

## Edukasi Kesehatan pada Ibu Rumah Tangga Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi

Nur An Nitta Rizki Fanani<sup>1</sup>, Via Kartika Dewi<sup>2</sup>, Elsa Ainun Amelia<sup>3</sup>, Windy Aulia Putri<sup>4</sup>, Djati Wulan Kusumo<sup>5\*</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

\*email corresponding author: [djatiwulank@umla.ac.id](mailto:djatiwulank@umla.ac.id)

### ABSTRACT

Hypertension is one of the most prevalent non-communicable diseases and remains a major public health concern because it increases the risk of cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. This community service program aims to increase housewives' knowledge and awareness of hypertension prevention through health education. The activity was conducted in a village in Lamongan Regency and involved 20 participants. The intervention included health education using leaflet media, interactive discussions, blood pressure screening, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The pre-test results showed that 85% of participants had moderate knowledge and 15% had poor knowledge regarding hypertension. Following the intervention, the post-test results demonstrated an improvement, with 85% of participants achieving good knowledge and 15% remaining in the moderate category. Statistical analysis indicated a significant difference between pre-test and post-test scores ( $p < 0.01$ ). These findings suggest that health education combined with blood pressure screening is effective in improving community knowledge and promoting healthy lifestyle behaviors for hypertension prevention.

**Keywords:** Hypertension; Knowledge; Health Education.

### PENDAHULUAN

Hipertensi mengindikasikan tingginya tekanan darah yang biasanya disebut sebagai darah tinggi (Riyada et al., 2023). Hipertensi atau kondisi tekanan darah yang tinggi adalah isu kesehatan yang berkembang di masyarakat. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan/atau diastolik  $>90$  mmHg. Menurut hasil pengukuran Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 30,8% orang dewasa menderita hipertensi. Angka penderita hipertensi secara global pada tahun 2024 mencapai kurang lebih 1,4 miliar orang dewasa (usia 3–79 tahun), yang mencakup sekitar 33% dari total populasi. Kerentanan terhadap penyakit ini meningkat secara progresif seiring bertambahnya umur, hingga mendominasi lebih dari 60% populasi berusia di atas 60 tahun (KEMENKES, 2026).

Di seluruh dunia, diperkirakan ada 1 miliar individu yang mengalami hipertensi, dengan jumlah kematian mencapai 7,1 juta setiap tahunnya. Sekitar sepertiga penderita hipertensi tidak menyadari kondisi yang dialaminya. Gangguan kesehatan kronis ini memengaruhi hingga separuh populasi lansia, mengingat proses penuaan memicu

perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang memperbesar risiko terjadinya hipertensi. Faktor yang meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, gender, dan sejarah keluarga, sedangkan faktor yang bisa diubah yaitu mencakup kelebihan berat badan, penyakit diabetes, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, tingkat aktivitas fisik, asupan garam, dan stress (Suprayitna & Hajri, 2022).

Data dari WHO menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga dari satu miliar penderita hipertensi di dunia berasal dari negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Angka ini terus melonjak dari 972 juta jiwa (26,4%) pada 2019 menjadi 1,13 miliar pada 2022—yang berarti 1 dari 3 orang secara global telah terdiagnosis. Tanpa upaya pencegahan yang efektif, prevalensi hipertensi diperkirakan melonjak hingga 29% atau menyentuh 1,6 miliar orang di seluruh dunia (Afriani et al., 2023).

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Indonesia, sebagian besar masyarakat masih kurang memiliki pengetahuan mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya. Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat tentang perilaku hidup sehat. Pemberian edukasi kesehatan yang terstruktur terbukti efektif memperluas pemahaman masyarakat terkait hipertensi, baik dalam tindakan pencegahan maupun pengelolaannya. Peningkatan pengetahuan ini menjadi langkah krusial untuk menekan risiko timbulnya komplikasi lebih lanjut (Erwanindyasari & Yuniartika, 2025).

Hasil observasi awal yang dilakukan selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) menunjukkan bahwa beberapa ibu-ibu memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan belum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Tekanan darah tinggi harus secara konsisten ditangani untuk mengurangi risiko komplikasi fatal, tetapi kepatuhan adalah kunci dalam pengobatan karena penyakit ini dapat diobati (Pratiwi & Hartono, 2023).

## METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang didesain dengan *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan disalah satu desa kabupaten Lamongan dengan total peserta kegiatan adalah 20 ibu rumah tangga. Media yang digunakan dalam PKM ini adalah media *leaflet*. Adapun alur dalam PKM ini adalah :

### Pra Kegiatan

Langkah awal yang dilakukan adalah pembentukan tim pelaksana, diikuti koordinasi bersama mitra setempat di salah satu desa di Kabupaten Lamongan.

Koordinasi tersebut mencakup perizinan, penetapan jadwal, penentuan lokasi, serta pendataan calon peserta kegiatan. Pemilihan tema hipertensi dan mitra sasaran didasari oleh tingginya kasus hipertensi di wilayah tersebut yang belum diimbangi dengan pengetahuan memadai. Selain itu, kelompok ibu-ibu dipilih karena peran strategis mereka sebagai pengelola pola makan dan kesehatan keluarga di tingkat rumah tangga.

### **Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian lembar pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden mengenai definisi, klasifikasi, dan pentingnya menjaga kesehatan guna mencegah hipertensi. Setelah itu, Tim PKM menyajikan materi edukasi yang disambung dengan ruang diskusi interaktif bersama para responden. Implementasi kegiatan ini dirancang agar materi yang disampaikan dapat diterapkan secara praktis oleh mitra dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi. Edukasi mengenai pengertian, klasifikasi, pencegahan dan, pengenalan gejala awal diharapkan dapat dipahami dengan baik dengan responden.

### **Analisis Penilaian**

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup analisis diskusi interaktif selama sesi materi serta pengukuran kuantitatif menggunakan tes pre-test dan post-test sebanyak 5 pertanyaan. Hasil penilaian tingkat pengetahuan peserta dilakukan analisis dalam kategori baik, cukup, atau kurang. Selain itu dilakukan analisis menggunakan SPSS dengan macam data berpasangan 2 kelompok. Pemberian tes ini dimaksudkan untuk menilai efektivitas penyampaian materi dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait hipertensi, meliputi deteksi gejala dan upaya pencegahan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kebiasaan konsumsi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari masih dapat berkaitan dengan pola makan tinggi garam, lemak, dan makanan olahan, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Mengonsumsi makanan cepat saji juga menjadi salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan hipertensi. Makanan cepat saji biasanya mengandung banyak kalori, natrium, dan lemak jenuh, tetapi kurang serat dan mikronutrien (Putri & Faidah, 2026). Kebiasaan tersebut menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kurangnya asupan buah dapat memperbesar risiko hipertensi, sementara konsumsi natrium berlebih menjadi salah satu pemicu utamanya. Penumpukan natrium tinggi pada cairan ekstraseluler memperbanyak volume cairan tubuh, yang berujung pada naiknya tekanan darah (Satira et al., 2024).

Seorang Ibu memegang posisi sentral dalam membangun pola makan keluarga, sebab beliau bertindak sebagai pembuat keputusan menu sekaligus panutan perilaku

konsumsi bagi seluruh anggota keluarga (Putri & Faidah, 2026). Ibu rumah tangga menjadi fokus utama dalam program pengabdian ini mengingat peran sentral mereka dalam membentuk gaya hidup sehat keluarga. Mereka memiliki otoritas langsung dalam mengatur menu makanan, memilih bahan pangan, hingga mengarahkan aktivitas fisik anggota keluarga (Sumarni et al., 2026). Oleh karena itu, kebiasaan konsumsi keluarga dapat diarahkan menjadi lebih sehat melalui pengurangan garam dan makanan olahan serta peningkatan konsumsi buah dan sayuran (Milla et al., 2025).

Tekanan darah meningkat ketika organ tubuh, aliran darah, dan oksigen terhambat. Berolahraga atau menjalankan rutinitas fisik dapat menurunkan tekanan darah atau menjaganya stabil. Menurut (Isnaeni et al., 2023) senam terapi dan pernapasan adalah latihan fisik yang dapat dilakukan oleh orang tua dengan hipertensi yang meningkatkan metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Hal ini sejalan dengan (Fadila1 & Solihah, 2022) yang menyatakan bahwa Olahraga seperti ini membuat tubuh tetap terasa segar dan bugar karena membantu tulang tetap kuat serta membuang radikal bebas dari dalam tubuh. Kegiatan dimulai dengan pengisian prates oleh responden, lalu dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan media leaflet.

Media ini dimanfaatkan untuk mempermudah masyarakat dalam menerima dan memahami informasi kesehatan (Page et al., 2023). Dibandingkan media cetak seperti buku paket atau modul, leaflet memiliki keunggulan berupa tampilan yang lebih sederhana serta praktis dibawa ke mana saja. Karakteristiknya yang menarik dan simpel ini menjadikan leaflet sebagai media yang efektif untuk membantu peserta didik memahami pesan pembelajaran secara lebih cepat dan mudah (Wahyuni et al., 2022). Menurut (Ariani et al., 2023) dalam proses penyusunan leaflet memerlukan perhatian pada beberapa hal penting, yaitu menentukan target audiens, menyusun poin materi, merancang tata letak dan gaya tulisan, serta merumuskan pesan utama yang ingin disampaikan.

Analisis data yang digunakan ada 2, yaitu pengelompokan menjadi 3 kategori (Baik, cukup dan kurang) dan analisis menggunakan SPSS. Dapat dilihat pada tabel 1, data Pretest diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 1.** Data Hasil *Pretest*

| Kategori       | Frekuensi (n=20) | Presentase |
|----------------|------------------|------------|
| Baik (76-100%) | 0                | 0%         |
| Cukup (56-75%) | 17               | 85%        |
| Kurang (<56%)  | 3                | 15%        |

Data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa dari total 20 responden yang mengikuti prates, sebanyak 17 orang (85%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup dan 3 orang (15%) berada pada kategori kurang, sementara kategori baik masih kosong (0%). Tingkat pemahaman yang mayoritas masih terbatas pada kategori cukup ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan pengetahuan terkait penyakit hipertensi. Setelah diberikan materi, responden diberikan posttest untuk menilai adakah peningkatan dari sebelum dan setelah diberikan materi. Nilai post-test yang dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Data Hasil *Post-test*

| Kategori       | Frekuensi (n=20) | Presentase |
|----------------|------------------|------------|
| Baik (76-100%) | 17               | 85%        |
| Cukup (56-75%) | 3                | 15%        |
| Kurang (<56%)  | 0                | 0%         |

Pada tabel 2, dapat dilihat terdapat peningkatan nilai pada kategori baik sebanyak 17 responden (85%) dan terdapat penurunan pada kategori cukup menjadi 3 responden (15%), sedangkan pada kategori kurang berkurang menjadi 0 (0%). Dapat dilihat peningkatan yang sangat cukup signifikan pada kategori baik, yang dimana dari 0 responden meningkat menjadi 17 responden.

Selain menilai dengan kategori baik, cukup dan kurang, Tim PKM juga melakukan analisis data menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal yang dibuktikan dengan nilai ( $p < 0,01$ ). Selanjutnya dilakukan uji statistik non parametik wilcoxon dan diperoleh nilai 0,719 ( $p < 0,01$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest yang dilakukan. Berikut data hasil analisis SPSS, dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Data Hasil Analisis SPSS

| <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|----------------|-----------------|
| 55±12.77333    | 85±14.32701     |

Berdasarkan tabel 3, hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi memberikan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat pengetahuan dan upaya kesehatan; semakin tinggi pemahaman seseorang mengenai hipertensi, semakin optimal pula tindakan pencegahan serta pengendalian yang dilakukan. Pengetahuan yang baik akan mendorong untuk lebih patuh terhadap pengobatan dan menerapkan perilaku hidup sehat sehingga risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan. Menurut (Putri

& Faidah, 2026) pengetahuan mengenai hipertensi merupakan pemahaman yang dimiliki oleh penderita tentang penyakit hipertensi, termasuk komplikasi yang dapat terjadi. Tingkat pengetahuan penderita hipertensi salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah bagi orang tersebut untuk mendapatkan, menerima, dan memahami informasi tentang kesehatan, terutama soal hipertensi.

Ada beberapa kebiasaan masyarakat, seperti mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak ketika menghadiri acara keluarga atau kegiatan sosial. Tingginya konsumsi garam berbanding lurus dengan banyaknya natrium yang masuk ke pembuluh darah. Kondisi ini memicu retensi air yang memperbesar volume darah, sehingga berdampak langsung pada peningkatan tekanan darah (Ramadhini et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa sikap yang baik perlu didukung oleh perilaku nyata agar mampu memberikan dampak terhadap pengendalian tekanan darah. Kebiasaan mengonsumsi makanan kaya natrium, lemak jenuh, kolesterol, dan produk olahan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah. Adopsi pola makan sehat melalui asupan serat dari buah dan sayur serta pembatasan natrium menjadi strategi penting dalam pengendalian tekanan darah (Afriani et al., 2023).

## KESIMPULAN

Intervensi edukatif berbasis penyuluhan interaktif dan leaflet terbukti secara signifikan ( $p < 0,01$ ) mampu mengoptimalkan literasi kesehatan peserta terkait hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh pergeseran distribusi tingkat pengetahuan dari dominasi kategori cukup (85%) dan kurang (15%) saat *pre test*, menjadi mayoritas kategori baik (85%) pada *post test*. Temuan kasus tekanan darah di atas ambang normal pada sebagian peserta menggarisbawahi urgensi pemantauan rutin serta strategi preventif guna mencegah komplikasi hipertensi pada tingkat komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). *Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. 5(1), 1–8.
- Ariani, N., Prihandiwati, E., Wuri, H. I., & Aprian, M. A. N. (2023). Pemanfaatan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Lansia Di Posyandu Lansia Melati. *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, 6(1), 166–173. <https://doi.org/10.36387/jifi.V5i2.1379>
- Erwanindyasari, R. N., & Yuniartika, W. (2025). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang

- Kepatuhan Pengelolaan Tekanan Darah Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Penderita Hipertensi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(9), 4128–4138.
- Fadila1, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(2), 462–474.
- Isnaeni, Hikmawati, I., & Riyaningrum, W. (2023). Aktivitas Fisik Lansia Untuk Mengontrol Hemodinamik Melalui Kombinasi Senam Tera Dan Senam Pernapasan ( SETAPA ) Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 128–134. <https://doi.org/10.14710/Jrkm.2023.20343>
- KEMENKES. (2026). *Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Hipertensi Dewasa*.
- Milla, I., Rahmawati, L., Islam, U., Kiai, N., Achmad, H., Jember, S., & Indonesia, U. B. (2025). Edukasi Hipertensi Dan Pengukuran Tekanan Darah Pada Komunitas Ibu-Ibu Pengajian. *Al-Khidmah Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 889–896.
- Page, M. T., Erviana, & Sikin, A. G. (2023). Leaflet And Poster Media At The Level Of Public Knowledge About Hypertension. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 4(1), 36–45.
- Pratiwi, H. D., & Hartono. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Rawat Jalan Puskesmas Jatiyoso. *Duta Pharma Journal*, 3(2), 104–109.
- Putri, R. T., & Faidah, M. (2026). Pola Asuh Ibu Tenaga Medis Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Dan Pola Konsumsi Anak: Studi Kualitatif Pendahuluan Kesejahteraan Keluarga Merupakan Aspek Fundamental Dalam Pembangunan Manusia Yang Seutuhnya , Mencakup Dimensi Fisik , Mental , Sosial , Dan . *Lentera: Journal Of Gender And Children Studies*, 6(1), 663–681.
- Ramadhini, D., Arbaiyah, I., & Ritonga, S. H. (2022). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 163–169.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*, 3(1), 27–47.
- Satira, M., Afrinis, N., & Safitri, Y. (2024). Aktifitas Fisik , Gizi Lebih , Konsumsi Buah , Sayur , Natrium , dengan Hipertensi Lansia di Palung Raya (Physical Activity, Over Nutrition, Fruit, Vegetables and Sodium Consumption, Hypertension of The Elderly in Palung Raya). *J. Gizi Dietetik*, 3(4), 236–243.
- Sumarni, Fitriani, J., Syamsi, N., & Hanif, M. R. (2026). Peningkatan Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Deteksi Dini Dan Pencegahan Sindrom Metabolik. *KOMUNITA Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 152–159.

<https://doi.org/10.60004/komunita.v5i1.418>

- Suprayitna, M., & Hajri, Z. (2022). Faktor resiko terjadinya hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nutrition, Midwifery, Enviroment, Dental Hygiene)*, 17(1), 82–88.
- Wahyuni, W., Fitri, R., Darussyamsu, R., Padang, U. N., & Pembelajaran, M. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi Dan Biologi*, 5(1), 35–41.