

## **PEDULI: Inovasi Edukasi Hipertensi melalui Buku Saku di Dusun II Desa Jatingarang**

**Mahatma Dewi<sup>1</sup>, Nurdika Kurniawati<sup>2</sup>, Fira Widya Sahdawati<sup>3</sup>, Lintang Marthasari<sup>4</sup>, Mona Kurnia Sabela<sup>4</sup>, Sheylla Yasmin<sup>5</sup>, Denieta Rahmasari<sup>6</sup>, Azza Mantasya<sup>7</sup>, Violi Maulidya<sup>8</sup>, Sheila Putri<sup>9</sup>, Fahrizal Sidiq Radiasto<sup>10</sup>, Denny Saptono Farurodzi<sup>11</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup>Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

E-mail corresponding author: [dsf795@ums.ac.id](mailto:dsf795@ums.ac.id)\*

Tanggal Submisi : April 2026 ; Tanggal Penerimaan : Juni 2026

### **ABSTRAK**

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia yang memerlukan upaya promotif dan preventif berkelanjutan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Dusun II, Desa Jatingarang, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui program “PEDULI” (Perhatikan Detak, Ukur, dan Lawan Hipertensi). Metode kegiatan meliputi survei awal melalui SMD dan MMD, penyuluhan interaktif mengenai hipertensi, penyusunan dan pembagian buku saku “PEDULI” sebagai media edukasi. Evaluasi dilakukan dengan metode pretest dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta Hasil

kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik masyarakat dari 54,5% menjadi 81,8% setelah penyuluhan. Buku saku “PEDULI” mendapat respon positif dan dinilai efektif sebagai media pembelajaran yang mudah dipahami dan menarik. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan kardiovaskular.

**Kata kunci** : edukasi kesehatan, hipertensi, masyarakat, penyuluhan

### **ABSTRACT**

Hypertension remains one of the major public health issues in Indonesia, requiring continuous promotive and preventive efforts. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of the residents of Dusun II, Jatingarang Village, Weru Subdistrict, Sukoharjo Regency regarding the prevention and control of hypertension through the “PEDULI” program (Pay Attention to Your Pulse, Measure, and Fight Hypertension). The methods used include an initial survey through SMD and MMD, interactive education sessions about hypertension, the development and distribution of the “PEDULI”

pocketbook as an educational medium. Evaluation was conducted using pretest and posttest methods to assess participants' knowledge improvement. The results showed an increase in the percentage of

participants with good knowledge from 54.5% to 81.8% after the education session. The "PEDULI" pocketbook received positive feedback and was considered effective as an easy-to-understand and engaging learning medium. Overall, this activity successfully enhanced public awareness and behavior in maintaining cardiovascular health.

**Keywords:** community, counseling, health education, hypertension

## PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu isu kesehatan utama di Indonesia yang memerlukan perhatian serius, baik dari tenaga medis maupun masyarakat luas. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka prevalensi hipertensi di kalangan penduduk yang berusia  $\geq 18$  tahun mencapai 30,8%, dengan kecenderungan lebih tinggi pada kelompok usia lanjut serta individu yang menerapkan gaya hidup tidak sehat (Kemenkes., 2023). Keadaan ini mengindikasikan bahwa satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mungkin menghadapi hipertensi. Keadaan ini juga terlihat di berbagai daerah, termasuk di wilayah Dusun II Desa Jatingarang Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo yang menjadi lokasi pengabdian masyarakat, di mana hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak dijumpai dalam kegiatan posyandu. Banyak penderita yang tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi akibat kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala dan minimnya pemahaman mengenai faktor risiko penyakit itu.

Hasil pengamatan di Dusun II Desa Jatingarang menunjukkan bahwa masyarakat cenderung memiliki pola makan yang tinggi garam, jarang berolahraga, dan masih banyak yang merokok. Selain itu, stres yang disebabkan oleh faktor ekonomi dan sosial juga berperan dalam peningkatan tekanan darah. Perilaku tidak sehat dan rendahnya patuh terhadap pengobatan antihipertensi mengakibatkan tekanan darah sulit terkontrol. Studi oleh Agustina, dkk. (2023) menunjukkan bahwa kurangnya kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan perubahan pola hidup adalah salah satu faktor utama penyebab hipertensi yang tidak terkelola. Dengan demikian, diperlukan langkah-langkah promotif dan preventif yang lebih gencar untuk meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam mencegah serta mengelola hipertensi.



## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Sosialisasi dan Penyuluhan Hipertensi melalui Program “PEDULI” (Perhatikan Detak, Ukur, dan Lawan Hipertensi) dilaksanakan di Dusun II, Desa Jatingarang, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa PBL-1 Kelompok 7 pada Senin, 29 September 2025 di Balai RT Krendetan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, faktor risiko, dan pencegahan melalui pola hidup sehat.

Kegiatan ini diikuti oleh 22 peserta yang terdiri dari penderita hipertensi, kader kesehatan, dan perangkat desa. Adapun metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini dijelaskan sebagai berikut:

### 1.) Observasi

Tim PBL-1 melakukan observasi awal terhadap kondisi kesehatan masyarakat melalui kegiatan Survei Mawas Diri (SMD) dan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD). Dari hasil observasi, diketahui bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang banyak dialami warga, terutama kelompok usia lanjut. Berdasarkan hasil diskusi bersama bidan desa dan perangkat desa, ditentukan bahwa program intervensi akan difokuskan pada edukasi dan pencegahan hipertensi melalui kegiatan penyuluhan, pembuatan media edukatif.

### 2.) Penyiapan Materi, Alat, dan Media Edukasi

Berdasarkan hasil observasi dan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD), tim PBL-1 mempersiapkan materi edukasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, serta langkah pencegahan. Materi dikemas dalam bentuk presentasi dan diperkuat dengan penyusunan buku saku “PEDULI” (Perhatikan Detak, Ukur, dan Lawan Hipertensi) sebagai media edukasi cetak yang mudah dipahami. Buku saku disiapkan dalam jumlah cukup agar dapat dibagikan kepada seluruh peserta.

### 3.) Pelaksanaan Penyuluhan dan Demonstrasi

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dalam satu pertemuan pada Senin, 29 September 2025 bertempat di Balai RT Krendetan. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengukuran

tekanan darah awal. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi melalui metode ceramah.

interaktif dan diskusi tanya jawab. Pada sesi ini, buku saku “PEDULI” digunakan sebagai media bantu dan dibagikan kepada peserta agar dapat dibaca selama maupun setelah kegiatan berlangsung. Kegiatan ditutup dengan diskusi dan ajakan kepada peserta untuk rutin menjaga pola hidup sehat serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

#### 4.) Evaluasi dan Monitoring

Setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi selesai, dilakukan evaluasi pengetahuan peserta melalui *posttest*. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik masyarakat dari 54,5% menjadi 81,8%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Inovasi Edukasi Kesehatan: Buku Saku “PEDULI” sebagai Media Pembelajaran Hipertensi di Masyarakat

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di tengah masyarakat. Kurangnya pemahaman mengenai faktor risiko, gejala, serta cara pencegahan hipertensi menjadi tantangan utama dalam upaya pengendalian penyakit ini. Menyadari pentingnya edukasi yang mudah diakses oleh masyarakat, mahasiswa Praktik Belajar Lapangan 1 (PBL-1) menghadirkan inovasi berupa buku saku edukatif yang diberi nama “PEDULI”, singkatan dari Perhatikan Detak, Ukur, dan Lawan Hipertensi. Buku saku dialokasikan bersamaan dengan pelaksanaan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi pada hari Senin, 29 September 2025 di Balai RT Krendetan, Buku saku “PEDULI” (Perhatikan Detak, Ukur, dan Lawan Hipertensi) berhasil disusun dengan konten yang lengkap dan informatif, Penyusunan materi dilakukan secara sistematis dengan bahasa yang sederhana dan disertai ilustrasi menarik. Buku ini mendapatkan respon positif dari masyarakat berhasil menarik minat warga untuk membaca dan memahami informasi kesehatan yang disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa buku saku “PEDULI” efektif sebagai media edukasi dan promosi kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi sejak dini.



Buku saku “PEDULI” dirancang sebagai media pembelajaran yang sederhana namun efektif, dengan menyajikan informasi penting mengenai hipertensi, seperti definisi, faktor risiko, langkah-langkah pencegahan, serta panduan pengendalian tekanan darah. melalui perubahan gaya hidup sehat. Desain buku ini disusun secara praktis dan menarik, dilengkapi ilustrasi yang informatif, sehingga memudahkan masyarakat umum untuk memahami isi materi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Media Edukasi

Lebih dari sekadar sarana edukasi, buku ini juga berperan sebagai media promosi kesehatan yang mendorong kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Penggunaan bahasa yang sederhana dan komunikatif menjadi nilai tambah, karena mampu menjangkau berbagai kalangan, termasuk mereka yang memiliki latar belakang pendidikan terbatas.

Sejalan dengan penelitian Sari (2020) penggunaan buku saku sebagai media edukasi meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi secara signifikan dari 61% menjadi 95%. Hal serupa ditemukan dalam studi oleh Laila, dkk. (2022), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet pada penderita hipertensi setelah diberikan edukasi dengan media buku saku.

Responden dalam studi tersebut menyatakan bahwa media buku saku mudah dipahami dan sangat membantu dalam mengingat informasi penting

yang berkaitan dengan pengelolaan tekanan darah. Ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis buku saku bukan hanya efektif dari sisi penyampaian informasi, tetapi juga meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku Kesehatan.

Dengan hadirnya buku saku “PEDULI”, diharapkan masyarakat dapat lebih peduli terhadap kesehatan jantung dan sistem peredaran darah, serta turut berperan aktif dalam upaya pencegahan hipertensi. Inovasi ini merupakan langkah konkret dalam mendukung program promotif dan preventif di bidang kesehatan, khususnya dalam menekan angka kejadian hipertensi di lingkungan masyarakat.

## 2. Penyuluhan Pencegahan Hipertensi

Program penyuluhan pencegahan hipertensi berhasil dilaksanakan pada hari Senin, 29 September 2025 di Balai RT Krendetan dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang yang terdiri dari penderita hipertensi, kader kesehatan, serta perangkat desa. Kegiatan ini menggunakan metode pretest dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, yang kemudian dilengkapi dengan penyampaian materi melalui ceramah, tanya jawab, diskusi interaktif, serta media edukasi berupa buku saku.

Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini terbukti berhasil pemahaman peserta mengenai hipertensi sebagaimana diuraikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan edukasi

| Kategori | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------|---------------|----------------|
| Baik     | 12            | 54,5           |
| Kurang   | 10            | 45,5           |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebesar 10 peserta (45,5%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.



**Tabel 2.** Distribusi tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi

| Kategori | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------|---------------|----------------|
| Baik     | 18            | 81,2           |
| Kurang   | 4             | 18,2           |

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa setelah edukasi sebesar 18 peserta (81,2%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Hasil pretest dan posttest pada tabel 1 dan 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang, terbukti dari 45,5% responden berada pada kategori “kurang”. Namun, setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan di mana 81,8% peserta masuk kategori “baik”. Hal ini menandakan bahwa kegiatan edukasi mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menunjukkan efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Penelitian di Puskesmas Ngaliyan misalnya, menemukan bahwa pendidikan kesehatan secara signifikan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang hipertensi (Prasetya, 2021). Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian di Semarang, di mana rata-rata skor pengetahuan masyarakat meningkat signifikan setelah diberikan intervensi edukasi (Iftita & Muthoharoh, 2024). Bahkan, penelitian yang dilakukan oleh (Sulassri, 2022) membuktikan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berdampak pada kepatuhan minum obat dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.



Gambar 2. Pemaparan Materi mengenai Hipertensi

## SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi dan Penyuluhan Hipertensi melalui Program “PEDULI” (Perhatikan Detak, Ukur, dan Lawan Hipertensi) yang dilaksanakan di Dusun Krendetan, Desa Jatingarang, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo pada 29 September 2025 oleh mahasiswa PBL-1 Kelompok 7 berjalan dengan baik dan efektif. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, mulai dari pengertian, faktor risiko, hingga langkah pencegahannya melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan signifikan tingkat pengetahuan peserta dari 54,5% menjadi 81,8% setelah dilakukan penyuluhan. Media edukasi berupa buku saku “PEDULI” terbukti efektif dalam menarik minat masyarakat serta mempermudah pemahaman mengenai upaya pencegahan hipertensi. Program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Jatingarang serta Kepala Dusun II Desa Jatingarang atas izin dan dukungan penuh yang diberikan selama pelaksanaan program.

Ucapan terima kasih juga penulis disampaikan kepada Bidan Desa Jatingarang atas bimbingan dan arahnya dalam kegiatan kesehatan, serta kepada seluruh warga Desa Jatingarang yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan luar biasa dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dosen Pembimbing Lapangan atas arahan dan bimbingannya selama proses pelaksanaan program. Semoga seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat nyata dan berkelanjutan bagi masyarakat Desa Jatingarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2). <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5961>
- Arshed, M., Kiran, M., Umer, M. F., Samkari, J. A., hassan, S. M. ul, Qamer, S., Gillani, A. H., Hameed, S., Ashraf, W., Mujtaba, H., & Khan, M. N. (2025). Prevalence and associated factors of adherence to antihypertensive medication: a nationwide cross sectional study. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21456-6>
- Ashoorkhani, M., Majdzadeh, R., Gholami, J., Eftekhari, H., & Bozorgi, A. (2018). Understanding non-adherence to treatment in hypertension: A qualitative study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(4). Iftita, M. A., & Muthoharoh, N. A. (2024). The Impact of Health Education on The Level of Knowledge About Hypertension and Posbindu. *Health & Medical Sciences*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.47134/phms.v2i1.277>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Kemenkes. . Laila, W., Nurhamidah, N., Program, R. A., Gizi, S. S.-1, & Kesehatan, I. (2022). Konseling Gizi

- Dengan Media Buku Saku Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis, 5(2). Panjaitan, R. G. P., Kristi, Y., Irawan, B., & Salleh, L. M. (2024). Short Communication: Medicinal plants traditionally used to treat hypertension in Babane Village, Bengkayang, West Kalimantan, Indonesia. *Biodiversitas*, 25(7), 3121–3129. <https://doi.org/10.13057/biodiv/d250734>
- Prasetya, C. H. (2021). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit*, 10(2), 110–118.
- Sari, N. P. , A. E. P. , & L. R. (2020). Efektivitas Buku Saku Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–52. Sulassri, G. A. M. , L. M. D. C. , B. N. C. , R. L. P. , & N. C. R. (2022). Edukasi hipertensi terhadap pengetahuan, kepatuhan minum obat, dan tekanan darah pada pasien hipertensi. . *Jurnal Ilmu Keperawatan (JOTING)*, 8(3), 442–450.
- Tan, L., Liu, Y., Liu, J., Zhang, G., Liu, Z., & Shi, R. (2023). Association between insulin resistance and uncontrolled hypertension and arterial stiffness among US adults: a population-based study. *Cardiovascular Diabetology*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12933-023-02038-5>
- Wang, C., Du, Z., Ye, N., Shi, C., Liu, S., Geng, D., & Sun, Y. (2022). Hyperlipidemia and hypertension have synergistic interaction on ischemic stroke: insights from a general population survey in China. *BMC Cardiovascular Disorders*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12872-022-02491-2>.