

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam Manajemen Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Lisdahayati¹, Gunardi Pome², Nelly Rustiati³, Saprianto⁴, Umar Hasan Martadinata⁵, D Eka Harsanto⁶, M Agung Abar⁷

^{1,2,3,4,5,6} Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

⁷ STIKes Al-Ma'arif, Indonesia

Received : 6 Oktober 2025, Revised : 14 Oktober 2025, Published : 21 Oktober 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Lisdahayati

E-mail: lisdahayati@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki dampak serius terhadap kesehatan masyarakat dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di Indonesia. Rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin menuntut adanya pendekatan berbasis komunitas untuk meningkatkan upaya pencegahan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR) dengan melibatkan 25 anggota PKK di Desa Lubuk Batang Baru sebagai mitra pelatihan. Intervensi dilakukan melalui sosialisasi, pelatihan, simulasi, dan evaluasi menggunakan strategi CERDIK dan PATUH. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta tentang hipertensi dari 28% menjadi 92% setelah pelatihan, disertai peningkatan kemampuan dalam memberikan edukasi kepada keluarga. Peserta juga mulai menerapkan pola hidup sehat seperti diet rendah garam, aktivitas fisik rutin, dan pengelolaan stres. Program ini terbukti efektif meningkatkan kapasitas ibu PKK sebagai agen perubahan dalam promosi kesehatan keluarga dan masyarakat. Ke depan, keterlibatan berkelanjutan dari Puskesmas dan pemerintah desa diperlukan untuk memperkuat keberlanjutan program.

Kata kunci - edukasi kesehatan, hipertensi, partisipasi masyarakat, promosi kesehatan

Abstract

Hypertension is one of the leading non-communicable diseases that significantly impacts public health and remains a major cause of morbidity and mortality in Indonesia. The low level of community awareness in conducting regular blood pressure checks requires a community-based approach to strengthen prevention efforts. This community service program aimed to empower the Family Welfare Empowerment Group (PKK) in managing hypertension prevention and control through educational and participatory approaches. The method used was Participatory Action Research (PAR) involving 25 PKK members in Lubuk Batang Baru Village as training partners. Interventions included socialization, training, simulation, and evaluation based on the CERDIK and PATUH strategies. The results showed a significant improvement in participants' knowledge of hypertension from 28% to 92% after the training, along with an increased ability to provide education within their families. Participants also began to adopt healthy lifestyles such as low-salt diets, regular physical activity, and stress management. This program effectively enhanced the capacity of PKK members as change agents in promoting family and community health. Continuous collaboration between the community health center (Puskesmas) and the village government is recommended to ensure program sustainability.

Keywords - community health education, community participation, health promotion, hypertension

How To Cite : Lisdahayati, L., Pome, G., Rustiati, N., Saprianto, S., Martadinata, U. H., Harsanto, D. E., & Akbar, M. A. (2025). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam Manajemen Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1148 - 1155. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.584>

Copyright ©2025 Lisdahayati Lisdahayati, Gunardi Pome, Nelly Rustiati, Saprianto Saprianto, Umar Hasan Martadinata, D Eka Harsanto, M Agung Abar

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat karena dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis (NCD Risk Factor Collaboration, 2021). Penyakit ini sering disebut sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menimbulkan gejala hingga menimbulkan komplikasi yang mematikan (WHO, 2021). Berdasarkan data global, prevalensi hipertensi terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam, dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini juga tercermin di Indonesia, di mana hipertensi menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada kelompok usia produktif maupun lanjut usia (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Oleh karena itu, pencegahan dan pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pelayanan kesehatan, tetapi juga melibatkan masyarakat melalui program pemberdayaan (M.A Akbar et al., 2025).

Berdasarkan analisis situasi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Batang, jumlah penderita hipertensi mencapai 2.395 orang, namun hanya 440 orang (18,4%) yang memeriksakan kesehatannya ke fasilitas pelayanan kesehatan. Data ini menunjukkan rendahnya tingkat kesadaran dan kepatuhan masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Di Desa Lubuk Batang Baru, tercatat 112 penderita hipertensi pada tahun 2022, tetapi hanya 30 orang yang aktif melakukan kontrol ke tenaga kesehatan dan berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu PTM. Rendahnya angka kontrol ini menunjukkan adanya kesenjangan antara jumlah penderita dengan partisipasi dalam program kesehatan, yang berpotensi memperburuk kondisi masyarakat jika tidak segera ditangani melalui intervensi berbasis komunitas (Dinas Kesehatan Kabupaten OKU, 2023).

Sebagai bentuk kontribusi dalam mengatasi masalah tersebut, Desa Lubuk Batang Baru telah menjadi desa binaan Program Studi Keperawatan Baturaja berdasarkan MoU antara Poltekkes Palembang dan Pemerintah Desa. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manajemen hipertensi melalui kegiatan edukatif dan partisipatif. Dalam kerangka Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melibatkan kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sebagai mitra strategis dalam pemberdayaan masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma keperawatan komunitas yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan.

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Baturaja berfokus pada manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui strategi CERDIK dan PATUH. CERDIK merupakan akronim dari Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres, sedangkan PATUH mencakup Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik, dan Hindari rokok dan alkohol. Melalui pendekatan ini, diharapkan masyarakat dapat memiliki pemahaman komprehensif mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari (Presiden RI, 2017; Sailan et al., 2021).

Peran kelompok Ibu PKK sangat strategis dalam kegiatan pemberdayaan kesehatan masyarakat. Sebagai kelompok sosial yang dekat dengan keluarga dan lingkungan sekitar, Ibu PKK dapat berperan sebagai promotor kesehatan, penggerak perilaku hidup sehat, serta pendamping keluarga dalam memantau tekanan darah anggota rumah tangganya (Yuliani & Susilawati, 2022). Dengan mendapatkan edukasi mengenai manajemen hipertensi berbasis CERDIK dan PATUH, para Ibu PKK diharapkan mampu menjadi agen perubahan di masyarakat (Yeni et al., 2022). Kendala yang ditemukan dalam pelaksanaan program Posyandu dan Posbindu di Desa Lubuk Batang Baru antara lain rendahnya minat masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah, khususnya dari kelompok laki-laki. Menurut keterangan bidan desa, kegiatan Posbindu PTM setiap bulan belum mendapat respons yang optimal dari warga, padahal jumlah penderita hipertensi cukup tinggi. Edukasi kesehatan selama ini hanya menjangkau masyarakat yang hadir di Posyandu, sehingga informasi mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi belum tersebar merata. Melalui pemberdayaan Ibu PKK sebagai perpanjangan

tangan tenaga kesehatan, diharapkan edukasi dapat menjangkau kelompok yang lebih luas termasuk keluarga dan tetangga di sekitar mereka (Ferdi et al., 2023; Maksuk & Yusneli, 2021).

Keterlibatan PKK dalam program pengendalian hipertensi tidak hanya memperluas jangkauan edukasi, tetapi juga memperkuat kolaborasi lintas sektor antara masyarakat, akademisi, dan tenaga kesehatan. Program ini menempatkan masyarakat sebagai pelaku utama dalam menjaga kesehatan, sementara tenaga kesehatan berperan sebagai fasilitator dan pembimbing. Melalui mekanisme partisipatif ini, keberlanjutan program dapat terjamin karena berbasis pada kebutuhan dan potensi lokal. Selain itu, sinergi antara Puskesmas Lubuk Batang Baru dan PKK Desa Lubuk Batang Baru diharapkan menjadi model pemberdayaan yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan masalah serupa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan melakukan pemberdayaan masyarakat melalui kelompok PKK dalam manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi di Desa Lubuk Batang Baru.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan berbasis partisipatif (*Participatory Action Research/PAR*) yang menekankan kolaborasi antara peneliti, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi. Program pemberdayaan dilakukan melalui kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Lubuk Batang Baru sebagai mitra utama dalam pelaksanaan kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan prinsip keperawatan komunitas yang berorientasi pada peningkatan kapasitas masyarakat untuk mengenali, mencegah, dan mengendalikan penyakit hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

Kegiatan pemberdayaan dimulai dengan tahap peninjauan dan koordinasi antara tim pengabdian dengan pihak Puskesmas Lubuk Batang Baru, Pemerintah Desa, dan Ketua Tim Penggerak PKK. Tahapan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat, menentukan sasaran kegiatan, serta menyusun rencana kerja bersama. Setelah itu dilakukan sosialisasi program kepada kelompok PKK dan pembentukan grup komunikasi melalui WhatsApp untuk memperlancar koordinasi antaranggota. Tahapan ini penting untuk membangun rasa kepemilikan dan komitmen masyarakat terhadap keberlanjutan program.

Metode pelatihan yang digunakan terdiri dari ceramah, diskusi kelompok, role play, dan praktik langsung. Ceramah digunakan untuk menyampaikan konsep dasar manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis strategi CERDIK dan PATUH, sedangkan diskusi kelompok dimaksudkan untuk menggali pengalaman peserta dan menyepakati langkah nyata yang akan dilakukan di lingkungan masing-masing. Role play digunakan sebagai metode simulasi untuk meningkatkan keterampilan komunikasi peserta dalam memberikan edukasi kepada keluarga, sementara praktik langsung diterapkan melalui kegiatan lapangan di Posyandu Lansia dan Posbindu PTM.

Media pembelajaran yang digunakan meliputi presentasi PowerPoint, modul pelatihan "Manajemen Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dengan CERDIK dan PATUH," serta leaflet edukatif yang berisi informasi praktis tentang pola hidup sehat, pengendalian stres, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Media ini dirancang agar mudah dipahami dan dapat direplikasi oleh peserta dalam kegiatan edukasi di masyarakat. Selain itu, peserta juga dibekali buku panduan edukasi sebagai alat bantu untuk melakukan pendampingan kepada anggota keluarga dan warga sekitar.

Sasaran kegiatan adalah 25 orang anggota PKK Desa Lubuk Batang Baru, yang merupakan perwakilan dari setiap RT. Mereka dipilih karena memiliki pengaruh kuat dalam rumah tangga dan komunitas, serta berperan penting dalam menggerakkan perilaku hidup sehat di keluarga masing-masing. Pelatihan dilaksanakan di Ruang Serbaguna Kantor Desa Lubuk Batang Baru Kecamatan Lubuk Batang, yang sekaligus menjadi pusat kegiatan komunitas. Kegiatan berlangsung dari bulan Juli hingga November 2024, dengan jadwal pelaksanaan pada 6 Juli, 31 Juli, 29 Agustus, 19 September, 24 Oktober, dan evaluasi akhir pada 4 November 2024.

Tahapan kegiatan dibagi menjadi empat sesi utama. Kegiatan pertama meliputi peninjauan, koordinasi, dan sosialisasi program kepada mitra desa dan PKK. Kegiatan kedua berupa pre-test, penyampaian materi tentang manajemen pencegahan hipertensi dengan CERDIK dan pengendalian hipertensi dengan PATUH, serta manajemen stres menggunakan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan ketiga berfokus pada pelatihan keterampilan edukasi, pembentukan lima kelompok kecil, serta pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD) dan praktik pemberian edukasi dengan pendampingan

dosen. Pada tahap ini dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan keempat berupa monitoring dan evaluasi hasil pelatihan, termasuk pemantauan pelaksanaan edukasi oleh peserta di masyarakat dan keluarga binaan.

Partisipasi mitra sangat penting dalam keberhasilan program. Pemerintah Desa Lubuk Batang Baru berperan dalam memfasilitasi kegiatan, menyiapkan tempat pelaksanaan di ruang rapat kantor desa, serta membantu koordinasi dengan ketua PKK dan kader kesehatan desa. Mitra juga berperan dalam mengundang peserta, mendukung keberlanjutan kegiatan Posyandu dan Posbindu, serta menjadi penghubung antara tim akademik dan masyarakat. Keterlibatan aktif mitra ini menunjukkan kolaborasi yang kuat antara unsur pemerintah, tenaga kesehatan, dan akademisi dalam pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat.

Tim pelaksana kegiatan terdiri dari dosen Program Studi Keperawatan Baturaja yang memiliki kepakaran di bidang promosi kesehatan, keperawatan komunitas, keperawatan gerontik, keperawatan keluarga, dan keperawatan medikal bedah. Dosen bertugas sebagai fasilitator, narasumber, dan pembimbing selama proses pelatihan dan pendampingan. Selain itu, mahasiswa turut dilibatkan sebagai asisten lapangan dalam kegiatan praktik edukasi dan evaluasi. Keseluruhan kegiatan berlangsung selama delapan bulan, dimulai sejak tahap perencanaan pada April 2024 hingga evaluasi akhir pada November 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik ibu PKK yang menjadi peserta pelatihan dapat dilihat dari segi usia peserta yang terbanyak adalah rentang usia 41 – 50 tahun (28%), dari Tingkat Pendidikan sebagian besar peserta berpendidikan SMA (72%) , dan pekerjaan peserta Sebagian besar adalah ibu rumah tangga (60%) . Dari peserta pelatihan dapat dilihat sejumlah 13 (52%) peserta mempunyai anggota keluarga yang menderita hipertensi dan dari 13 peserta tersebut terdapat 4 (30%) peserta yang lebih satu orang anggota keluarganya yang menderita hipertensi.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Kelompok Ibu PKK Sebelum dan Setelah diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi pada peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa lubuk Batang Baru

No	Karakteristik	Jumlah	Prosentasi
1	Usia		
	< 20 tahun	1	4%
	20-30 tahun	5	20%
	31- 40 tahun	6	24%
	41-50 tahun	7	28%
	>51 tahun	6	24%
2	Tingkat Pendidikan		
	SMP	3	12%
	SMA	18	72%
	D3/S1	4	16%

3	Pekerjaan		
	Ibu RT	15	60%
	Pedagang/lainnya	6	24%
	Petani	4	16%
4	Ibu yang mempunyai anggota keluarga Hipertensi		
	1 orang	9	69,23%
	>2 orang	4	30,79%

Pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dengan CERDIK dan PATUH penting dilakukan oleh keluarga untuk mendeteksi dini adanya anggota keluarga yang menderita hipertensi dan bagi anggota keluarga yang sudah mengalami hipertensi menerapkan CERDIK, yaitu Cek kesehatan semua anggota keluarga secara teratur, Enyahkan asap rokok dalam rumah dengan meminta anggota keluarga yang merokok tidak merokok dalam rumah dan mengupayakan anggota keluarga yang merokok untuk berhenti merokok, Rajin melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali seminggu dengan rentang waktu minimal 30 menit, Diet sehat dan seimbang dengan mengurangi konsumsi garam, lemak jenuh dan gula, Perbanyak asupan buah, sayur dan serat untuk menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuh, Istirahat yang cukup dengan jumlah tidur yang cukup dan berkualitas tidur malam yang ideal 7 – 9 jam, Kelola stress, mengelola stress dapat melalui relaksasi, dan aktivitas yang menyenangkan.

Bedasarkan hasil pretes dari 25 orang peserta 18 orang (72%) pengetahuan tentang CERDIK dan PATUH kurang, Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan atau edukasi dan praktik dalam memberikan edukasi tentang pencegahan dan pengenalan hipertensi dengan CERDIK dan PATUH setelah diberikan kuesioner post test 23 (92%) orang pengetahuan baik dan didapatkan pengetahuan Semua ibu PKK dapat melakukan praktik walaupun hampir semua peserta mengemukakan bahwa dalam praktiknya memberikan edukasi pada keluarga sangat sulit diterima terutama kepada para suami.

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Lubuk Batang Baru dilakukan secara bertahap melalui lima sesi utama yang meliputi kegiatan sosialisasi, pelatihan, simulasi, diskusi kelompok, serta monitoring dan evaluasi. Setiap sesi dirancang untuk meningkatkan kapasitas ibu PKK dalam melakukan edukasi manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan pendekatan CERDIK dan PATUH, serta memperkuat komitmen mereka dalam menggerakkan anggota keluarga untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan baik, partisipasi peserta stabil, dan menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam setiap sesi pelatihan.

Pada sesi pertama kegiatan difokuskan pada sosialisasi program kepada kelompok ibu PKK. Sosialisasi ini dipimpin oleh Lisdahyati, SKM, MPH selaku ketua tim pengabdian, dengan tujuan memperkenalkan konsep dan tujuan pelatihan edukasi manajemen pencegahan serta pengendalian hipertensi. Dalam sesi ini dilakukan penjabaran terhadap peserta yang bersedia mengikuti kegiatan secara berkelanjutan dan berkomitmen hadir pada setiap pertemuan. Hasilnya, sebanyak 25 orang ibu PKK menyatakan kesediaan mereka menjadi peserta tetap dan bergabung dalam grup WhatsApp untuk mendukung komunikasi antaranggota. Fasilitator kegiatan adalah bidan desa dan sekretaris PKK Desa Lubuk Batang Baru, yang berperan aktif dalam mengoordinasikan jalannya program dan memastikan keterlibatan peserta. Sosialisasi ini berhasil menumbuhkan semangat dan kesadaran ibu PKK tentang pentingnya peran mereka sebagai penggerak kesehatan keluarga dan masyarakat.

Sesi kedua, diawali dengan registrasi peserta, pembagian kit pelatihan, dan penyampaian materi inti tentang manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan CERDIK dan PATUH, manajemen stres, dan simulasi pengukuran tekanan darah. Melalui kegiatan ini, peserta mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang faktor risiko hipertensi, pentingnya gaya hidup sehat, serta keterampilan dasar dalam melakukan pengukuran tekanan darah. Hasil observasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang cara mencegah hipertensi pada anggota keluarga melalui penerapan prinsip CERDIK, serta kemampuan mengendalikan tekanan darah pada anggota keluarga penderita hipertensi dengan PATUH. Peserta juga mulai menunjukkan inisiatif untuk mengajak keluarga mereka melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di Posbindu PTM.

Sesi ketiga berfokus pada peningkatan keterampilan komunikasi serta kemampuan praktis ibu PKK dalam memberikan edukasi kepada anggota keluarga. Kegiatan dimulai dengan penyampaian

materi “Pemberdayaan Masyarakat” dan simulasi praktik memberikan edukasi tentang hipertensi. Setelah sesi materi, peserta dibagi menjadi lima kelompok kecil, masing-masing beranggotakan lima orang. Setiap kelompok melakukan diskusi kelompok terarah (FGD) dengan topik: metode memberikan edukasi, kendala dalam penerapan pola hidup sehat, serta strategi menghadapi stres di keluarga. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi hambatan utama di rumah, seperti kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya olahraga, dan rendahnya kesadaran laki-laki untuk memeriksakan tekanan darah. Setiap kelompok kemudian mempresentasikan hasil diskusi dan melakukan simulasi penyampaian edukasi kepada anggota keluarga, yang dinilai menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi peserta.

Monitoring dan evaluasi tahap pertama untuk menilai dampak awal dari pelatihan terhadap perubahan perilaku peserta di rumah tangga. Berdasarkan hasil evaluasi dan wawancara singkat dengan beberapa perwakilan peserta, diketahui bahwa ibu PKK telah mulai menerapkan pola hidup sehat di lingkungan keluarga. Mereka mengaku telah mengatur menu makanan sehat, mengurangi penggunaan garam, serta mendorong anggota keluarga untuk rutin berolahraga. Selain itu, beberapa peserta juga melaporkan telah mempraktikkan manajemen stres dan relaksasi yang diperoleh selama pelatihan untuk menjaga kestabilan emosi. Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil menumbuhkan kesadaran baru dalam keluarga mengenai pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini.

Evaluasi tahap akhir dilakukan melalui kunjungan rumah (*home visit*) dengan melibatkan tim pengabdian dan mitra desa. Kunjungan ini bertujuan untuk menilai keberlanjutan penerapan hasil pelatihan di lingkungan keluarga peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah berhasil menerapkan edukasi yang diperoleh dan membagikannya kepada anggota keluarga. Beberapa peserta bahkan berhasil mengajak keluarga mereka datang ke Posbindu PTM untuk pemeriksaan tekanan darah rutin. Namun, ditemukan kendala pada upaya mengajak anggota keluarga laki-laki untuk ikut serta dalam kegiatan kesehatan, karena masih adanya anggapan bahwa pemeriksaan di Posbindu hanya untuk perempuan atau lansia. Kendala ini menjadi catatan penting untuk ditindaklanjuti melalui strategi pendekatan berbasis gender dalam kegiatan berikutnya.

Tabel 2. Peningkatan Pengetahuan Kelompok Ibu PKK Sebelum dan Setelah diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi pada peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Lubuk Batang Baru

Kategori Tingkat pengetahuan	Kegiatan			
	Pre Test Kegiatan		Posttest Kegiatan	
	f	%	f	%
Kurang	18	72	2	8
Baik	7	28	23	92
Total	25	100	25	100

Terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada kelompok ibu PKK setelah diberikan edukasi dan pemberdayaan tentang hipertensi selama 4 bulan. Kategori tingkat pengetahuan yang baik dari 28% menjadi 84%. Peningkatan pengetahuan kelompok penderita hipertensi karena selama kegiatan pengabdian masyarakat selalu diingatkan untuk mengenali kembali gejala hipertensi, tindakan yang harus dilakukan di rumah dan semua peserta dibagikan leaflet dan booklet tentang manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan CERDIK dan PATUH. Peserta yang mempunyai anggota keluarga yang menderita hipertensi serta diminta untuk menerapkan bagaimana pola hidup sehat dengan hipertensi serta mencegah stress dengan manajemen stress.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pemberdayaan kelompok PKK melalui pelatihan manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan CERDIK dan PATUH efektif meningkatkan kapasitas pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam menjaga kesehatan keluarga. Peningkatan ini sejalan dengan Darwis (2019) yang menyatakan bahwa pelibatan kelompok masyarakat perempuan memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku kesehatan rumah tangga karena mereka memiliki peran sentral dalam pengelolaan makanan, gaya hidup, dan pengawasan kesehatan keluarga (Abshori et al., 2024). Pada konteks ini, ibu PKK tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga bertransformasi menjadi agen perubahan (*change agent*) yang mampu menularkan perilaku hidup sehat kepada lingkungan sekitarnya (Fauziah et al., 2025). Hal ini

membuktikan bahwa pendekatan partisipatif berbasis komunitas dapat memperkuat fungsi promosi kesehatan secara berkelanjutan di tingkat desa (Widiyanto, 2025).

Keberhasilan pelatihan juga terlihat dari meningkatnya kesadaran dan komitmen peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat di rumah tangga, seperti pengaturan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan stres (Viandy et al., 2023). Kondisi ini sesuai dengan temuan Laksmi and Kusuma (2022) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis pendekatan CERDIK terbukti mampu menurunkan faktor risiko hipertensi dengan meningkatkan perilaku pencegahan. Selain itu, penerapan prinsip PATUH membantu keluarga memahami pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan kepatuhan terhadap pengobatan bagi penderita hipertensi. Pendekatan ini mencerminkan model *community empowerment* dalam keperawatan komunitas, di mana pengetahuan yang diperoleh peserta diterjemahkan menjadi tindakan nyata yang memperkuat ketahanan kesehatan keluarga dan masyarakat (Akbar et al., 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui kelompok PKK menjadi strategi efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif hipertensi di tingkat primer (Hubaybah et al., 2023; Warjiman et al., 2020). Pendekatan ini memperkuat kolaborasi antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan masyarakat dalam membangun budaya hidup sehat (M. Agung. Akbar et al., 2025). Pemberdayaan PKK tidak hanya berdampak pada peningkatan perilaku individu, tetapi juga menciptakan efek ganda (*multiplier effect*) terhadap pembentukan kelompok masyarakat sadar hipertensi yang berperan aktif dalam Posbindu PTM dan Posyandu Lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Lubuk Batang Baru terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu rumah tangga terkait manajemen pencegahan dan pengendalian hipertensi. Melalui pendekatan CERDIK dan PATUH, peserta mampu memahami faktor risiko hipertensi, menerapkan pola hidup sehat, serta berperan aktif dalam mengajak anggota keluarga melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Posbindu PTM dan Posyandu Lansia. Kegiatan ini juga mendorong terbentuknya kelompok masyarakat sadar hipertensi yang berperan sebagai penggerak perubahan perilaku di lingkungan sekitar. Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pemberdayaan berbasis komunitas, khususnya melalui kelompok PKK, merupakan strategi efektif dalam memperkuat upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular di tingkat

Untuk memastikan keberlanjutan program, disarankan agar Puskesmas Lubuk Batang Baru bersama pemerintah desa terus melakukan pendampingan dan monitoring rutin terhadap kegiatan PKK, Posyandu Lansia, dan Posbindu PTM. Diperlukan juga penguatan kapasitas ibu PKK melalui pelatihan lanjutan mengenai komunikasi efektif dan pendekatan berbasis keluarga agar edukasi kesehatan dapat menjangkau seluruh anggota rumah tangga, termasuk laki-laki. Selain itu, dukungan lintas sektor seperti perangkat desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat perlu dioptimalkan untuk menciptakan sinergi dalam membangun budaya hidup sehat di masyarakat. Ke depan, program serupa dapat direplikasi di desa lain dengan adaptasi konteks lokal sehingga tercipta model pemberdayaan masyarakat berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang atas dukungan pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abshori, N. F., Aji, D. P., Andini, K., & As, Y. K. (2024). Pengaruh Edukasi Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Ibu PKK di Asrikaton. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 83-89. doi:10.70340/japamas.v3i1.42
- Akbar, M. A., Sahar, J., Rekawati, E., Sartika, R. A. D., & Gupta, P. (2025). The Effect of Community Based Intervention on People with Type 2 Diabetes Mellitus: Systematic Review. *Public Health of Indonesia*, 11(S1), 39-51. doi:10.36685/phi.v11iS1.884
- Akbar, M. A., Siahaan, J., & Annisa, T. N. (2024). Factors Affecting The Incidence of Hypertension in The Elderly: Literature Review. *Journal of Community Nursing and Primary Care*, 1(2), 37-43. doi:10.63202/jcnp.v1i2.38

- Akbar, M. A., Sukemi, Wabula, L. R., Kurniawan, D., & Amir, H. (2025). Healthcare providers' interprofessional collaboration experience with integrated information system for non-communicable disease management at primary care in Indonesia: A qualitative study. *Int J Community Based Nurs Midwifery*, 13(3), 191-201. doi:10.30476/ijcbnm.2025.106621.2773
- Darwis, I. (2019). Pemberdayaan Kader Desa Untuk Meningkatkan Jumlah Kunjungan Rutin Pasien Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Puskesmas Madukoro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara. *JPM Ruwa Jurai*, 4(1), 42-46. doi:10.23960/jpm4142-46
- Dinas Kesehatan Kabupaten OKU. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu 2022*. Kabupaten OKU: Dinas Kesehatan Kabupaten OKU.
- Fauziah, S. A., Sabila, A., Putri, K. M., & Muhamadin, R. C. (2025). Penyuluhan Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Ibu PKK di Desa Dukunanyar. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 5(02), 41-45. doi:10.30587/ijcdh.v5i02.9681
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8-14. doi:10.52235/lp.v4i1.183
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., & Putri, F. E. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 15-21. doi:10.22437/jssm.v4i2.25534
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI.
- Laksmi, I. A. A., & Kusuma, A. A. N. N. (2022). Peningkatan peran ibu pkk sebagai upaya optimalisasi pemeliharaan kesehatan terhadap penyakit hipertensi pada masa pandemik covid-19. *Synergy and Society Service*, 2(1), 7-13. doi:10.51713/save.v2i1.54
- Maksuk, M., & Yusneli, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 733-740. doi:10.33024/jkpm.v4i3.3810
- NCD Risk Factor Collaboration. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *Lancet*, 398(10304), 957-980. doi:10.1016/s0140-6736(21)01330-1
- Presiden RI. (2017). *Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta: Presiden Republik Indonesia
- Sailan, M. Z., Sari, L., & Purba, R. P. K. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 9(2), 76-82. doi:10.32922/jkp.v9i2.312
- Viandy, A. D., Zakiya, R. D. B., Cendani, T. R., Ethica, S. N., Aprianti, N. F., Hikmah, A. N., & Afriansyah, M. A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Ibu PKK Perumahan Batusari Asri Demak. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1-4. doi:10.26714/jipmi.v2i3.119
- Warjiman, W., Unja, E. E., Gabrilinda, Y., & Hapsari, F. D. (2020). Skrining Dan Edukasi Penderita Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 2(1), 15-26.
- WHO. (2021). Hypertension Key Facts. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/hypertension>
- Widiyanto, A. (2025). Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Hiperurisemia bagi Ibu PKK di Kabupaten Sragen. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(02), 241-247. doi:10.31102/darmabakti.2025.6.02.241-247
- Yeni, Y., Rosyada, A., & Putri, D. A. (2022). Manajemen Faktor Risiko Hipertensi Melalui Edukasi Pengelolaan Stress Dan Aktifitas Fisik Kelompok Umur ≥ 45 Tahun. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 5(2), 7-17.
- Yuliani, M., & Susilawati, S. (2022). Optimalisasi Kesehatan Melalui Edukasi Dan Pelayanan Kesehatan Dengan Hipertensi Dan Anemia Dengan Pendekatan Keluarga Binaan. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1293-1304. doi:10.47492/eamal.v2i2.1573