Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 32235-32245

Efektivitas Program CERDAS (Cegah Hipertensi Sejak Dini) dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat melalui Edukasi Pola Hidup Sehat

Susanti[1] Ritanti[2] Fayluziah Nur Khasanah[3] Nayla Safa Amilia Putri[4] Ela Lusilawati[5]

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Keperawatan

E-mail: 2410711001@mahasiswa.upnvj.ac.id[1] ritanti@upnvj.ac.id[2] 2410711002@mahasiswa.upnvj.ac.id[3] 2410711003@mahasiswa.upnvj.ac.id[4] 2410711004@mahasiswa.upnvj.ac.id[5]

Published: June , 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat karena dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Salah satu faktor penyebab tingginya angka hipertensi adalah rendahnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Program CERDAS (Cegah Hipertensi Sejak Dini) dilaksanakan melalui kegiatan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi.

Kegiatan ini dilaksanakan di RT 002/011 Kelurahan Cinere, Kecamatan Cinere, Kota Depok dengan jumlah peserta 18 orang perempuan usia dewasa hingga pra-lansia. Metode yang digunakan meliputi pre-test, penyuluhan kesehatan menggunakan media flipchart dan poster, pemeriksaan tekanan darah, sesi tanya jawab, dan post-test.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami hipertensi derajat 1 sebesar 38,9% dan derajat 2 sebesar 44,4%. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang ditunjukkan dengan meningkatnya hasil post-test dibandingkan pre-test.

Kesimpulannya, program CERDAS efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi serta pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Keywords: Hipertensi, edukasi kesehatan, pola hidup sehat, pencegahan hipertensi, penyuluhan kesehatan

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that has become a major public health problem due to its serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. This condition is largely influenced by unhealthy lifestyles and low public awareness regarding prevention.

The CERDAS (Early Hypertension Prevention) program was conducted to improve community knowledge through health education. The activity involved 18 female participants in Cinere Village, Depok City. The methods included pre-test, health education using flipcharts and posters, blood pressure measurement, discussion, and post-test.

The results showed that most participants had hypertension grade 1 (38.9%) and grade 2 (44.4%). There was an increase in knowledge after the intervention, indicated by higher post-test scores compared to pre-test results.

In conclusion, the CERDAS program was effective in increasing community knowledge and awareness regarding hypertension prevention through healthy lifestyle education.

Keywords: Hypertension, health education, healthy lifestyle, prevention, counseling

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas batas normal, yaitu ≥140/90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, hingga kematian apabila tidak ditangani dengan baik (Wijaya et al., 2024). Selain itu, hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas di berbagai negara, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia (World Health Organization, 2024)

Kasus hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya di berbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar orang di dunia hidup dengan hipertensi, namun hanya sekitar satu dari lima penderita yang memiliki tekanan darah terkontrol dengan baik (World Health Organization, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencapai sekitar 34,11% dari total populasi dewasa, sehingga hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara itu, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat mencapai sekitar 39,6%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Tingginya angka kejadian hipertensi di Jawa Barat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola hidup tidak sehat, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, stres, obesitas, dan kebiasaan merokok (Arum, 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, khususnya di Provinsi Jawa Barat.

Selain tingginya angka kejadian, hipertensi juga memberikan dampak yang besar terhadap kualitas hidup masyarakat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, serta gagal ginjal kronis yang dapat menurunkan produktivitas dan meningkatkan biaya pelayanan kesehatan (World Health Organization, 2025). Bahkan, hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dini di dunia karena sering kali baru terdeteksi setelah terjadi komplikasi serius. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan penyakit kardiovaskular dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Berbagai faktor diketahui berperan dalam terjadinya hipertensi, baik faktor yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, serta kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (World Health Organization, 2025). Perubahan gaya hidup modern yang cenderung tidak sehat turut memperbesar risiko terjadinya hipertensi, terutama pada masyarakat perkotaan dan usia produktif.

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, menghentikan kebiasaan merokok, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi langkah penting dalam menurunkan angka kejadian hipertensi. Selain itu, dukungan tenaga kesehatan dan keluarga juga sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalani pengobatan dan menjaga pola hidup sehat sehingga komplikasi dapat dicegah sedini mungkin.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Project Based Learning yang berjudul "Penyuluhan Kesehatan CERDAS (Cegah Hipertensi Sejak Dini) melalui Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat" diselenggarakan melalui program penyuluhan kesehatan berupa sosialisasi, edukasi, dan demonstrasi mengenai pola hidup sehat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan ini merupakan bagian dari implementasi mata kuliah Pendidikan dan Promosi Kesehatan yang

dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2024, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di wilayah RT 002/011, Kelurahan Cinere, Kecamatan Cinere, Kota Depok, Jawa Barat, pada pukul 08.00 WIB sampai selesai. Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum usia dewasa (≥30 tahun) perempuan, dengan jumlah peserta yang ditargetkan sekitar ±20 orang. Sasaran mencakup masyarakat yang telah menderita hipertensi maupun yang belum mengalami hipertensi sebagai upaya pencegahan sejak dini. Alur kegiatan penyuluhan meliputi tahapan persiapan dan pelaksanaan, di mana setiap tahapan mencakup beberapa rangkaian kegiatan

1. Tahap Persiapan

   Pada tahap ini kelompok melakukan koordinasi dengan kader kesehatan dan masyarakat setempat terkait pelaksanaan Project Based Learning (PJBL). Selain itu, dilakukan persiapan berbagai kebutuhan kegiatan seperti penyusunan proposal, pembuatan media edukasi berupa flipchart dan poster, penyusunan materi penyuluhan mengenai hipertensi dan pola hidup sehat, serta penyusunan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

   Seluruh persiapan dilakukan guna mendukung kelancaran pelaksanaan penyuluhan kesehatan sehingga kegiatan dapat berjalan secara efektif, terstruktur, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

2. Tahapan Pelaksanaan

   Tahapan Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan terbagi menjadi 4 kegiatan inti, yaitu:

   a. Pre Test

      Pemberian soal pre-test dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, perilaku, dan sikap masyarakat mengenai hipertensi sebelum diberikan penyuluhan. Pre-test berisi pertanyaan yang mencakup pemahaman tentang hipertensi, perilaku hidup sehat, serta sikap terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peserta diberikan tanda ceklis (✓) pada kolom benar atau salah sesuai dengan kondisi dan pengetahuan masing-masing sebelum kegiatan penyuluhan dimulai.

   b. Pemaparan Materi dan Tanya Jawab

      Materi mengenai hipertensi disampaikan menggunakan media lembar balik (flipchart) disertai penjelasan secara bertahap. Materi yang diberikan meliputi definisi dan klasifikasi hipertensi, etiologi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui hipertensi, pencegahan, penatalaksanaan, serta pentingnya pengobatan dan kepatuhan minum obat. Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam mengklarifikasi informasi dan memperdalam pemahaman mengenai hipertensi.

   c. Pemeriksaan Tekanan Darah (Tensi)

      Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebagai upaya deteksi dini hipertensi pada peserta. Kegiatan ini dilakukan menggunakan alat tensimeter oleh panitia yang telah terlatih. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara langsung. Hasil pemeriksaan kemudian dicatat dan disampaikan kepada peserta sebagai bentuk umpan balik mengenai kondisi kesehatannya. Melalui kegiatan ini, peserta dapat mengetahui apakah tekanan darahnya dalam kategori normal, prehipertensi, atau hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai langkah pencegahan dan pengendalian hipertensi.

   d. Post Test

      Pemberian soal post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian penyuluhan selesai, dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, sikap, dan pemahaman peserta mengenai hipertensi setelah diberikan materi. Post-test berisi pertanyaan yang sama dengan pre-test, yaitu sebanyak 10 butir soal yang mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, serta penatalaksanaan hipertensi. Peserta diminta memberikan tanda centang (✓) pada kolom "Benar" atau "Salah" sesuai dengan pemahaman yang diperoleh setelah mengikuti penyuluhan. Hasil dari post-test kemudian dibandingkan denganmu hasil

pre-test untuk menilai efektivitas kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan hipertensi melalui edukasi pola hidup sehat diikuti oleh 18 peserta masyarakat RT 002/011 Kelurahan Cinere. Berdasarkan karakteristik peserta, seluruh peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di lingkungan masyarakat.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia

Variabel Jenis Kelamin	Jumlah Peserta (n)	Persentase (%)
Perempuan	18	100
Laki-laki	0	0
Rentang Usia		
20-29 tahun	1	5,6
30-39 tahun	7	38,9
40-49 tahun	8	44,4
≥50 tahun	2	11,1

Distribusi usia peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia 40–49 tahun sebanyak 8 orang (44,4%), diikuti rentang usia 30–39 tahun sebanyak 7 orang (38,9%), usia ≥50 tahun sebanyak 2 orang (11,1%), dan usia 20–29 tahun sebanyak 1 orang (5,6%). Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan lebih banyak diikuti oleh kelompok usia dewasa hingga pra-lansia. Kelompok usia tersebut termasuk kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat faktor pertambahan usia, pola hidup yang kurang sehat, aktivitas fisik yang kurang, serta kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak. Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi sejak dini.

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 18 peserta perempuan dengan rentang usia 25–54 tahun, diperoleh variasi hasil tekanan darah dari kategori normal hingga hipertensi derajat berat. Sebagian besar peserta menunjukkan tekanan darah di atas batas normal, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik.

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 18 peserta perempuan dengan rentang usia 25–54 tahun, diperoleh variasi hasil tekanan darah dari kategori normal hingga hipertensi derajat berat. Sebagian besar peserta menunjukkan tekanan darah di atas batas normal, baik pada tekanan sistolik maupun diastolik.

Hasil tekanan darah tertinggi ditemukan pada Ny, GE usia 40 tahun dengan tekanan darah 180/124 mmHg, sedangkan tekanan darah terendah ditemukan pada Ny, AA usia 35 tahun dengan hasil 108/74 mmHg. Beberapa peserta juga menunjukkan tekanan darah sistolik ≥160 mmHg, seperti Siti Khodijah (163/89 mmHg), Dian (176/108 mmHg), dan Tari (163/97 mmHg).

Dari keseluruhan data, sebagian besar peserta termasuk dalam kategori hipertensi, baik hipertensi derajat 1 maupun derajat 2. Hanya sebagian kecil peserta yang memiliki tekanan darah normal, yaitu Ny. SM dan Ny. AA. Kondisi ini menunjukkan tingginya prevalensi tekanan darah tinggi pada kelompok peserta perempuan yang diperiksa.

Tabel 2. *Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah*

Nama	Usia	Tekanan Darah	Jenis Kelamin	Kategori
Ny.GE	40	180/24	Perempuan	Hipertensi
Ny.SK	45	163/89	Perempuan	Hipertensi
Ny.M	41	115/80	Perempuan	Pra Hipertensi
Ny.P	54	157/87	Perempuan	Hipertensi
Ny.Y	38	131/77	Perempuan	Pra Hipertensi
Ny.SL	30	147/112	Perempuan	Hipertensi
Ny.N	37	148/84	Perempuan	Hipertensi
Ny.D	42	176/108	Perempuan	Hipertensi
Ny.R	25	147/107	Perempuan	Hipertensi
Ny.A	32	132/88	Perempuan	Pra Hipertensi
Ny.O	53	154/90	Perempuan	Hipertensi
Ny.M	36	143/105	Perempuan	Hipertensi
Ny.A	33	127/85	Perempuan	Pra Hipertensi
Ny.AA	35	108/74	Perempuan	Hipertensi
Ny.R	44	136/81	Perempuan	Pra Hipertensi
Ny.T	45	152/101	Perempuan	Hipertensi
Ny.T	45	140/80	Perempuan	Hipertensi
Ny.T	50	163/97	Perempuan	Hipertensi

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada peserta, sebagian besar peserta mengalami hipertensi yaitu sebanyak 12 orang (66,7%). Peserta dengan kategori pra hipertensi sebanyak 5 orang (27,8%), sedangkan peserta dengan tekanan darah normal hanya 1 orang (5,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada peserta cukup tinggi sehingga diperlukan edukasi mengenai pola hidup sehat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin

Tabel 3. *Distribusi Kategori Tekanan Darah*

Kategori	Jumlah Peserta	Presentase
Normal	2	11,1%
Prahipertensi	1	5,6%
Hipertensi derajat 1	7	38,9%
Hipertensi derajat 2	8	44,4%
Total	**18**	**100%**

Berdasarkan hasil pemeriksaan, mayoritas peserta perempuan mengalami hipertensi, terutama hipertensi derajat 2 dengan jumlah 8 orang (44,4%). Selain itu, terdapat 7 orang (38,9%) yang termasuk hipertensi derajat 1. Hanya 2 peserta (11,1%) yang memiliki tekanan darah normal. Hasil ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta intervensi promotif dan preventif untuk menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi.

Observasi terhadap peserta dilakukan secara komprehensif sepanjang pelaksanaan kegiatan Project Based Learning (PJBL) "Penyuluhan Kesehatan CERDAS (Cegah Hipertensi Sejak Dini)" di wilayah RT 002/011, Kelurahan Cinere. Berdasarkan pengamatan terhadap karakteristik demografi, seluruh peserta yang hadir berjumlah 18 orang (100%) dan berjenis kelamin perempuan. Dominasi kaum perempuan ini menunjukkan tingkat kepedulian dan partisipasi yang sangat tinggi dari para ibu di lingkungan setempat terhadap program kesehatan komunitas. Dari segi keterwakilan usia, mayoritas peserta berada pada kelompok usia produktif menuju pra-lansia, dengan konsentrasi terbesar pada rentang usia 40–49 tahun sebanyak 8 orang (44,4%) dan rentang usia 30–39 tahun sebanyak 7 orang (38,9%). Selebihnya merupakan peserta usia 50 tahun sebanyak 2 orang (11,1%) dan usia 20–29 tahun sebanyak 1 orang (5,6%). Distribusi usia ini menandakan bahwa sasaran kegiatan penyuluhan sangat tepat dan krusial, mengingat rentang usia dewasa hingga pra-lansia memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami hipertensi akibat faktor degeneratif, penurunan elastisitas pembuluh darah, stres aktivitas, serta akumulasi pola hidup yang kurang sehat.

Dari segi kondisi kesehatan objektif yang dipantau melalui pemeriksaan tekanan darah secara langsung, ditemukan fakta klinis yang cukup mengkhawatirkan mengenai status kesehatan pembuluh darah sebagian besar peserta. Berdasarkan hasil skrining menggunakan tensimeter, mayoritas peserta terdeteksi mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal yang mencakup kategori hipertensi derajat 1 dan derajat 2. Fenomena klinis yang paling menonjol ditemukan pada Ny. GE (40 tahun) yang memiliki tekanan darah tertinggi mencapai 180/124 mmHg, yang secara klinis dapat dikategorikan sebagai kondisi hipertensi berat yang memerlukan penanganan segera. Selain itu, angka sistolik yang tinggi (≥160 mmHg) juga diobservasi pada beberapa peserta lain seperti Ny. SK (163/89 mmHg), Ny. D (176/108 mmHg), dan Ny. T (163/97 mmHg). Sebaliknya, kondisi tekanan darah yang benar-benar normal hanya ditemukan pada sebagian kecil peserta, salah satunya pada Ny. AA (35 tahun) dengan hasil 108/74 mmHg. Selama proses pemeriksaan, panitia mencatat bahwa banyak peserta yang mengaku jarang atau bahkan hampir tidak pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri, sehingga mereka baru menyadari kondisi hipertensi yang dialaminya setelah mengikuti kegiatan skrining yang diadakan oleh mahasiswa ini.

Selama jalannya intervensi penyuluhan, dinamika perilaku dan respons emosional peserta menunjukkan antusiasme yang sangat positif dan kooperatif. Pada tahap awal pengisian pre-test, peserta tampak tertib dan bersedia mengikuti instruksi, meskipun beberapa peserta dari kelompok usia yang lebih tua memerlukan sedikit bimbingan teknis dalam membaca dan mencentang lembar soal. Ketika memasuki tahap pemaparan materi, suasana kegiatan berlangsung kondusif karena media visual berupa flipchart (lembar balik) dan poster yang digunakan mahasiswa berhasil menarik serta mempertahankan fokus perhatian (attention) peserta. Keberhasilan retensi informasi ini terbukti pada sesi tanya jawab, di mana interaksi dua arah berjalan sangat dinamis dan hidup. Peserta tidak hanya pasif mendengarkan, tetapi aktif dan kritis mengajukan berbagai pertanyaan kontekstual mengenai kehidupan sehari-hari, seperti cara mengontrol tekanan darah tanpa ketergantungan obat kimia, alasan mengapa wanita rentan terkena hipertensi, hingga jenis-jenis bahan makanan di dapur yang harus dibatasi.

Pada tahap evaluasi akhir, respons perilaku peserta saat mengisi soal post-test memperlihatkan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan dibandingkan saat pre-test. Melalui edukasi dan diskusi interaktif yang telah dilalui, peserta mampu mengoreksi pemahaman-pemahaman keliru yang mereka miliki sebelumnya. Secara kuantitatif, keberhasilan penyerapan materi ini tercermin dari kenaikan nilai rata-rata pengetahuan peserta, dari yang semula 89,31 pada saat pre-test meningkat menjadi 95,17 pada saat post-test. Berdasarkan keseluruhan aspek yang diamati, dapat disimpulkan bahwa kelompok sasaran di RT 002/011 Kelurahan Cinere merupakan komunitas yang sangat responsif terhadap program promotif kesehatan. Kehadiran kegiatan PJBL ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan teoretis masyarakat mengenai pola hidup sehat, tetapi juga sukses menjalankan fungsi

preventif dan deteksi dini dalam menemukan kasus-kasus hipertensi tersembunyi (undiagnosed hypertension) di lingkungan masyarakat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan Project Based Learning (PJBL) yang berjudul *"Penyuluhan Kesehatan CERDAS (Cegah Hipertensi Sejak Dini) melalui Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat"*, diperoleh hasil bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di RT 002/011 Kelurahan Cinere berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 18 peserta perempuan dengan rentang usia dewasa hingga pra-lansia. Tingginya partisipasi perempuan dalam kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa perempuan memiliki perhatian yang cukup besar terhadap kesehatan, baik kesehatan diri sendiri maupun keluarga. Selain itu, perempuan juga berperan penting dalam pengaturan pola makan dan penerapan gaya hidup sehat dalam keluarga sehingga edukasi kesehatan yang diberikan diharapkan mampu memberikan dampak positif secara luas.

Distribusi usia peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia 30–49 tahun. Kelompok usia tersebut termasuk usia produktif yang memiliki risiko cukup tinggi mengalami hipertensi akibat perubahan gaya hidup, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta stres akibat aktivitas sehari-hari. Semakin bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah akan mengalami penurunan sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Oleh karena itu, edukasi mengenai hipertensi dan penerapan pola hidup sehat sangat penting diberikan sejak dini untuk mencegah terjadinya hipertensi maupun komplikasi yang ditimbulkan. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Berdasarkan distribusi kategori tekanan darah, mayoritas peserta berada pada kategori hipertensi derajat 2 sebanyak 8 orang (44,4%) dan hipertensi derajat 1 sebanyak 7 orang (38,9%). Sementara itu, hanya sebagian kecil peserta yang memiliki tekanan darah normal. Tingginya angka hipertensi pada peserta menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di lingkungan masyarakat. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang olahraga, obesitas, stres, kurang istirahat, serta kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Selain itu, adanya peserta yang termasuk dalam kategori pra hipertensi menunjukkan bahwa masyarakat masih memiliki risiko untuk mengalami hipertensi apabila tidak melakukan perubahan pola hidup sehat. Prehipertensi adalah tekanan darah sistolik 120 sampai 139 mmHg atau tekanan darah diastolik 80 sampai 89 mmHg. Prehipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dan saat mulai bermanifestasi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena dapat berkembang menjadi hipertensi apabila tidak dilakukan pengendalian faktor risiko. Oleh karena itu, edukasi mengenai pencegahan hipertensi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup sehat sejak dini.

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dalam penyuluhan ini memberikan manfaat yang besar bagi peserta karena dapat menjadi sarana deteksi dini hipertensi. Beberapa peserta mengaku jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah sehingga baru mengetahui kondisi kesehatannya setelah mengikuti kegiatan ini. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat penting dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan dan mencegah komplikasi lebih lanjut seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah lainnya. Dengan adanya pemeriksaan langsung, peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal melalui perubahan pola hidup sehat.

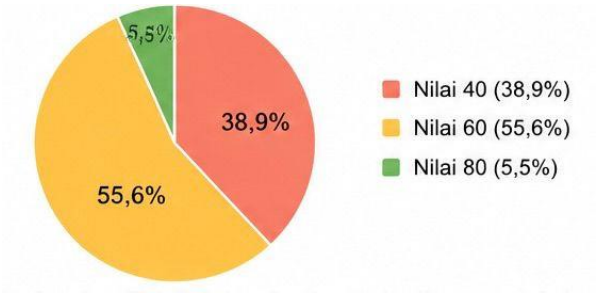
Penyampaian materi menggunakan media edukasi berupa flipchart dan poster dinilai cukup efektif dalam membantu peserta memahami materi mengenai hipertensi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pemeriksaan tekanan darah, pencegahan, serta penatalaksanaan hipertensi. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, membatasi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari stres, dan menjaga kepatuhan dalam minum obat bagi penderita hipertensi. Penggunaan media edukasi visual membantu meningkatkan perhatian peserta selama kegiatan berlangsung sehingga informasi dapat Penyampaian materi menggunakan media edukasi berupa flipchart dan poster dinilai cukup efektif dalam membantu

peserta memahami materi mengenai hipertensi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pemeriksaan tekanan darah, pencegahan, serta penatalaksanaan hipertensi. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat, membatasi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari stres, dan menjaga kepatuhan dalam minum obat bagi penderita hipertensi. Penggunaan media edukasi visual membantu meningkatkan perhatian peserta selama kegiatan berlangsung sehingga informasi dapat diterima dengan lebih baik.

Tabel 4. *Pre Test(Sebelum Penyuluhan)*

Nilai	Jumlah Peserta (n)	Presentase (%)
40	7	35,9%
60	10	55,6%
80	1	5,5%
Total	**18**	**100%**

Pada Tabel 4 ditampilkan hasil nilai pre test peserta sebelum diberikan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pola hidup sehat. Dari total 18 peserta, sebagian besar memperoleh nilai 60 sebanyak 10 orang (55,6%), diikuti nilai 40 sebanyak 7 orang (38,9%), dan hanya 1 peserta (5,5%) yang memperoleh nilai 80. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi masih tergolong cukup rendah sehingga diperlukan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi.

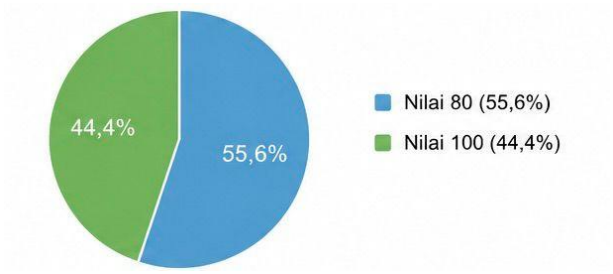


Gambar 4. Hasil *Pre Test*

Tabel 5. *Post test (setelah penyuluhan)*

Nilai	Jumlah Peserta(n)	Presentase (%)
80	**10**	**55,6%**
100	**8**	**44,4%**
Total	**18**	**100%**

Pada Tabel 5 ditampilkan hasil nilai post test peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pola hidup sehat. Dari total 18 peserta, sebagian besar memperoleh nilai 80 sebanyak 10 orang (55,6%), sedangkan 8 peserta lainnya (44,4%) memperoleh nilai 100. Tidak ditemukan lagi peserta dengan nilai 40 maupun 60 setelah diberikan penyuluhan. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta penerapan pola hidup sehat.



Gambar 5. Hasil Post test





Gambar 1. Proses Penyampaian Materi

Sesi tanya jawab yang dilakukan setelah penyampaian materi juga menunjukkan adanya peningkatan ketertarikan dan rasa ingin tahu peserta terhadap hipertensi. Peserta aktif mengajukan pertanyaan mengenai penyebab hipertensi, cara mengontrol tekanan darah, makanan yang harus dihindari, serta kebiasaan sehari-hari yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang interaktif dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan penyuluhan kesehatan. Interaksi dua arah antara pemateri dan peserta juga membantu memperjelas informasi yang belum dipahami sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan lebih optimal.

Pelaksanaan pre-test dan post-test pada kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini juga dipengaruhi oleh metode penyampaian yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh masyarakat. Penggunaan bahasa yang sederhana serta contoh penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selain itu, suasana kegiatan yang interaktif dan kondusif membuat peserta lebih aktif dalam mengikuti

seluruh rangkaian kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pola hidup sehat setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat memengaruhi perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan kesehatan ini memberikan manfaat yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam menurunkan angka kejadian hipertensi serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.



Gambar 2. Proses Pengisian Pre-Test dan Post Test oleh Peserta

Pelaksanaan pre-test dan post-test pada kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai hipertensi dan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil evaluasi, diperoleh adanya peningkatan nilai pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Nilai rata-rata peserta pada saat **pre-test** adalah **89,31**, sedangkan nilai rata-rata **post-test** meningkat menjadi **95,17**. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai sebesar **5,86 poin** setelah diberikan penyuluhan kesehatan.

Peningkatan hasil post-test menunjukkan bahwa materi penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat. Selain itu, metode penyampaian materi menggunakan media edukasi berupa *flipchart*, poster, diskusi, dan sesi tanya jawab dinilai efektif dalam membantu peserta memahami informasi yang diberikan. Peserta terlihat lebih aktif dan mampu menjawab pertanyaan dengan lebih baik setelah penyuluhan selesai dilaksanakan.

Meskipun peningkatan nilai tidak terlalu besar, hal tersebut dapat disebabkan karena sebagian peserta sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai hipertensi sebelum penyuluhan dilakukan. Namun demikian, hasil post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test tetap menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perubahan perilaku hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta meningkatkan kepatuhan pengobatan bagi penderita hipertensi.



Gambar 3. Foto Bersama Para Peserta

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan CERDAS (Cegah Hipertensi Sejak Dini) melalui edukasi pola hidup sehat yang dilaksanakan di RT 002/011 Kelurahan Cinere, Kecamatan Cinere, Kota Depok berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme yang tinggi dari masyarakat. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, sebagian besar peserta mengalami hipertensi, terutama hipertensi derajat 1 dan derajat 2, sehingga menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di masyarakat.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Penggunaan media edukasi seperti flipchart, poster, serta metode diskusi dan tanya jawab terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan kesehatan ini dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin guna mencegah hipertensi dan komplikasinya.

REFERENSI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Data Prevalensi Hipertensi di Indonesia Tahun 2023.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.

Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran umum. Majority, 11(2), 128–133. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15–64 Tahun). HIGEIA Journal of Public Health Research and Development, 3(3), 345–356.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Wijaya, C., Firmansyah, Y., Syarifah, A. G., Alifia, T. P., Kurniawan, J., & Gunaidi, F. C. (2024).

Peningkatan kewaspadaan hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah sebagai deteksi dini pada populasi lanjut usia di Panti Werda Hana. SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3(2), 23–29.

World Health Organization. (2024). Global report on hypertension 2024. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (WHO) – Hypertension Fact Sheet

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia – Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023

Arum. 2019. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat.

Wijaya et al. 2024. Hipertensi sebagai Penyakit Tidak Menular dan Dampaknya terhadap Kesehatan Masyarakat.

World Health Organization (WHO) – Cardiovascular Diseases Overview

Rangki La., dkk. (2023). Patofisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan. Jawa Tengah : Eureka Media Aksara.