

## **PENYULUHAN KESEHATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN HIPERTENSI**

Wulan Sulastri Marbun<sup>1</sup>, Lyna M. N. Hutapea<sup>2</sup>  
Universitas Advent Indonesia<sup>1,2</sup>  
wulansulastri16@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi melalui pre-test penyuluhan melalui leaflet lalu post-test terhadap peningkatan pengetahuan penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa penderita hipertensi sebelum diberikan penyuluhan pengetahuannya 69% dan setelah diberikan penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan hipertensi sebanyak 95 %. Simpulan, ada perbedaan efektivitas penyuluhan dengan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Parongpong.

Kata Kunci : Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan, Tingkat Pengetahuan

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of health education on hypertension through pre-test counseling through leaflets and post-test on increasing knowledge of hypertension sufferers. This study uses a quantitative method with a descriptive design. This study found that patients with hypertension before counseling had 69% knowledge, and after being given counseling, there was an increase in hypertension knowledge by 95%. In conclusion, there are differences in the effectiveness of counseling using leaflets on the understanding of hypertension sufferers in the work area of the Parongpong Health Center.*

*Keywords: Hypertension, Health Counseling, Knowledge Level*

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Disamping sebutan tersebut, penyakit ini juga disebut sebagai penyakit yang tidak menular, karena memang penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya (Mahayuni et al., 2021). Penyakit ini sering ditemukan tanpa gejala apapun dan penderita tidak mengetahui bahwa orang tersebut mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darahnya (Nugraha et al., 2021).

Hipertensi disebut juga “the silent killer” karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Andari et al., 2020; Cao et al., 2019; Andri et al., 2018). Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular paling umum yang merupakan tantangan kesehatan utama bagi orang yang mengalami hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, yang menyebabkan 20-50% dari semua

kematian (Permata et al., 2021; Hanssen et al., 2022; Sartika et al., 2020). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), volume dan peningkatan peregangan serabut otot jantung dan bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak mendapat aliran darah (Sartika et al., 2022; Ulfiana et al., 2018).

Faktor lain yang mempengaruhi hipertensi dalam penelitian Kartika et al., (2021) kelebihan berat badan juga menjadi salah satu faktor hipertensi dimana perlunya mengontrol pola makan untuk mencegah terjadinya penambahan jaringan lemak dalam tubuh. Menurut penelitian Ansar et al., (2019) saat kondisi yang seperti apa yang dikatakan tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu saat keadaan tekanan darah seseorang  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan/atau  $\geq 90$  mmHg.

Secara umum dapat dikatakan bahwa penyebab hipertensi adalah pola hidup. Pola hidup setiap individu yang kurang memberikan perhatian terhadap kesehatan menjadi penyebab hipertensi secara umum (Mahayuni et al., 2021). Kebiasaan yang kurang baik untuk kesehatan secara tidak langsung meningkatkan resiko darah tinggi seperti mengonsumsi makanan asin terlalu banyak, mengonsumsi makanan manis terlalu banyak, makanan cepat saji yang tinggi natrium, daging kemudian kurangnya aktivitas fisik ataupun olahraga (Kadir, 2019; Andri et al., 2018). Menurut Wibowo et al., (2018) hipertensi disebut sebagai suatu sindrom akibat dari semakin banyak dibutuhkan oksigen dan adanya penyempitan di arteri yang membuat hipertensi dapat menjadi komplikasi menjadi Sindrom Koroner Akut (SKA). Kondisi lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu usia dimana adanya penurunan fisik untuk beraktivitas sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan. Selain itu stress psikososial menjadi bagian dari penyebab hipertensi (Ekarini et al., 2020). Hingga saat ini penyebab pasti hipertensi belum dapat dipastikan, maka dari itu, dampak dari hipertensi mengakibatkan morbiditas yang membutuhkan penanganan serius, juga mortalitas yang cukup tinggi.

Menurut WHO ada sekitar 1,13 Miliar penduduk di seluruh dunia mengidam hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi (Andri et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Ini terus meningkat setiap tahunnya, dan 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang akan hipertensi. Dan 10,44 juta orang adalah jumlah orang meninggal yang diperkirakan untuk setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi dan komplikasinya (Hidayat et al., 2021; Sartika et al., 2020).

Hasil data yang didapatkan oleh mahasiswa profesi Ners di komunitas di bulan April di puskesmas Parongpong menunjukkan sebanyak 59 orang penderita hipertensi yang datang berobat ke Puskesmas, berdasarkan hasil wawancara masalah yang ditemukan yaitu rendahnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Upaya yang sering dilakukan perawat dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini sudah teruji valid dalam jurnal skripsi "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Uptd Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli Tahun 2017" yang mengukur tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dimana yang berisikan 15 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan pasien (Daeli, 2017).

Penyuluhan menjadi salah satu upaya efektif untuk menambah pengetahuan dan informasi untuk mencegah terjadinya komplikasi. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu cara efektif untuk mendapatkan informasi pengetahuan kesehatan dari sebelum diberikannya penyuluhan dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Leaflet merupakan media visual yang dapat digunakan untuk menarik perhatian masyarakat mendengarkan materi yang di sampaikan (Andriyani et al., 2021).

Dalam penelitian Erika et al., (2021) mengatakan bahwa penggunaan media leaflet dalam penyampaian penyuluhan mendapatkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian Prihartono et al., (2019) bahwa media leaflet ini memang efektif dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebelum dan sesudah dengan ( $p = 0,001$ ) adalah hasil uji Wilcoxon dalam penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang diatas yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah ini yaitu dengan memberikan penyuluhan yang dilakukan di Puskesmas Parongpong selama lima hari menggunakan media leaflet sebagai pengetahuan dasar untuk masyarakat tentang hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas Parongpong melalui penyuluhan leaflet kesehatan dan diharapkan bahwa masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Memberikan penyuluhan dengan PPT leaflet kepada responden yang datang berobat ke Puskesmas Parongpong, dengan cara penelitian *pre-post design*, melibatkan satu kelompok subyek. Lokasi penelitian di Puskesmas Parongpong. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Juni sampai dengan tanggal 10 Juni 2022. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi usia dewasa yang berjumlah 18 responden setelah memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi*, Variabel *Independent* adalah penyuluhan kesehatan leaflet dan variabel *Dependent* adalah tingkat pengetahuan hipertensi. Analisis data yaitu dengan melihat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan leaflet. Langkah-langkah yang sudah dilakukan dalam kegiatan ini terbagi dalam beberapa tahap.

### **Tahap Perencanaan dan Persiapan**

Tahap ini merupakan tahap awal sebelum melaksanakan program penyuluhan selama satu minggu di Puskesmas Parongpong. Beberapa hal yang dilakukan untuk rencana pelaksanaan seperti mengurus perizinan, dan membuat *inform concern* bagi masyarakat penderita hipertensi yang berobat ke puskesmas dimana masyarakat inilah sasaran dari penelitian ini. Hal yang dipersiapkan adalah kuesioner *pre-test* dan *post-test*, kuesioner ini sudah di uji coba.

### **Tahap pelaksanaan dan Proses**

Ini adalah tahap pelaksanaan yang diberikan kepada masyarakat penderita hipertensi di puskesmas Parongpong.

#### **Pemaparan Materi**

Penyuluhan diberikan langsung kepada masyarakat yang datang berobat ke puskesmas Parongpong dengan media yang digunakan adalah leaflet dan materi dalam power point yaitu penjelasan singkat tentang pengetahuan dasar yang harus dimiliki oleh responden, seperti penyebab, gejala, faktor risiko, cara menghindari hipertensi, makanan yang cocok dengan hipertensi, pentingnya olahraga dan pentingnya untuk rutin pengobatan. Sebelum penyuluhan dimulai soal *pre-test* dibagikan terlebih dahulu kepada masyarakat untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang hipertensi sebelum materi disampaikan.

Dalam kegiatan ini masyarakat juga diberikan waktu untuk bertanya setelah materi disampaikan. Para responden berdiskusi langsung dan membagikan pengalaman mereka terkait materi yang dibahas, dan setelah kegiatan tanya jawab selesai kemudian diberikan soal *post-test* yang berhubungan dengan materi disampaikan.

### Penutupan

Sehabis kegiatan dilakukan, peneliti memberikan pesan kepada responden dalam penutupan untuk menerapkan apa yang telah responden dapatkan pengetahuan hipertensi.

### Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring yang dilakukan adalah mengukur pengetahuan responden saat sebelum penyuluhan dimulai dan sesudah penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penyuluhan leaflet hipertensi terhadap pengetahuan pasien hipertensi.

Evaluasi keberhasilan penyuluhan leaflet hipertensi diukur dari peningkatan pengetahuan responden untuk menangani masalah hipertensi yang dimiliki. Hasil dilihat dari kuesioner yang telah dibagikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Distribusi Responden Berdasarkan Kelamin

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Laki-laki	3	17
2	Perempuan	15	84
Total		18	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan 15 responden (84%).

Tabel. 2  
Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	<40 tahun	1	5
2	40-50 tahun	6	33
3	>50 tahun	11	61
Total		18	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ada yang berusia >50 ( 61%) tahun lebih banyak daripada 40-50 (33%) dan <40 (5%).

Tabel. 3  
Distribusi Reponden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Tidak sekolah	2	11
2	SD	9	50
3	SMP	2	11
4	SMA	3	17
5	Perguruan tinggi/S1	2	11
Total		18	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa 50 % dari responden hanya berpendidikan SD, dan untuk yang berpendidikan SMA ada 17%. Ada tiga tingkatan yang sama jumlahnya antara lain tidak sekolah, SMP, perguruan tinggi dengan persentase masing-masing 11%.

Tabel. 4  
Distribusi Responden Berdasarkan Penghasilan

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	<1 juta	13	72
2	>1,5 juta	5	28
Total		18	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpenghasilan <1 juta, sedangkan > 1,5 juta hanya 28 %.

Tabel. 5  
Pre-test responden

Hasil PRE	B	S	T	
R1	12	3	0	80%
R2	9	3	3	60%
R3	5	7	3	33,33%
R4	12	2	1	80%
R5	11	4	0	73%
R6	10	5	0	66,67%
R7	11	4	0	73%
R8	7	4	4	46,67%
R9	10	3	2	66,67%
R10	15	0	0	100%
R11	8	5	2	53,30%
R12	8	10	0	53,30%
R13	14	1	0	93,30%
R14	10	5	0	66,67%
R15	7	6	2	46,67%
R16	13	2	0	86,67%
R17	10	5	0	66,67%
R18	13	2	0	86,67%
				1233%
				0,684772
				68,47722

Hasil *pre-test* dari penyuluhan ini menunjukkan bahwa masyarakat penderita hipertensi yang berobat ke puskesmas nilai rata-rata peserta 68% dengan 18 peserta.

Tabel. 6  
Post test Responden

Hasil Post test	B	S	T	(%)
R1	13	2	0	78
R2	15	0	0	100
R3	15	0	0	100
R4	15	0	0	100
R5	13	2	0	87
R6	13	2	0	87

R7	13	2	0	87
R8	11	3	1	73
R9	14	1	0	93
R10	15	0	0	100
R11	15	0	0	100
R12	15	0	0	100
R13	14	1	0	93
R14	15	0	0	100
R15	15	0	0	100
R16	15	0	0	100
R17	15	0	0	100
R18	15	0	0	100
Total				1706,63
				0,95
Rata-rata				95

Hasil *post-test* yang didapatkan dari penyuluhan ini adalah bahwa masyarakat penderita hipertensi yang berobat ke puskesmas sebanyak 18 orang meningkat pengetahuannya hingga 95 %.

## PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan secara langsung di puskesmas Parongpong dengan responden masyarakat yang menderita hipertensi yang datang berobat. Media yang digunakan yaitu leaflet agar masyarakat bisa langsung melihat secara visual. Selain itu, melihat dari kondisi yang tidak memungkinkan dikarenakan sebagian besar masyarakat yang tidak memiliki *handphone* untuk melakukan komunikasi ataupun penyuluhan online. Dalam penelitian ini selain leaflet ada power point yang digunakan pada saat memberikan penyuluhan pada masyarakat. Menurut asumsi peneliti penyuluhan dengan menggunakan media power point dan leaflet lebih berpengaruh untuk menambah pengetahuan masyarakat. Dalam penelitian Rehena & Nendissa (2021) digunakan media power point dan leaflet dan responden dalam penelitian ini sangat antusias, aktif dalam sesi tanya jawab, serta memberikan perhatian untuk setiap materi yang disampaikan. Menurut penelitian Iyong et al., (2020) menyatakan adanya peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan yang di lengkapi dengan slide power point yang membuat responden lebih mengerti informasi yang diberikan yang dapat mendorong serta memandirikan responden melalui penyuluhan yang disampaikan. Di Manggarai Timur dalam penelitian Hepilita & Saleman (2019) mendapatkan hasil adanya pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, perubahan perilaku, pada penderita hipertensi dalam menjaga pola hidup sehat.

Responden sasaran dalam penelitian ini adalah masyarakat penderita hipertensi yang berobat ke puskesmas Parongpong selama lima hari yang ditentukan oleh peneliti dengan jumlah 18 orang. Dengan dimulainya kegiatan yaitu dengan pengurusan perizinan kepada Dr kepala Puskesmas Parongpong. Pada 6 Juni 2022 kegiatan dimulai dengan menyaring masyarakat yang berobat khusus penderita hipertensi, dan ini berlangsung hingga 10 Juni 2022.

Berdasarkan tabel 1 menurut jenis kelamin ada 84% responden yang berjenis kelamin perempuan, mengartikan bahwa lebih dari setengah responden dalam penelitian ini adalah perempuan sedangkan 17% nya adalah laki-laki. Peneliti melihat adakah pengaruh hipertensi terhadap jenis kelamin atau bahkan kepada pengetahuan yang dimiliki. Dalam penelitian ini hasil berjenis kelamin perempuan lebih banyak, tetapi tidak mengartikan bahwa perempuan lebih cenderung terkena hipertensi, belum ada yang bisa memastikan

bahwa hipertensi sangat berhubungan dengan jenis kelamin, ini ditemukan pada penelitian hipertensi (Yunus et al., 2021).

Dalam tabel 2 digolongkan berdasarkan usia responden, ada sebanyak 61% responden yang berusia >50 tahun, yang mengartikan bahwa lebih dari setengah dari seluruh jumlah responden berusia >50 tahun, sedangkan untuk usia 40-50 tahun sebanyak 33% dan >40 tahun 5%. Peneliti melihat dari sisi usia dan pengaruh usia pada hipertensi serta dihubungkan dengan pengetahuan yang dimiliki dan ketangkasan dalam menyerap pengetahuan yang diberikan melalui penyuluhan. Bertambahnya usia juga menjadi faktor penyakit lainnya dan usia seseorang berpengaruh pada penurunan kesehatan dimana adanya penurunan imun yang tentunya mempengaruhi terhadap sistem tubuh dalam menanggapi penyakit termasuk hipertensi (Nuraeni, 2019).

Tabel 3 digolongkan menurut tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa 50% dari total jumlah responden hanya menamatkan Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini untuk tingkat pendidikan ada 50% yang mengartikan bahwa setengah dari jumlah responden hanya mengecap pendidikan sekolah dasar. Pada data ini yang tidak sekolah, SMP, dan perguruan tinggi memiliki jumlah persentase yang sama, masing-masing 11%, dan untuk data SMA ada 17 % dari jumlah seluruh responden. Peneliti melihat dari segi pendidikan bagaimana peneliti menyimpulkan bahwa 50% dari responden kurang mendapatkan informasi yang mempengaruhi pengetahuan dikarenakan pendidikan yang terbatas, ini juga dilihat dari hasil bagaimana ditemukannya ada responden yang tidak mengecap pendidikan sama sekali. Pendidikan memang mempengaruhi pengetahuan seseorang, bagaimana mendapatkan informasi yang lebih banyak khususnya tentang pencegahan hipertensi. Memiliki pendidikan lebih lanjut dalam kategori perguruan tinggi akan lebih banyak mendapatkan informasi tetapi hal ini harus di dukung dari bagaimana orang yang berpendidikan bisa mengaplikasikan dalam kehidupan, bukan sekedar mengetahui (Fahriah et al., 2021).

Tabel 4 digolongkan berdasarkan penghasilan, dimana memiliki dua pilihan yaitu <1 juta rupiah, dan >1,5 juta rupiah, dan lebih dari setengah jumlah responden dan atau 72% berpenghasilan <1 juta rupiah, dan 28% untuk yang berpenghasilan >1,5 juta rupiah. Alasan yang diberikan responden dalam penelitian ini salah satunya adalah penghasilan, dimana responden tidak memiliki penghasilan yang cukup. Setelah mendengar keluhan responden peneliti memberikan pengetahuan bagaimana makanan yang sederhana dapat mencegah terjadinya hipertensi dan bahkan dapat mengontrol tekanan darah. Pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Khoffifah et al., (2020) dimana responden yang berpenghasilan rendah lebih banyak mengalami hipertensi daripada yang berpenghasilan cukup.

Tabel 5 adalah *pre-test* atau pengetahuan responden sebelum diberikannya penyuluhan. Hasil yang didapatkan 68% , dan dalam data ini ada 17 orang (94%) masih memberikan jawaban yang kurang tepat, dan 7 orang (39%) memberikan jawaban tidak tahu, hal ini mengartikan bahwa responden masih belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi sebelum diberikan penyuluhan. Pengukuran sebelum penyuluhan adalah hal yang tepat untuk mendapatkan informasi hasil yang benar-benar dari responden tanpa di pengaruhi apapun atau sebelum adanya penambahan pengetahuan melalui penyuluhan (Laurensia et al., 2022).

Tabel 6 adalah *post test*, diberikan setelah penyuluhan selesai, dan di dapatkan hasil yang bagus dengan persentase 95% dari yang sebelumnya adalah 68%, dan ini menandakan kenaikan 27 poin. Peningkatan pengetahuan responden adalah keberhasilan penelitian ini dimana di nilai dari hasil pengisian kuesioner setelah diberikannya

penyuluhan. Penelitian yang sama yaitu Istiqomah et al., (2022) dimana setelah diberikannya penyuluhan, post test, ada peningkatan pengetahuan responden tentang hipertensi.

Tahap pertama yang dilakukan dalam penelitian ini pada saat akan memberikan penyuluhan kesehatan yaitu membagikan kertas *pre-test* kepada peserta dengan jumlah soal 15 mengenai hipertensi. Tujuan diberikannya *pre-test* ini untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan konseling. Hasil *pre-test* didapatkan nilai rata-rata peserta 68% dengan 18 peserta. Berkaitan dengan penelitian Kurniasari & Alrosyidi (2020) yaitu diberikannya kuesioner (*pre-test*) sebelum dimulainya kegiatan untuk mengetahui pengetahuan yang dimiliki peserta tentang hipertensi. Hasil yang di peroleh yaitu 73,85, yang artinya sebagian besar peserta sudah memahami hal-hal tentang hipertensi.

Tahap kedua yaitu dengan memberikan konseling secara langsung kepada masyarakat. Konseling ini menggunakan media leaflet. Dengan cakupan materi pengertian, penyebab, faktor risiko, cara mencegah hipertensi, makanan yang cocok untuk penderita hipertensi, pentingnya olahraga serta pemeriksaan rutin tekanan darah.

Pengetahuan tentunya mempengaruhi tindakan seseorang. Melalui konseling diharapkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sehingga dapat melakukan sesuai dengan kesehatan, dan dapat membantu responden agar tetap dalam tekanan darah yang normal. Dengan adanya penyuluhan kesehatan dapat membantu tindakan pencegahan bagi orang yang memiliki resiko terjangkit hipertensi (Retnaningsih et al., 2021).

Tahap ketiga yaitu memberikan kuesioner *post-test* dengan membagikan lembar soal kepada peserta. Dari hasil inilah akan didapatkan hasil, atau dampak dari penyuluhan yang telah diberikan dengan melihat hasil sesuai dengan yang diharapkan atau tidak. Hasil yang didapatkan adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat sasaran dalam hal pengetahuan tentang hipertensi. Untuk mengetahui hasil maka hasil *pre-test* (sebelum penyuluhan diberikan) dan nilai *post-test* (setelah penyuluhan diberikan).

Pendidikan kesehatan merupakan hal membantu klien individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya dengan kegiatan pembelajaran dimana perawat sebagai pendidiknya. Pendidikan kesehatan merupakan upaya persuasi kepada masyarakat agar dapat melakukan perubahan, tindakan, pemeliharaan dalam hal taraf kesehatan. Dimana hal ini sangat berhubungan dengan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, bagaimana masyarakat peserta memiliki peningkatan pengetahuan untuk pegangan dalam memperbaiki gaya hidup sehat (Jumiati, 2018).

Hasil *post-test* yang didapatkan dari penyuluhan ini adalah bahwa masyarakat penderita hipertensi yang berobat ke puskesmas sebanyak 18 orang meningkat pengetahuannya hingga 95 %. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil yang dilihat melalui nilai perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*.

Hasil yang didapatkan sejalan dengan hasil Nelwan & Semampouw (2019) bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum (*pre-test*) diberikannya promosi kesehatan berupa konseling tentang penyakit hipertensi. Dalam penelitiannya menunjukkan peningkatan sebesar 13 poin. Ini mengartikan bahwa pemberian promosi kesehatan bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat sasaran.

## SIMPULAN

Penyuluhan tentang hipertensi yang telah diberikan kepada 18 orang responden yang datang berobat ke puskesmas Parongpong mendapatkan hasil yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dari 68 % dan setelah diberikan penyuluhan melalui media leaflet menjadi 95%.



## SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas Parongpong lebih membantu masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit hipertensi. Disamping itu diharapkan masyarakat penderita hipertensi berobat ke puskesmas Parongpong lebih memperhatikan kesehatan yaitu dengan menghindari faktor risiko hipertensi mulai dari gaya dan pola hidup sehari-hari, serta mengikuti pengobatan rutin di pusat pelayanan kesehatan terdekat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255-262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54-64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371-384. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Andriyani, S., Adilah, A. F., Mawardah, R., Nursyifa, R. I., Pangestu, M. R., Uning, D., Ngisom, M., Werdani, K. E., & Nisariati, A. (2021). Promosi Kesehatan pada Masyarakat Kelurahan Margomulyo Usia Produktif dengan media leaflet dan poster sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1(1), 236-248. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12483?show=full>
- Ansar J, Dwinata I, & Apriani, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28-35. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6083>
- Cao, L., Li, X., Yan, P., Wang, X., Li, M., Li, R., Shi, X., Liu, X., & Yang, K. (2019). The Effectiveness of Aerobic Exercise for Hypertensive Population: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Clinical Hypertension*, 21(7), 868-876. <https://doi.org/10.1111/jch.13583>
- Daeli, F, S. (2017). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli Tahun 2017*. Universitas Sumatera Utara Medan. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/1521>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61-73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Erika, C., Rosalina, E., & Susilo, W. H. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Kampung Sawah Jakarta Utara. *Carolus Journal of Nursing*, 4(1), 1-12. <http://repository.stik-sintcarolus.ac.id/id/eprint/795>

- Fahriah, K., Rizal, A., & Irianty, H. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan dan Sikap terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas Tahun. *ePrints UNISKA*, 1–8. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/7792>
- Hanssen, H., Boardman, H., Deiseroth, A., Moholdt, T., Simonenko, M., Kränkel, N., Niebauer, J., Tiberi, M., Abreu, A., Solberg, E. E., Pescatello, L., Brguljan, J., Coca, A., & Leeson, P. (2022). Personalized Exercise Prescription in the Prevention and Treatment of Arterial Hypertension: A Consensus Document from the European Association of Preventive Cardiology (EAPC) and the ESC Council on Hypertension. *European Journal of Preventive Cardiology*, 29(1), 205–215. <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwaa141>
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), 91–100. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/70>
- Hidayat, R., Agnesia, Y., & Safitri, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1673>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66. <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Jumiati, I. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Bullying pada Siswa di SD Negeri 01 Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://repository.unimus.ac.id>
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2469>
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). Hubungan antara Sosioekonomi, Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan. *Donesia*, 1(2), 157–165. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v1i2.40323>
- Kurniasari, S., & Alrosyidi, A. F. (2020). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Kelompok Ibu-Ibu di Desa Bettet, Pamekasan. *DARMABAKTI Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 1(2), 74–78. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.2.74-78>
- Laurensia, L., Destra, E., Saint, H., Syihab, M. A., & Ernawati, E. (2022). Program Intervensi Pencegahan Peningkatan Kasus Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. *E-Amal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(02), 9–25. <https://stp-mataram.e-journal.id/Amal/article/view/1472>

- Mahayuni, K. S., Rasdini,, I. G. A. A., & Rahayu, E. S. P. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Klungkung*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/7102>
- Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1–7. <https://www.researchgate.net/publication/334729914>
- Nugraha, D. P., Amalia, A., Oktafiona, E. W., Alifa, A. R., Ernawati, E., & Maurizka, I. O. (2021). Pemberdayaan Masyarakat dengan Menggunakan Pillbox dalam Rangka Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Desa Bendiljati Wetan Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung. *Journal of Community Service*, 1(2), 1-6. <https://jurnal.stikesrsanwarmedika.ac.id/index.php/ejcs/article/download>
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Beresiko dengan Kejadian Hipertensi di Klinik X Kota Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i1.1996>
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>
- Prihartono, W., Andarmoyo, S., & Isroin, L. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Pemenuhan Diet pada Penderita Hipertensi. *Health Sciences Journal*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24269/hsj.v3i1.215>
- Rehena, Z., & Nendissa, A. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 28–34. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp28-34>
- Retnaningsih, D., Retnaningsih, D., & Larasati, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Metode Pendidikan Kesehatan di Lingkungan Masyarakat. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 378–382. <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i2.1683>
- Sartika, A., Andri, J., & Padila, P. (2022). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Intervention with Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) on Blood Pressure of Hypertension Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(2), 65-76. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i2.3485>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Ulfiana, E., Priyantini, D., & Fauziningtyas, R. (2018). Physical Activity, Sleep Quality and Physical Fitness of the Elderly who Live in Nursing Homes. *Proceedings of the 9th International Nursing Conference (INC 2018)*, 388-393. <http://dx.doi.org/10.5220/0008325703880393>
- Wibowo, A., & Andina, M. (2018). Prevalensi Hipertensi dengan Sindrom Koroner Akut di Rumah Sakit Haji Medan Sumatera Utara pada Tahun 2015. *Anatomi Medical Journal*, 1(3), 124–131. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fanatomica>
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(3), 229-239. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i3.5193>