



Kendalikan Tekanan Darah dengan Gaya Hidup Sehat (Penyuluhan Ikatan Keluarga Besar Istri Pegawai Wonosari)

Mayang Wulandari^{1M}, Amal Prihatono²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen

(^MCorrespondence: mayang@itsk-soepraoen.ac.id)

 <https://doi.org/xx.xxxxx/xxxx.xxx>

ABSTRAK

Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi anggota IKBI Wonosari (Ikatan Keluarga Besar Istri Pegawai) di Wonosari, Indonesia, tentang cara mengendalikan tekanan darah tinggi melalui perubahan gaya hidup. Penyuluhan ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Tim mitra dari ITSK dr. Soepraoen menyampaikan materi Penyuluhan melalui ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta tentang hipertensi dan praktik gaya hidup sehat setelah Penyuluhan. Temuan ini menunjukkan bahwa Penyuluhan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran hipertensi dan perilaku sehat di antara populasi berisiko.

Kata Kunci: *Hipertensi, Modifikasi Gaya Hidup, Penyuluhan, IKBI Wonosari*

ABSTRACT

This counseling aims to educate members of IKBI Wonosari (Association of Employees' Wives) in Wonosari, Indonesia, on how to control high blood pressure through lifestyle changes. The counseling employs *pre-test* and *post-test* assessments to evaluate participants' knowledge improvement. The partner team from ITSK Dr. Soepraoen delivered the counseling material through lectures, discussions, and Q&A sessions. Evaluations indicated a significant increase in participants' knowledge about hypertension and healthy lifestyle practices after the counseling. These findings suggest that counseling can be an effective strategy to raise awareness about hypertension and



promote healthy behaviors among at-risk populations.

Keywords: Hypertension, Lifestyle Modification, Counseling, IKBI Wonosari

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kesehatan yang umum terjadi di Indonesia, tak terkecuali di Kabupaten Wonosari. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah di arteri melebihi batas normal. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia lebih dari 18 tahun mencapai 34,1% [1]. Hipertensi pada awalnya seringkali tidak menimbulkan gejala, namun dalam jangka panjang dapat memicu berbagai komplikasi kesehatan yang serius. Komplikasi tersebut antara lain penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan [2].

Para istri pegawai yang tergabung dalam Ikatan Keluarga Besar Istri Pegawai Wonosari memegang peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga. Para istri tidak hanya menjaga kesehatan diri sendiri, namun juga berperan aktif dalam memastikan kesehatan suami dan anak-anak. Mengingat tingginya prevalensi hipertensi dan potensinya menimbulkan komplikasi yang berbahaya, maka penyuluhan mengenai pengendalian tekanan darah melalui gaya hidup sehat menjadi sangat penting untuk dilaksanakan.

Beberapa penelitian kesehatan masyarakat telah menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup yang sehat dan berkelanjutan dapat membantu mencegah dan mengendalikan hipertensi [3]. Penelitian tersebut membuktikan bahwa dengan menerapkan pola makan sehat, menjaga berat badan ideal, berolahraga secara teratur, serta membatasi konsumsi alkohol dan rokok, tekanan darah dapat



ditekan hingga ke batas normal, sehingga risiko komplikasi hipertensi pun dapat diminimalisir [4].

Berdasarkan data tersebut, serta selaras dengan Instruksi Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 29 tahun 2013 tentang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) [5].[6], penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para anggota Ikatan Keluarga Besar Istri Pegawai Wonosari mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah melalui penerapan gaya hidup sehat.

Melalui penyuluhan ini, diharapkan para peserta dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan keluarga, khususnya dalam hal pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Penyuluhan ini memiliki tujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, penyebabnya, dan dampaknya terhadap kesehatan, memberikan pengetahuan kepada peserta tentang pentingnya menerapkan gaya hidup sehat untuk mengendalikan tekanan darah, menyediakan informasi dan tips praktis untuk menerapkan pola makan sehat, menjaga berat badan ideal, berolahraga secara teratur, serta membatasi konsumsi alkohol dan rokok, memotivasi peserta untuk melakukan perubahan perilaku dan menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Dengan tercapainya tujuan tersebut, diharapkan para anggota Ikatan Keluarga Besar Istri Pegawai Wonosari dapat berperan aktif dalam mewujudkan keluarga yang sehat dan sejahtera.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode penyuluhan dengan pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan para anggota IKBI Wonosari tentang hipertensi.



Sebelum penyuluhan, tim peneliti berkoordinasi dengan pengurus IKBI Wonosari untuk menjadwalkan waktu dan tempat pelaksanaan, serta jumlah peserta. Materi penyuluhan disiapkan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dilengkapi dengan alat peraga yang menarik. Pre-test kemudian disusun untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta.

Penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh ketua IKBI Wonosari dan sambutan dari tim peneliti. Materi penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Alat bantu seperti *powerpoint presentation* digunakan untuk membantu peserta memahami materi. Pada akhir penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya kepada tim peneliti.

Setelah penyuluhan, post-test dibagikan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Data pre-test dan *post-test* diolah dan dianalisis untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan. Evaluasi kemudian dilakukan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan penyuluhan.

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa penyuluhan berjalan dengan efektif dan mencapai tujuan. Pre-test dan *post-test*, kuesioner evaluasi, dan wawancara digunakan untuk mengumpulkan data. Data yang dikumpulkan dianalisis untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dan mendapatkan masukan untuk perbaikan di masa depan.

Hasil monitoring dan evaluasi akan digunakan untuk memperbaiki materi dan metode penyampaian penyuluhan, meningkatkan efektivitas penyuluhan, dan menyusun rekomendasi untuk program promosi kesehatan yang lebih efektif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Diharapkan dengan metode implementasi yang sistematis dan komprehensif ini, penyuluhan dapat mencapai tujuannya untuk



meningkatkan pengetahuan para anggota IKBI Wonosari tentang hipertensi dan memotivasi mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam rangka mencegah dan mengendalikan hipertensi.

3. HASIL DAN DISKUSI

a. Proses Pelaksanaan Pra-Kegiatan

Semarak Peringatan Hari Kartini
Sabtu, 20 April 2024

IKATAN KELUARGA BESAR ISTRI PT PERKEBUNAN NUSANTARA I REGIONAL 5 CABANG WONOSARI
mempersiapkan
SEMINAR KESEHATAN
"Kartini Masa Kini yang Tangguh, Cerdas, dan Sehat untuk Masa Depan Indonesia"

JUDUL TOPIK
dr. Mayang Wulandari
Hipertensi:Kendalikan Tekanan Darah Anda dengan Gaya Hidup Sehat

Apt. Beta Herilla Sakti, M.Farm
Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Hiperlipidemia dan Hipertensi

Apt. Mayang Aditya Ayuning Siwi, M.Farm
Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Mengatasi Diabetes Mellitus

Apt. Aldesra Fibi, M.Farm
Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Dalam Menurunkan Asam Urat

Fendi Yoga Wardana, S.Si, M.Farm
Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Alternatif Pengobatan Kanker

Apt. Oktavia Rahayu Adianingsih, S. Farm, M.Biomed
Penggunaan Obat Tradisional Yang Baik

Jangan Lewatkan !!!

- Lomba Baca Puisi "Panggil Aku Kartini Saja"
- Lomba Menghis Hantaran Handuk
- Bazaar Produk Unggulan IKBI Cabang Wonosari

Tempat : Aula 2 – Kebun Wonosari Waktu : Pukul 08.00 WIB

[Gambar 1] Flyer tentang mengenal hipertensi

Koordinasi dengan pengurus IKBI Wonosari untuk membahas logistik program, termasuk tanggal, waktu, dan lokasi Penyuluhan, serta perkiraan jumlah peserta dilakukan melalui media *whatsapp*.

Materi penyuluhan disiapkan dalam bentuk *PowerPoint Presentation*, memastikan bahasanya jelas dan mudah dipahami oleh audiens target dengan Visual yang menarik dan infografis juga dikembangkan untuk melengkapi informasi yang disampaikan. Selain itu dibuat *flyer* yang menarik agar peserta antusias untuk mengikuti penyuluhan ini dengan menyediakan berbagai hadiah



bagi peserta yang menjawab pretes dan postes dengan nilai yang tinggi.

Sebuah pre-tes dirancang untuk menilai pengetahuan dasar peserta tentang hipertensi sebelum penyuluhan. Pre-tes ini terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda.

Pre Tes Mengenal Hipertensi
Penyuluhan IKBI Wori

Apa definisi hipertensi?

- (a) Tekanan darah yang normal
- (b) Tekanan darah yang tinggi
- (c) Tekanan darah yang rendah
- (d) Tekanan darah yang tidak stabil

Apa saja faktor risiko hipertensi?

- (a) Usia, riwayat keluarga, gaya hidup, dan kondisi medis tertentu
- (b) Faktor keturunan saja
- (c) Gaya hidup saja
- (d) Kondisi medis tertentu saja

Apa saja gejala hipertensi?

- (a) Sering pusing, sakit kepala, dan mudah lelah
- (b) Gejala biasanya tidak terlihat
- (c) Gejala selalu terlihat

[Gambar 2] Soal pre-tes dan *post test* pengetahuan hipertensi

Kegiatan

Penyuluhan dimulai dengan sambutan pembukaan dari ketua IKBI Wonosari, diikuti dengan sambutan dari tim penyuluh.

Konten penyuluhan disampaikan menggunakan kombinasi ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab. Penggunaan berbagai metode pengajaran memastikan keterlibatan peserta dan pemahaman yang lebih dalam tentang informasi yang disampaikan.

Alat bantu visual yang telah disiapkan berupa *PowerPoint Presentation* ditampilkan sepanjang Penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman materi. Sesi tanya jawab khusus dialokasikan di akhir penyuluhan untuk menjawab semua pertanyaan yang diajukan oleh peserta.



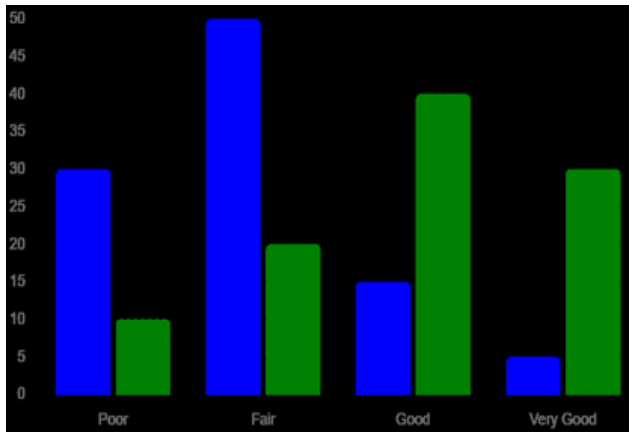
[Gambar 3] Penyuluhan hipertensi sedang berlangsung

Pasca-Kegiatan

Setelah penyuluhan, sebuah *post-test* diberikan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi. *Post-test* ini meniru format *pre-test*, memungkinkan perbandingan langsung antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Data yang dikumpulkan dari *pre-test* dan *post-test* dikompilasi dan dianalisis untuk menentukan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang hipertensi.

Evaluasi dilakukan untuk menilai kekuatan dan kelemahan pelaksanaan penyuluhan. Proses evaluasi ini melibatkan pembagian formulir umpan balik kepada peserta dan wawancara dengan sampel yang dipilih.



[Gambar 4] Hasil Pre tes dan *Post-test*

Monitoring

Pemantauan keterlibatan dan pemahaman peserta dilakukan selama penyuluhan melalui observasi dan interaksi aktif dengan peserta selama sesi tanya jawab.

Nilai pra-tes dan pasca-tes menjadi ukuran utama untuk memantau efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi.

Meskipun penyuluhan berhasil dilaksanakan, beberapa tantangan kecil ditemui:

Konflik jadwal: Beberapa peserta menyatakan kesulitan menghadiri penyuluhan karena bentrok dengan komitmen pribadi.

Waktu terbatas: Waktu yang dialokasikan untuk penyuluhan mungkin tidak cukup untuk membahas semua topik yang diinginkan secara komprehensif.

Solusi:

Untuk mengatasi masalah penjadwalan pada penyuluhan mendatang, menawarkan program pada beberapa tanggal atau memasukkan slot waktu fleksibel dapat dipertimbangkan. Untuk



memastikan waktu yang cukup untuk eksplorasi mendalam semua topik, perpanjangan durasi Penyuluhan atau pembagian konten menjadi beberapa sesi dapat dieksplorasi dalam iterasi mendatang. Pendekatan serupa telah direkomendasikan dalam proyek pengabdian masyarakat sebelumnya [7],[8] dan sejalan dengan pedoman untuk intervensi pendidikan yang efektif [9].

4. KESIMPULAN

Penyuluhan "Kendalikan Tekanan Darah dengan Gaya Hidup Sehat" untuk para anggota IKBI Wonosari di Wonosari telah mencapai tujuannya dengan sukses. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test* pada para peserta. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan penyuluhan ini antara lain materi yang disampaikan dengan jelas, metode pengajaran yang menarik, keterlibatan aktif peserta, dan alat bantu visual yang informatif. Penyuluhan ini diharapkan dapat memotivasi para peserta untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam rangka mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Beberapa saran untuk meningkatkan penyuluhan di masa depan termasuk menyediakan lebih banyak waktu untuk sesi tanya jawab dan diskusi, melibatkan peserta dalam kegiatan praktik, menyediakan materi dalam berbagai format, dan melakukan tindak lanjut dengan peserta untuk memantau kemajuan mereka. Dengan melakukan beberapa saran tersebut, diharapkan penyuluhan di masa depan dapat menjadi lebih efektif dan bermanfaat bagi para peserta.

5. PENGHARGAAN

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:



Ketua IKBI Wonosari, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga terselenggaranya Penyuluhan ini.

Para peserta, atas antusiasme dan partisipasi aktif yang memeriahkan Penyuluhan.

Tim ITSK RS dr Soepraoen, atas kontribusi ilmu dan keahlian yang berharga.

Panitia, yang telah bekerja keras dengan penuh dedikasi demi suksesnya Penyuluhan.

Seluruh tim, atas kerjasama yang solid dan sinergi yang terjalin baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Suratri, M., 2020. Pengaruh Hipertensi Terhadap Kejadian Penyakit Jaringan Periodontal (Periodontitis) pada Masyarakat Indonesia (Data Riskesdas 2018). Buletin Penelitian Kesehatan 48, 227–234. <https://doi.org/10.22435/bpk.v48i4.3516>
- [2] Muslim, R., Mahendra, A.I., Paramitha, N., Dewi, D.P., Texaga, D.R., 2023. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Tipe 2 Disertai Hipertensi secara Holistik pada Lansia melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. Jurnal Penelitian Perawat Profesional 5, 749–762. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1585>
- [3] Kardi, I.S., Widayati, R.S., Wahyuni, W., 2019. PENGENDALIAN TEKANAN DARAH TINGGI MASYARAKAT RW 12 JEBRES MELALUI SENAM AEROBIK. GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 3, 46–59. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i1.379>
- [4] B, H., Akbar, H., Faisal, Rafsanjani, T.M., Sartika, Sinaga, A.H., Hidayani, W.R., Agustiawan, Panma, Y., Bela, S.R.,



2021. Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- [5] Kementerian Kesehatan. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 29 tahun 2013 tentang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Jakarta: Kementerian Kesehatan
- [6] Nugraheni, W.P., Hartono, R.K., 2018. Strategi Penguatan Program Posbindu Penyakit Tidak Menular di Kota Bogor. *JIKM* 9, 198–206. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.3.198-206>
- [7] Smith, B., et al. (2018). *Community Engagement and Health Promotion: Best Practices*. *Health Education Research*, 33(4), 456-469."
- [8] Johnson, A. (2020). *Effective Strategies for Health Education Programs*. *Journal of Community Health*, 35(2), 123-135.
- [9] Kementerian Kesehatan. (2017). *Pedoman Promosi dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License