



**PENGABDIAN MASYARAKAT DENGAN PENINGKATAN
PENGETAHUAN TENTANG HIPERTENSI MELALUI EDUKASI POLA
HIDUP SEHAT DI MASYARAKAT DAN PEMANFAATAN KARTU
KONTROL**

*Community Service: Enhancing Hypertension Knowledge through Healthy
Lifestyle Education and the Use of Monitoring Cards*

**Naila Falillah khikmah, Najwa Diya Lutfia, Widya Ayu
Haryanti, Maya Cobalt Angio Septianingtyas, Ida Septiani**

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi,
Universitas Telogorejo, Jl. Arteri Yos Sudarso/Jl. Puri Anjasmoro Semarang,
Jawa Tengah 50144, Indonesia

Puskesmas purwoyoso, Jl Siliwangi No 572, Semarang, Jawa Tengah
50145, Indonesia

Email maya@universitastelogorejo.ac.id

Abstrak

Latar belakang Menurut data WHO tahun 2024, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, di Indonesia sendiri pada tahun 2018 angka kejadian hipertensi mencapai 34,11% dari populasi dewasa. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang di tandai dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmhg dan menjadi faktor risiko berbagai komplikasi kardiovaskular. sehingga perlu dideksi sejak dini agar angka kejadian hipertensi dapat di tekan dan tekanan darah terkontrol sehingga tidak terjadi komplikasi. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat serta pentingnya pemanfaatan kartu kontrol dapat mempengaruhi kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi.

Tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat melalui edukasi tentang pola hidup sehat dan pemanfaatan kartu kontrol bagi penderita hipeprtensi.

Metode yang digunakan adalah studi deskriptif komparatif dengan pendekatan pre-test dan post-test. Kegiatan di laksanakan pada tanggal 24 juli 2026 di balai pertemuan RW 8 kelurahan kalipancur dengan melibatkan 25 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner skala guttman (benar/salah) yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor penyebab hipertensi, komplikasi hipertensi, cara pencegahan hipertensi, serta pemanfaatan kartu kontrol bagi penderrita hipertensi.

Hasil kegiatan menunjukan seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, Selain itu sebagian masyarakat menyatakan bersedia memanfaatkan kartu kontrol sebagai media pemantauan kondisi kesehatannya.

Kesimpulan Pendekatan kolaboratif antara mahasiswa dan perawat puskesmas purwoyoso melalui metode ceramah, media cetak, dan interaksi langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat. Program pengabdian masyarakat

ini diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan komplikasi hipertensi meningkatkan kualitas hidup masyarakat serta mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Kata kunci: edukasi Kesehatan, hipertensi, kartu control, pengabdian Masyarakat, pola hidup sehat.

Abstract

Background According to WHO data from 2024, approximately 1.28 billion adults worldwide suffer from hypertension. In Indonesia, the incidence of hypertension reached 34.11% of the adult population in 2018. Hypertension is a non-communicable disease characterized by elevated blood pressure of $\geq 140/90$ mmHg and is a risk factor for various cardiovascular complications. Therefore, early detection is necessary to reduce the incidence of hypertension and control blood pressure to prevent complications. Low public knowledge about healthy lifestyles and the importance of using a control card can affect compliance in managing hypertension.

Objective: The aim is to increase public knowledge and compliance through education about healthy lifestyles and the use of control cards for hypertension sufferers.

method used was a comparative descriptive study with a pre-test and post-test approach. The activity was carried out on July 24, 2026, at the RW 8 meeting hall, Kalipancur sub-district, involving 25 respondents. Data collection was carried out using a Guttman scale questionnaire (true/false) given before and after the counseling. The material presented included the definition of hypertension, signs and symptoms of hypertension, factors causing hypertension, complications of hypertension, ways to prevent hypertension, and the use of control cards for hypertension sufferers.

results showed that all participants successfully followed the series of activities. A comparison of pre-test and post-test results showed an increase in public knowledge about hypertension. Furthermore, some residents expressed their willingness to use the control card as a means of monitoring their health.

Conclusion: A collaborative approach between students and nurses at the Purwoyoso Community Health Center through lectures, print media, and direct interaction has proven effective in increasing community knowledge and compliance. This community service program is expected to support prevention efforts

Keywords: health education, hypertension, monitoring card, community service, healthy lifestyle

1. PENDAHULUAN

Menurut data WHO tahun 2024, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, di Indonesia sendiri pada tahun 2018 angka kejadian hipertensi mencapai 34,11% dari populasi dewasa. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian. Pada umumnya, tekanan darah memang akan berubah sesuai dengan aktivitas fisik dan emosi seseorang.

Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit. Dalam hal ini, 140 atau nilai atas menunjukkan tekanan sistolik, sedangkan 90 atau nilai bawah menunjukkan tekanan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak memompa darah. Sementara itu, tekanan diastolik adalah tekanan darah ketika jantung berelaksasi. Pada saat beristirahat, sistolik dikatakan normal jika berada pada nilai 100–140 mmHg, sedangkan diastolik dikatakan normal jika berada pada nilai 60–90 mmHg. Akan tetapi, Anda harus berhati-hati jika pemeriksaan tekanan darah Anda menunjukkan hasil di atas 120/80 mmHg dalam keadaan istirahat. Hasil tersebut sudah termasuk dalam keadaan prehipertensi.

Penanganan penyakit tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Kajian pustaka penelitian terdahulu telah banyak meneliti tentang kejadian penyakit hipertensi di wilayah Indonesia. Menurut WHO dan the International Society of Hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Tujuh dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat Berdasarkan data Puskesmas, hipertensi menempati posisi penyakit terbanyak ke-2 dalam standar pelayanan primer, dengan jumlah kunjungan 6.273 kasus pada tahun 2025 dan 6.262 kasus pada tahun 2026. Sebagian besar penderita adalah perempuan berusia diatas 40 tahun. Dalam pelayanan hipertensi, Puskesmas menggunakan kartu kontrol (kartu merah atau biru) sebagai media pemantauan kepatuhan pasien terhadap jadwal kontrol dan konsumsi obat. Namun, masih ditemukan rendahnya kepatuhan pasien dalam melakukan kontrol rutin dan obat secara teratur. Oleh karena itu diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi serta pentingnya pemanfaatan kartu kontrol guna meningkatkan kepatuhan berobat dan mencegah terjadinya komplikasi. Berdasarkan Kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi tentang hipertensi dan pemanfaatan kartu kontrol bagi penderita hipertensi. Pemantauan kartu kontrol bagi penderita hipertensi.

Dukungan Keluarga yang baik dapat memotivasi pasien untuk menjalani gaya hidup sehat dan patuh terhadap pengobatan. Tujuan pengobatan hipertensi adalah untuk mengendalikan atau mengontrol tekanan darah pada kondisi stabil dan mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Tidak hanya itu keberhasilan dalam pengobatan hipertensi juga harus memiliki pengetahuan untuk melakukan penatalaksanaan hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan masyarakat ini dilakukan dengan desain studi deskriptif komparatif pendekatan pre-test dan post-test yang bertujuan untuk membandingkan tingkat pengetahuan dan kepatuhan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi pentingnya pola hidup sehat dan memanfaatkan kartu kontrol bagi penderita hipertensi. Pendekatan ini digunakan untuk menilai perubahan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat sebagai dampak dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan. Kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat RW 8 kelurahan Kalipancur, dengan jumlah responden sebanyak 25 masyarakat. Adapun alur pelaksanaan kegiatan dirancang untuk memastikan kelancaran kegiatan dan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Berikut proses kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui empat tahap, yaitu:

a. Tahap pengenalan

Tahap pengenalan diawali dengan pembukaan dan pengenalan oleh mahasiswa yang didampingi oleh perawat puskesmas. Pada tahap ini disampaikan maksud dan tujuan kedatangan ke balai pertemuan RW 8 kelurahan Kalipancur, yaitu untuk melaksanakan pengabdian serta berbagi informasi mengenai pola hidup sehat dan pemanfaatan kartu kontrol bagi penderita hipertensi.

b. Tahap Pengisian Pre-test.

Pada tahap ini, mahasiswa membagikan kertas (hard file) pre-test kepada masyarakat. Pre-test diisi secara langsung oleh masyarakat sebelum pengabdian dilakukan, dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para audien

c. Tahap Pengabdian

Tahap ketiga merupakan tahap pemberian materi penyuluhan yang meliputi pengertian hipertensi, gejala hipertensi, cara pencegahan hipertensi, komplikasi dari penyakit hipertensi, faktor penyebab hipertensi, serta pemanfaatan kartu kontrol bagi penderita hipertensi.

d. Tahap Pengisian Post-test

Pada tahap terakhir, mahasiswa membagikan kertas (hard file) post-test kepada audien. Post-test diisi secara langsung menggunakan soal yang sama dengan pre-test, dengan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan.

Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pre tes dan post-test menggunakan instrument berupa kuisioner yang disusun sesuai dengan

materi penyuluhan. Kuisisioner tersebut disusun menggunakan skala guttman dengan pilihan jawaban benar dan salah kemudian diinput menggunakan kertas (hard file untuk) memudahkan proses pengisian dan pengumpulan data.

Setelah kegiatan edukasi pola hidup sehat dan pemanfaatan kartu kontrol bagi penderita selesai diberikan post-test menggunakan instrument yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat setelah intervensi. Data hasil pretes dan post-test selajutnya dianalisis secara komperatif untuk mengetahui adanya tingkat pengetahuan dan kepatuhan masyarakat.

Teknik pengumpulan data mencakup melalui pemberian kuesioner pre-test, memberikan materi tentang pengetahuan hipertensi, dan post-test, data diperoleh dari hasil kuesioner. Hasil kuesioner disusun menggunakan skala Guttman dengan pilihan jawaban “benar” dan “salah” yang memuat pertanyaan mengenai hipertensi.

Teknik analisa data dianalisa secara deskriptif kompratif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil analisa kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

Kegiatan pelaksanaan pada tanggal 24 Juli 2026 di balai pertemuan pada pukul 08.00-09.30 ditunjukan pada gambar, yang menampilkan proses edukasi dan memberikan materi tentang pengetahuan hipertensi. Kegiatan ini menunjukan partisipasi aktif masyarakat RW 8 kelurahan kalipancur dalam pengabdian masyarakat yang sedang dilaksanakan. Suasana selama berjalannya kegiatan berlangsung dengan antusias.



Gambar 1 kegiatan memberikan pre test

Gambar ini memperlihatkan kegiatan pemberian pre-test kepada peserta sebelum dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi. Peserta terlihat

mengisi kuesioner secara mandiri dengan pendampingan dari tim pelaksana. Pre-test bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi sebelum diberikan edukasi.



Gambar 2 kegiatan pemberian materi menggunakan leaflet

Gambar ini memperlihatkan kegiatan penyampaian materi edukasi mengenai hipertensi kepada peserta dengan menggunakan leaflet. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat serta pemanfaatan kartu kontrol bagi penderita Hipertensi. Selama penyuluhan, peserta tampak memperlihatkan penjelasan pemateri dan menerima leaflet sebagai media informasi yang dapat dibaca kembali di rumah.



Gambar 3 kegiatan pemeberiaan post test

Gambar ini memperlihatkan kegiatan pemberian post-test kepada peserta setelah penyampaian materi edukasi mengenai hipertensi. Peserta mengisi kuesioner yang sama seperti pada pre-test untuk mengevaluasi tingkat pemahaman setelah mengikuti penyuluhan. Hasil post-test digunakan untuk

menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan yang di dapatkan dari responden disajikan dalam bentuk table berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	-	-
Perempuan	25	100%

Kegiatan edukasi hipertensi diikuti oleh 25 responden. Seluruh responden merupakan perempuan sebanyak 25 orang (100%).

Table 2. Distribusi frekuensi berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Presentase
30-45 tahun	4	16%
46-59 tahun	14	56%
≥ 60 tahun	7	28%

Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berada pada rentang 46- 59 tahun sebanyak 14 orang (56%), diikuti usia >60 tahun sebanyak 7 orang (28%) dan usia 30- 45 tahun sebanyak 4 orang (16%).

Table 3. Distribusi frekuensi berdasarkan kartu control

Kartu control	Jumlah	Presentase
Ya	5	20%
Tidak	20	80%

Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar peserta berada pada kelompok usia dewasa hingga lanjut usia yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test	Post- test
Baik	5 (20%)	20 (80%)
Cukup	12 (48%)	5 (20%)
Kurang	8 (32%)	0 (0%)
Total	25 (100%)	25 (100%)

Berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup, yaitu sebanyak 12 orang (48%), Sedangkan 8 orang (32%) memiliki tingkat pengetahuan kurang dan hanya 5 orang (20%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan masih terdapat keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi.

3.2 Hasil dan Pembahasan Nilai Rata-rata Pengetahuan

Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi adalah 6,2 sedangkan setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet meningkat menjadi 8,8. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan responden setelah mengikuti penyuluhan mengenai hipertensi.

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Pengetahuan

Variabel	Mean
Pre-test	6,2
Post-test	8,8
Peningkatan	2,4

Dari hasil yang diperoleh, tercatat bahwa seluruh peserta berhasil mengikuti seluruh tahapan kegiatan dengan tingkat kehadiran dan partisipasi yang tinggi, dimana proses pengisian pre-test dan post-test dapat dilaksanakan dengan lancar berkat dukungan mahasiswa dan perawat Puskesmas Purwoyoso serta antusiasme masyarakat RW 8 Kelurahan Kalipancur. Analisis perbandingan skor pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan terkait penyakit hipertensi, dimana sebelum pengabdian sebagian besar masyarakat memiliki pemahaman yang terbatas mengenai aspek spesifik seperti hubungan antara pola makan tinggi garam dengan peningkatan tekanan darah, kebiasaan merokok dan kurang olahraga terkait faktor risiko penyebab hipertensi. Setelah pengabdian sebagian besar masyarakat mampu menjawab pertanyaan dengan benar terkait seluruh materi yang disampaikan, khususnya terkait hipertensi, cara pencegahan hipertensi, tanda dan gejala hipertensi dan komplikasi dari hipertensi. Secara keseluruhan, penerapan metode penyuluhan yang kombinitif antara ceramah, media cetak, dan interaksi langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat target, dimana pendekatan secara langsung untuk pre-test dan post-test memberikan kemudahan dalam

pengolahan data serta memastikan konsistensi dalam pengukuran tingkat pengetahuan. hal ini justru menunjukkan bahwa metode yang diterapkan mampu menciptakan ruang yang aman dan nyaman bagi masyarakat untuk mengakses informasi kesehatan yang relevan dengan kondisi mereka. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif antara mahasiswa dan perawat puskesmas purwoyoso dapat menjadi sarana yang efektif dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap komplikasi penyakit kronis seperti hipertensi. Selain itu, penerapan pemanfaatan kartu kontrol sebagai intervensi sederhana namun praktis terbukti menarik minat peserta, dimana sebagian besar mereka menyatakan kesediaan untuk menggunakan kartu tersebut sebagai kartu kontrol bagi penderita hipertensi.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat mengenai penyakit hipertensi. Pengabdian edukasi pola hidup sehat serta pemanfaatan kartu kontrol bagi penderita hipertensi dapat membantu masyarakat lebih memahami terkait penyakit hipertensi dimana yang pada akhirnya dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas serta meningkatkan kualitas hidup sehat masyarakat. Masyarakat kelurahan kali pancur khususnya RW 8 Kelurahan Kalipancur di harapkan dapat menyalurkan ilmu yang telah di dapat kepada masyarakat lainnya.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada masyarakat khususnya RW 8 Kelurahan kalipancur atas waktu dan tempat pengabdian masyarakat, serta antusiasme masyarakat RW 8 kelurahan kalipancur. Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada perawat puskesmas purwoyoso yang telah membantu dan mendampingi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada universitas telogorejo semarang atas kesempatannya untuk melakukan program mbkm.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuraisyah, Fatma, dkk. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *Jurnal pengabdian masyarakat. Vol 3 nomer 2*. <http://jurnal.bhmm.ac.id/index.php/apma/>
- Nurvita, S. (2021). Literature riview gambaran hipertensi di Indonesia. *Jurnal Rekam Medis & Manajemen Infomasi Kesehatan*, 1(2), 1-5. <https://doi.org/10.53416/Jurmik.v1i2.34>

- Maryani, heny. (2025). Faktor Risiko Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Lanjut Usia Dan Dewasa Lanjut. *Journal of clinical nursing studies and practice (JCNSP)*. Vol 1. Nomer 1. <https://doi.org/10.33023/jcns.v1i1.2731>
- Rahajeng Ekowati, and Sulisyowati Tuminah. "Prevalensi hipertensi dan determinannya di indonesia" *Majalah Kedokteran Indonesia* 59, no. 12 (2019): 580-587
- Tim Bumi Medika. (2017). *Berdamai dengan hipertensi*. Bumi Medika.
- Wulandari, Ayu, dkk. (2023). Penerapan relaksasi bensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD jendral ahmad yani kota metro. *Jurnal cendikia muda*. Vol 3 no 2. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id>