap kejelasan penyampaian materi oleh narasumber. Hal ini dapat dilihat dari aspek "Materi yang disampaikan jelas dan mudah dipahami" yang memperoleh skor tertinggi, yaitu 21 responden memilih kategori Sangat Puas (SP). Selain itu, pada aspek "Materi yang diberikan sesuai kebutuhan peserta" juga mendapatkan skor kepuasan tinggi, dengan 18 peserta memilih kategori SP. Dari sisi interaksi, peserta juga merasa puas dengan kesempatan yang diberikan untuk bertanya dan berdiskusi. Aspek "Pemberian kesempatan bertanya kepada peserta" tercatat mendapat 24 suara pada kategori SP. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan mampu mendorong partisipasi aktif peserta dalam sesi diskusi. Untuk aspek media, sebagian besar peserta menilai bahwa media yang digunakan pada saat penyuluhan sudah tepat dan mendukung penyampaian materi dengan baik. Meskipun demikian, masih terdapat sedikit penilaian pada kategori Cukup Puas (CP) dan Puas (P) pada beberapa aspek, yang dapat menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas kegiatan di masa mendatang. Secara umum, hasil survei kepuasan ini menunjukkan bahwa kegiatan berjalan dengan baik dan diterima dengan antusias oleh peserta. Hasil evaluasi ini diharapkan menjadi dasar perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan serupa di waktu mendatang, sehingga kualitas edukasi dan layanan dapat semakin optimal.



Gambar 1 . Tingkat kepuasan peserta

Hasil evaluasi pengetahuan peserta menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada jumlah peserta yang mampu menjawab soal dengan benar setelah dilakukan penyuluhan. Peningkatan ini tampak jelas baik pada materi hipertensi maupun bahan alam. Hal ini menunjukkan bahwa materi dan metode penyampaian informasi telah berjalan efektif. Penelitian Pratama & Lestari (2019) juga menegaskan bahwa intervensi edukatif dapat mendorong perubahan perilaku pada pasien hipertensi secara nyata. Menurut Kurniasih et al. (2019), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan melalui indera seperti pendengaran, penglihatan, dan membaca, yang kemudian diolah menjadi pemahaman. Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta mulai memahami konsep dasar mengenai hipertensi, faktor risiko yang menyertainya, serta tindakan preventif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan ini diharapkan dapat memotivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, berolahraga secara rutin, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Edukasi semacam ini juga meningkatkan kepatuhan peserta terhadap diet hipertensi, terutama pada kelompok lansia (Yuliana & Nugroho, 2023).

Sementara itu, pada materi bahan alam, peningkatan pengetahuan peserta juga cukup signifikan. Skor *pre-test* yang semula rendah (rentang 6–15) meningkat secara mencolok menjadi 19 hingga 27 pada *post-test*. Hal ini sejalan dengan temuan Pratama & Lestari (2019) yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan secara konsisten dapat mendorong perubahan perilaku positif pada penderita hipertensi dan hal ini juga selaras dengan teori Green & Tones (dalam Nursalam, 2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi penting dalam perubahan perilaku. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan terjadinya perubahan sikap dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta mulai mengetahui jenis-jenis tanaman obat keluarga (TOGA) yang tersedia di lingkungan sekitar, serta cara pengolahannya secara sederhana. Pengetahuan ini membuka peluang bagi peserta untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan keluarga.

Menurut teori domain kognitif Bloom (dalam Notoatmodjo, 2018), pengetahuan adalah tahapan pertama yang menjadi dasar bagi pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, hingga evaluasi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan peserta melalui kegiatan ini menjadi pondasi penting bagi pembentukan sikap positif dan perilaku nyata dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui pendekatan bahan alam yang tepat guna. Selain peningkatan skor, proses penyuluhan juga memberikan ruang partisipatif yang tinggi bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi. Metode penyampaian materi yang komunikatif dan interaktif membuat peserta lebih mudah memahami isi materi. Penggunaan bahasa yang sederhana, contoh yang relevan, dan suasana yang kondusif menjadi faktor pendukung tercapainya hasil positif. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tidak hanya meningkatkan wawasan, tetapi juga mendorong kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit dan pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif pendukung kesehatan. Ke depan, diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dan membagikannya kepada lingkungan sekitar. Hal ini dapat membentuk masyarakat yang lebih peduli dan bertanggung jawab terhadap kesehatan diri dan komunitasnya.

Hasil evaluasi survei kepuasan peserta memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta merasa sangat puas dengan pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tingginya angka kepuasan ini

menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), keberhasilan suatu program edukasi kesehatan dapat dilihat dari sejauh mana peserta mampu memahami materi dan merasa puas terhadap proses pembelajaran yang diterima. Salah satu aspek yang memperoleh skor tertinggi adalah kejelasan materi. Sebagian besar peserta menilai bahwa materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Hal ini selaras dengan pendapat Nasution & Siregar (2022) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan yang efektif adalah yang disampaikan secara jelas, sederhana, dan kontekstual sesuai kondisi peserta. Kejelasan materi menjadi elemen penting dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. Selain kejelasan, aspek partisipasi juga mendapat penilaian sangat positif. Sebanyak 24 peserta menyatakan "Sangat Puas" terhadap kesempatan bertanya selama sesi penyuluhan. Tingginya interaksi ini mencerminkan penyuluhan yang interaktif. Menurut WHO (2023), metode penyuluhan berbasis interaksi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dibandingkan metode satu arah. Keterlibatan peserta secara aktif memungkinkan pemahaman yang lebih dalam terhadap materi.

Media visual seperti slide, gambar, dan *leaflet* juga dinilai memadai. Media pendukung berperan penting dalam menjelaskan informasi, memperkuat pesan, dan meningkatkan minat peserta. *Leaflet*, sebagai media cetak, telah terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan hipertensi (Lutfiani & Rosdiana, 2021). Bahkan, hasil penelitian Ismail & Fatimah (2020) menunjukkan bahwa media *leaflet* lebih efektif daripada video dalam menyampaikan informasi dasar hipertensi kepada orang dewasa. Menurut Suryaningsih et al. (2016), penggunaan media visual dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan daya serap informasi hingga 60% lebih baik dibandingkan penyampaian lisan semata. Meskipun beberapa peserta menilai media cukup memadai, hal ini tetap menjadi bahan evaluasi agar kualitas penyajian visual dapat ditingkatkan pada kegiatan mendatang.

Relevansi materi terhadap kebutuhan peserta juga memperoleh penilaian yang sangat baik. Materi yang dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari membuat peserta merasa terlibat secara emosional dan termotivasi untuk menerapkan isi penyuluhan. Hal ini didukung oleh temuan Maringga & Sari (2020) yang menyebutkan bahwa penyuluhan yang relevan dengan pengalaman hidup peserta lebih efektif dalam mengubah perilaku. Namun demikian, survei juga mencatat adanya ruang perbaikan pada aspek teknis seperti durasi penyampaian dan kualitas suara narasumber. Beberapa peserta yang memberikan nilai "Cukup Puas" menyoroti perlunya evaluasi terhadap faktor-faktor teknis tersebut. Perbaikan aspek teknis diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan peserta dalam mengikuti penyuluhan di masa mendatang.

Secara keseluruhan, tingkat kepuasan peserta yang tinggi mendukung tercapainya tujuan utama kegiatan penyuluhan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Tingkat kepuasan yang baik juga diharapkan dapat menumbuhkan kepercayaan masyarakat terhadap program-program kesehatan. Unger et al. (2020) menyatakan bahwa keterlibatan aktif masyarakat dalam program kesehatan menjadi salah satu faktor kunci dalam pengendalian penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Dengan demikian, hasil evaluasi ini dapat dijadikan dasar dalam merancang tindak lanjut kegiatan serupa di masa depan. Setiap kekurangan dapat dievaluasi untuk diperbaiki, dan kelebihan dapat dipertahankan, sehingga penyuluhan berikutnya mampu memberikan manfaat yang lebih optimal bagi masyarakat.



Gambar 2. Foto bersama masyarakat Desa Beringin Jaya, Barito Kuala

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi kesehatan bertema "Gaya Hidup Sehat Lawan Tekanan Darah Tinggi" yang dilaksanakan di Desa Beringin Jaya berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test* menunjukkan efektivitas metode edukasi yang digunakan, baik dalam menyampaikan informasi tentang faktor risiko dan gejala hipertensi, maupun dalam memperkenalkan pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif pendukung pengendalian tekanan darah. Survei kepuasan peserta mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif, komunikatif, serta didukung dengan media penyuluhan yang sesuai, mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif dan mudah dipahami oleh masyarakat. Selain itu, partisipasi aktif peserta dalam diskusi memperkuat proses internalisasi informasi yang disampaikan. Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi berbasis edukasi komunitas merupakan salah satu strategi efektif dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular seperti hipertensi. Diharapkan kegiatan serupa dapat diterapkan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar mampu menjangkau lebih banyak sasaran serta memperkuat ketahanan kesehatan masyarakat sejak tingkat paling dasar. Intervensi komunitas semacam ini terbukti menjadi pendekatan yang tepat dalam upaya jangka panjang menurunkan risiko hipertensi (Wahyuni & Putri, 2022).

Saran

1. Meskipun kegiatan penyuluhan telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dan mendapatkan respons positif, disarankan untuk mempertimbangkan peningkatan durasi waktu penyuluhan pada kegiatan serupa di masa mendatang. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesempatan lebih luas bagi peserta dalam menyerap informasi dan berinteraksi.
2. Perbaikan kualitas audio atau kejelasan suara narasumber perlu menjadi perhatian untuk kegiatan selanjutnya. Dengan demikian, informasi dapat tersampaikan lebih optimal dan tidak ada kendala teknis yang menghambat pemahaman peserta.
3. Untuk aspek-aspek di mana masih terdapat peserta yang memberikan penilaian "cukup puas", seperti pada media pembelajaran atau detail materi tertentu, perlu dilakukan evaluasi lebih mendalam dan penyesuaian strategi penyampaian. Misalnya, dengan diversifikasi media atau penjelasan yang lebih mendalam pada poin-poin tersebut.
4. Guna keberlanjutan dan perluasan manfaat, disarankan untuk mengembangkan program edukasi kesehatan lanjutan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku positif secara berkelanjutan. Ini dapat mencakup pendampingan atau program tindak lanjut untuk memastikan penerapan gaya hidup sehat dan pemanfaatan bahan alam dalam kehidupan sehari-hari.
5. Mempertimbangkan bahwa lansia menjadi kelompok yang rentan dan belum banyak memahami program kesehatan yang tersedia, program edukasi di masa depan dapat lebih spesifik menasar kelompok ini dengan pendekatan yang disesuaikan untuk memastikan informasi tersampaikan secara efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung tersusunnya kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dengan tema "Gaya Hidup Sehat Lawan Tekanan Darah Tinggi". Tanpa kerja sama dan kontribusi dari berbagai pihak, kegiatan ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik.

Terima kasih khusus kami sampaikan kepada dosen pembimbing serta dosen pendamping, dan anggota kelompok/individu yang telah bersedia berbagi pengetahuan dan pengalaman mereka seputar hipertensi. Dukungan dari rekan-rekan yang terlibat dalam proses pengumpulan data, penulisan, hingga penyuntingan juga sangat berarti.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta penyuluhan dan masyarakat yang turut serta memberikan masukan dan tanggapan selama kegiatan berlangsung. Semoga kegiatan dan artikel ini dapat memberikan wawasan dan manfaat nyata bagi pembaca dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan serta pengelolaan hipertensi secara tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S., & Sari, N. P. (2020). Efektivitas edukasi gaya hidup sehat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 110–117. <https://doi.org/10.31294/jkm.v8i2.8123>
- Fitriana, N., & Hidayat, R. (2021). Hubungan pengetahuan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(1), 15–21. <https://doi.org/10.33366/jkk.v12i1.2345>
- Ismail, M. A., & Fatimah, S. (2020). Perbandingan efektivitas media leaflet dan video terhadap pengetahuan hipertensi. *Jurnal Media Informasi Kesehatan*, 9(1), 12–19. <https://doi.org/10.26553/jmik.v9i1.4562>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman promosi kesehatan pada layanan primer*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasih, D., Rahmawati, Y., & Suharmiati. (2019). *Pengantar pendidikan kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Pengembangan Ilmu Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
- Lutfiani, D., & Rosdiana, D. (2021). Penerapan edukasi berbasis leaflet terhadap pengetahuan gaya hidup sehat pada masyarakat risiko hipertensi. *Jurnal Kesehatan Prima*, 15(1), 30–36. <https://doi.org/10.31294/jkp.v15i1.7300>
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2020). Analisis faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi pada wanita menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwifera Jurnal Kebidanan*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwifera.v7i1.794>
- Muhadi. (2016). *Hipertensi: Tinjauan patofisiologi dan penatalaksanaan terkini*. Jakarta: EGC.
- Nasution, D., & Siregar, R. (2022). Efektivitas komunikasi dalam edukasi kesehatan. *Jurnal Promkes*, 10(2), 88–94.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Teori dan aplikasi dalam keperawatan: Pendekatan pendidikan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratama, Y., & Lestari, D. (2019). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.36743/jikes.v10i1.1234>
- Putra, S., & Susilawati, S. (2022). Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Indonesia: A systematic review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Ramadhani, S., Sutiningsih, D., & Purnami, C. T. (2024). Implementasi standar pelayanan minimal bidang kesehatan pada penderita hipertensi di Puskesmas Kota Surakarta. *Health Technology Journal (HTJ)*, 10(2), 316–323. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.832>
- Suryaningsih, A., et al. (2016). Peran media visual dalam penyuluhan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45–52.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., ... & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Wahyuni, R., & Putri, A. I. (2022). Intervensi pendidikan kesehatan untuk pencegahan hipertensi di komunitas. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 180–187. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.3.180-187>
- World Health Organization. (2023). *Health promotion for improved health literacy: Guidelines and best practices*. Geneva: WHO.
- Yuliana, S., & Nugroho, H. (2023). Peran edukasi kesehatan terhadap kepatuhan diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 7(2), 66–72. <https://doi.org/10.31294/jgi.v7i2.9087>