

## **CEGAH HIPERTENSI DENGAN EDUKASI DAN INTERVENSI TERPADU DI POSBINDU PENYAKIT TIDAK MENULAR**

### ***PREVENTING HYPERTENSION THROUGH INTEGRATED EDUCATION AND INTERVENTION AT THE POSBINDU NON-COMMUNICABLE DISEASE CENTER***

Shelvy Haria Roza, Adilla Eka Hidayati, Celsy Adriani Pratiwi, Indri Gustin, Miftahul Jannah, Nessa Metry Miranda, Vania Nabila Ferdin.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas

Email : [shelvyharioza@ph.unand.ac.id](mailto:shelvyharioza@ph.unand.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Di Sumatera Barat, prevalensi hipertensi meningkat dari 22,6% pada 2013 menjadi 25,2% pada 2018, dengan data Puskesmas Ulakan menunjukkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi. Program inovatif seperti *BENAHI* (Besama Hindari Hipertensi melalui Edukasi dan Intervensi) diterapkan untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat. Kegiatan ini bertujuan memahami strategi pencegahan dan pengendalian hipertensi pada Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) di wilayah kerja Puskesmas Ulakan untuk menurunkan beban penyakit dan risiko komplikasi hipertensi. Metode dalam pengabdian diawali dengan analisis situasi, alternatif pemecahan masalah, persiapan dan perencanaan kegiatan, pelaksanaan *BENAHI*, dan evaluasi. Hasil kegiatan adalah hipertensi adalah salah satu penyakit terbanyak di Puskesmas Ulakan dengan 3.233 kasus. Hasil prioritas masalah adalah penyuluhan kepada masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan pentingnya memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan, pengenalan dan pemberian minuman yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, serta penyediaan media promosi kesehatan tentang hipertensi seperti poster dan *leaflet*. Kegiatan ini dilaksanakan pada masyarakat sebanyak 82 orang. Hasilnya didapat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat sebanyak 40 % setelah dilakukan edukasi mengenai hipertensi. Puskesmas terus meningkatkan edukasi kesehatan secara rutin dan pada sasaran yang lebih luas di wilayah kerja Puskesmas Ulakan dan dapat memberdayakan kader dan masyarakat untuk mengoptimalkan promosi kesehatan mengenai hipertensi.

**Kata Kunci : Edukasi, Hipertensi, Minuman Olahan, Seledri.**

#### **ABSTRACT**

*In West Sumatra, the prevalence of hypertension increased from 22.6% in 2013 to 25.2% in 2018, with data from Puskesmas Ulakan showing hypertension as the highest disease. Innovative programs such as BENAHI (Avoid Hypertension through Education and Intervention) are being implemented to increase public awareness. This activity aims to understand hypertension prevention and control strategies at Posbindu Non-Communicable Diseases (PTM) in Puskesmas Ulakan P working area to reduce the burden of disease and the risk of complications of hypertension. The method in the service begins with situation analysis, alternative problem solving, preparation and planning of activities, implementation of BENAHI and evaluation. The results of the activity are that hypertension is one of the most common diseases in with 3,233 cases. The results of problem prioritization are counseling the community about hypertension and the importance of self-monitoring to health services, introducing and providing drinks that can help reduce blood pressure, and providing health promotion media about hypertension such as posters and leaflets. This activity was carried out on 82 people. The results showed that there was a 40% increase in community knowledge after the hypertension education. Puskesmas will continue to improve health education working area on a routine and wider scale, and can empower cadres and the community to optimize their health.*

**Keywords: Education, Hypertension, Processed Beverages, Celery.**

## **PENDAHULUAN**

Puskesmas memiliki peran penting dalam mencapai Standar Pelayanan Minimal (SPM) di bidang kesehatan, termasuk dalam menangani hipertensi. Pelayanan kesehatan penderita hipertensi adalah pelayanan kesehatan yang diberikan pada warga penderita hipertensi sesuai standar yang meliputi pengukuran tekanan darah; pelayanan edukasi non farmakologi; pelayanan farmakologi; konseling kepatuhan terapi non farmakologi; dan farmakologi (Kemenkes, 2014). Melalui program deteksi dini, puskesmas berperan aktif dalam mengidentifikasi kasus hipertensi di masyarakat sejak tahap awal. Selain itu, puskesmas juga menyediakan layanan pengobatan dan pengelolaan hipertensi sebagai bagian dari pelayanan kesehatan dasar yang tercantum dalam SPM. Edukasi masyarakat tentang faktor risiko, gaya hidup sehat, dan pentingnya kontrol rutin tekanan darah juga menjadi tanggung jawab puskesmas dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Pemantauan berkala terhadap pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas membantu memastikan kepatuhan pengobatan dan pencegahan komplikasi melalui inovasi grup WhatsApp Simanis Hati (Sigap Atasi Kecing Manis dan Hipertensi), yang dirancang untuk mendeteksi kasus Hipertensi dan Kencing Manis sejak awal. (Ulakan., 2023)

Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia memiliki hipertensi. Prevalensi hipertensi meningkat paling cepat di negara berkembang (dua pertiga) di mana pengobatan hipertensi masih sulit untuk dikontrol. (WHO, 2023) Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 25,8% pada Riskesdas tahun

2013. Diperkirakan hanya seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, dan data menunjukkan bahwa hanya 0,7% pasien hipertensi terdiagnosis yang minum obat antihipertensi. Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga diperlukan tata laksana penyakit ini dengan intervensi yang dapat dilakukan di berbagai tingkat fasilitas pelayanan kesehatan dalam upaya menurunkan prevalensi dan insiden penyakit kardioserebrovaskular. (Kemenkes, 2021)

Di Sumatera Barat, prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 25,2% ini terjadi kenaikan pada tahun 2013 yaitu sebanyak 22,6%. Penderita Hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 58,1%. Menurut Profil Kesehatan Sumatera Barat Tahun 2022, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun di Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 66.611 dengan penderita perempuan lebih banyak dibanding laki-laki yaitu 39.972 dan laki-laki sebanyak 26.639. Namun, dari estimasi penderita hipertensi tersebut, hanya 49.004 atau sekitar 73,6% yang mendapat pelayanan kesehatan (Dinkes, 2023).

Menurut data laporan sepuluh penyakit terbanyak di Puskesmas Ulakan tahun 2023, hipertensi menjadi penyakit tertinggi dengan jumlah 3.233 kasus. 10 Standar Pelayanan Minimal (SPM) Puskesmas Ulakan tahun 2024 menargetkan 3.242 penderita hipertensi untuk mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Namun, hingga September 2024, capaian pelayanan baru mencapai 2.053 orang atau sekitar 63,3% dari target. Angka ini menunjukkan adanya gap yang cukup signifikan antara target dan capaian, di mana masih banyak penderita hipertensi yang belum mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar (Puskesmas Ulakan., 2023). Tingginya kasus hipertensi di suatu wilayah memberikan beban yang sangat signifikan terhadap operasional puskesmas. Lonjakan jumlah pasien hipertensi tidak hanya

menyebabkan antrian yang panjang dan waktu tunggu yang lama, tetapi juga meningkatkan beban kerja petugas kesehatan secara drastis. Akibatnya, puskesmas harus mengalokasikan lebih banyak sumber daya untuk mengatasi hal ini. Keterbatasan sumber daya seringkali membuat petugas kesehatan kesulitan melakukan follow-up secara teratur terhadap pasien hipertensi. Hal ini berdampak pada sulitnya memantau perkembangan penyakit dan memastikan kepatuhan pasien dalam pengobatan, sehingga berpotensi memperburuk kondisi kesehatan pasien dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi (Anindya et al., 2020). Intervensi dalam program “BENAHI” muncul sebagai respons terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Ulakan. Hipertensi sering kali tidak terdeteksi dan dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya penanggulangan yang efektif melalui edukasi dan intervensi. Kegiatan seperti penyuluhan tentang hipertensi, pengenalan minuman yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, serta pembuatan poster dan leaflet, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Tujuannya kegiatan ini penting dilakukan untuk memahami upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ulakan. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi ini, diharapkan dapat membantu menemukan strategi yang lebih efektif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ulakan.

## **METODE**

Kegiatan BENAHI (Bersama Hindari Hipertensi dengan Edukasi dan Intervensi kesehatan) ini diselenggarakan secara

langsung dengan bertempat di Posbindu PTM wilayah kerja Puskesmas Ulakan. Posbindu PTM ini yang terpilih sebagai kegiatan program benahi karena hasil analisis situasi tempat ini sebagai upaya kesehatan berbasis masyarakat yang dilakukan secara terpadu, rutin, dan periodik. Kegiatan ini dilaksanakan tepat pada bulan September tahun 2024 dengan jumlah peserta di hari pertama adalah 37 orang dan hari kedua adalah 45 orang.

Kegiatan ini dilaksanakan bersama mahasiswa PBL bekerja sama dengan pemegang program Puskesmas Ulakan, dan melibatkan bidan desa serta kader.

Uraian metode kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut :

1. Analisis situasi  
Mencari data permasalahan penyakit pada laporan puskesmas Ulakan. Didapatkan hipertensi adalah penyakit terbanyak di puskesmas Ulakan yaitu pada tahun 2023 sebanyak 3.233.kasus.
2. Koordinasi dan perencanaan  
Melakukan usulan permohonan kegiatan Puskesmas Ulakan untuk melaksanakan kegiatan di wilayah kerja puskesmas. Setelah itu, melakukan koordinasi dengan pemegang program penyakit tidak menular dan mendapatkan masukan untuk kegiatan diusulkan di Posbindu PTM wilayah kerja Puskesmas Ulakan. Selain itu, koordinasi juga dilakukan dengan kader, dan bidan desa untuk terlibat pada kegiatan Program Benahi ini.
3. Persiapan alat dan bahan  
Kerjasama dengan pihak puskesmas untuk edukasi dan internesi yang akan diberikan kepada masyarakat. Persiapan alat dan bahan oleh tim pengabdian seperti materi edukasi, alat untuk presentasi, bahan untuk minuman Hipertensi serta instrumen berupa kuisisioner *pre-test* dan *pos-test*
4. Pelaksanaan  
Program benahi ini yaitu berupa edukasi

dan intervensi yaitu mendemonstrasikan dan membagikan minuman cegah hipertensi kepada Masyarakat. Kegiatan edukasi terkait hipertensi dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Materi edukasi mencakup penyebab, gejala, dan risiko hipertensi, serta pentingnya deteksi dini dan pengelolaan tekanan darah. dengan metode ceramah dan diskusi.

5. Evaluasi

Bentuk evaluasi dilakukan di awal dan akhir kegiatan yaitu berupa *kuisisioner pre-test* dan *post test* yang diberikan kepada sasaran. Hasil evaluasi untuk melihat peningkatan pengetahuan sasaran. Tanya jawab dan testimoni dari peserta, dan dari puskesmas juga ditanyakan mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Benahi yang merupakan akronim dari “Bersama Hindari Hipertensi Melalui Edukasi dan Intervensi”. Kegiatan ini bekerjasama dengan puskesmas Ulakan, pemegang program PTM, bidan desa dan kader. Kegiatan edukasi dan intervensi berupa Olah Pangan berupa Minuman yang dapat Membantu Menurunkan Tekanan Darah dilaksanakan pada bulan September 2024 dengan peserta sejumlah 82 orang. Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan secara langsung di posbindu PTM. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari. Pada hari pertama tanggal 24 september 2023 edukasi mengenai “Kendalikan Hipertensi dengan “Segar” dengan peserta sebanyak 37 orang. Pada hari kedua dilaksanakan pada hari 26 september 2024 dengan materi materi yang sama dengan peserta sebanyak 45 orang. Dalam kegiatan edukasi mengenai hipertensi, dilakukan senam sehat dan *pre-test* serta *post-test* untuk mengoptimalkan intervensi terhadap kesehatan masyarakat.

Senam sehat adalah bagian dari intervensi fisik yang ditujukan untuk penderita hipertensi,

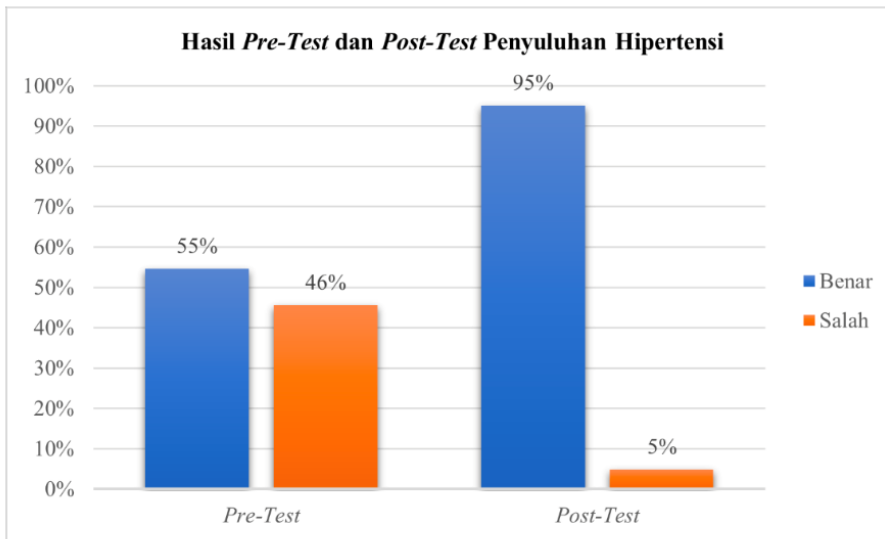
di mana gerakan senam yang ringan dan teratur diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, serta menjaga kebugaran tubuh. Senam ini dilaksanakan di dua korong, yaitu Korong Rawang dan Korong Manggopoh Ujung, dengan anggota tim yaitu dari kelompok mahasiswa PBL FKM Unand sebagai instruktur yaitu yang memperagakan gerakan kepada peserta.

Upaya peningkatan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan perilaku hidup sehat perlu dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, dan untuk masyarakat agar mereka dapat menolong diri sendiri serta mengembangkan kegiatan berbasis sumber daya lokal yang sesuai dengan sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Salah satu bentuk promosi kesehatan adalah penyuluhan, yaitu upaya terencana untuk mengubah perilaku sesuai dengan prinsip pendidikan kesehatan. Pengetahuan memiliki pengaruh besar terhadap perilaku, termasuk dalam hal kesehatan. (Darmawati, 2022)

Selain itu, *pre-test* dan *post-test* digunakan sebagai alat evaluasi dalam program penyuluhan ini. *Pre-test* dilakukan sebelum senam dan penyuluhan dimulai untuk mengukur pengetahuan awal masyarakat terkait hipertensi. Setelah kegiatan senam dan edukasi selesai, *post-test* dilakukan untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta telah meningkat. Hasil dari kedua tes ini untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilakukan, serta mengidentifikasi aspek-aspek mana yang memerlukan perbaikan atau penekanan lebih lanjut dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan pengelolaan hipertensi di masyarakat. Pada gambar 1 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta edukasi dari sebelum (*pre-test*) dan setelah edukasi (*post-test*).

Sebelum edukasi, tampak bahwa tingkat pengetahuan masyarakat berada pada persentase 55% dan setelah edukasi mengalami peningkatan menjadi 95%. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 40%. Salah

satu strategi untuk mengubah perilaku adalah dengan memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan, sehingga individu menyadari pentingnya berperilaku sesuai dengan pengetahuan tersebut (Thieny H.I Mumekh et al., 2022).



**Gambar 1. Grafik Hasil Pre-Test dan Post-test Edukasi Hipertensi**

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ( $p$ -value 0,000) antara pengetahuan sasaran *Pre-Test* dan *Post-Test*, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh kegiatan edukasi terhadap pengetahuan pada sasaran di Korong Rawang dan Manggopoh Ujung di wilayah kerja Puskesmas Ulakan. Pengetahuan yang baik akan memberikan pemahaman yang baik pada seseorang. Bayat, dkk (2013) mengatakan bahwa edukasi dengan *Health Belief Model* memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan persepsi individu terhadap kesehatan.(Bayat et al., 2013) Hal ini menunjukkan, adanya pengaruh yang signifikan antara edukasi kesehatan dengan tingkat pengetahuan. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al (2020) bahwa penyuluhan memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan hipertensi pada masyarakat (Jayadi et al., 2021).

**Tabel 1. Hasil Analisis Pengaruh Kegiatan Edukasi terhadap Pengetahuan**

Pre-test-Post Test	N	Mean	P value
<i>Negative Ranks</i>	0 <sup>a</sup>	.00	
<i>Positive ranks</i>	&8 <sup>b</sup>	39,50	0,000
<i>Ties</i>	4 <sup>c</sup>		
<i>Total</i>	81		

Penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada pengobatan medis konvensional, tetapi

juga dapat dilakukan melalui pendekatan tradisional yang menggunakan bahan-bahan

alami yang tersedia di lingkungan sekitar. Salah satu metode yang sering digunakan dalam Pelayanan Kesehatan Tradisional (Yankestrad) adalah pemanfaatan tanaman herbal, seperti seledri, yang telah dikenal memiliki efek positif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Dalam upaya mendukung pengendalian hipertensi di masyarakat, diperlukan inovasi dalam memperkenalkan cara-cara yang mudah diakses dan dipraktikkan oleh masyarakat. Oleh karena itu, kami melaksanakan kegiatan edukasi melalui demonstrasi pembuatan minuman alami dari bahan herbal sebagai salah satu langkah yang dapat diambil untuk memperkenalkan alternatif pengobatan yang lebih alami.

Dalam intervensi ini, diperkenalkan berbagai jenis minuman alami yang memiliki khasiat menurunkan tekanan darah, salah satunya minuman dari Seledri. Kegiatan ini disertai dengan demonstrasi pembuatan minuman tersebut dan penjelasan tentang manfaatnya bagi kesehatan jantung. Dengan menyediakan sampel minuman, masyarakat diharapkan dapat merasakan manfaat langsung dan lebih termotivasi untuk mengadopsi pola konsumsi yang lebih sehat. Mengingat pola konsumsi masyarakat yang kurang sehat, maka dilakukan demonstrasi olahan pangan berupa minuman yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Banyak peserta yang memberikan tanggapan baik tentang minuman tersebut.

Seledri memiliki kandungan apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi. Selain itu, seledri juga mengandung *flavonoid*, vitamin C, apiin, kalsium, dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu seledri memiliki kandungan yang lebih banyak untuk menurunkan tekanan darah dari pada tumbuhan lain yang dapat juga digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Lazdia et al., 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Sakinah, et al (2018)

dimana berdasarkan hasil penelitian, rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah dapat dilihat dari mekanisme umum seledri dalam mengontrol tekanan darah antara lain, memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzym (ACE). Penghambat sistem reninangiotensin dapat menurunkan kemampuan ginjal dalam meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah mulai turun sehari setelah pengobatan yang diikuti dengan membaiknya tidur terasa nyaman, jumlah urin yang dikeluarkan meningkat (Arie, 2014) Sebagai tindak lanjut dari kegiatan demonstrasi pembuatan minuman penurun hipertensi, beberapa langkah strategis dapat diambil. Pertama, perlu dilakukan sesi demonstrasi tambahan di Posbindu PTM yang berbeda di wilayah kerja Puskesmas Ulakan untuk menjangkau masyarakat yang belum mendapatkan informasi mengenai manfaat dan cara pembuatan minuman tersebut. Selain itu, penting untuk mengembangkan modul pelatihan atau video tutorial yang dapat diakses oleh masyarakat secara online, sehingga jangkauan informasi dapat diperluas dan masyarakat lebih mudah mengakses konten edukatif tersebut. Terakhir, mengadakan evaluasi setelah setiap demonstrasi akan sangat membantu dalam menilai pemahaman peserta mengenai cara pembuatan dan manfaat minuman penurun hipertensi, serta memberikan wawasan tentang area yang perlu ditingkatkan dalam penyuluhan selanjutnya.

Untuk mendukung edukasi dan kampanye kesehatan, dibuat poster dan *leaflet* yang berisi informasi penting tentang hipertensi, cara pencegahan, dan tips hidup sehat. Poster dipasang di tempat-tempat strategis seperti di posyandu, puskesmas, dan tempat umum lainnya, sementara *leaflet* akan dibagikan kepada masyarakat selama kegiatan penyuluhan. Media ini dibuat agar mudah dipahami oleh masyarakat luas, mencakup informasi mengenai pencegahan, pengelolaan,

dan dampak dari hipertensi jika tidak diobati. Media tersebut berupa *leaflet* dan poster tentang Hipertensi. *Leaflet* tersebut dibagikan kepada masyarakat saat kegiatan intervensi sedangkan di berikan kepada kader Posbindu PTM Korong bersangkutan. Poster dan *leaflet* juga ditempelkan pada masing Puskesmas sebagai sumber informasi kesehatan bagi masyarakat.

Jenis-jenis media cetak menurut Jatmika et al, diantaranya booklet, *leaflet*, flyer, flipchart (lembar balik), dan poster, namun masing-masing media promosi kesehatan tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan (Sutrisno & Sinanto, 2022b). Poster sangat cocok untuk digunakan sebagai tindak lanjut dari suatu pesan yang telah disampaikan sebelumnya. Poster mempunyai kelebihan diantaranya sederhana, bentuknya menarik karena didominasi unsur visual, namun poster mempunyai kelemahan yaitu diperlukan kemampuan membaca isi poster (menterjemahkan pesan visual), tidak bisa dibawa kemana-mana, membutuhkan keahlian dalam pembuatannya. Sedangkan, *leaflet* ialah media cetak berbentuk selebaran yang memiliki fungsi untuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam kalimat maupun gambar, atau kombinasi. Lembaran *leaflet* hanya dilipat kemudian diberi desain yang menarik dan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh pembaca (Jatmika et al., 2019).

Pemilihan poster dan *leaflet* sebagai media penyuluhan didasarkan pada efektivitasnya dalam menyampaikan informasi kesehatan secara sederhana dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan masyarakat. Poster, dengan desain visual yang menarik dan pesan singkat, mampu menarik perhatian serta menyampaikan informasi secara cepat, sehingga cocok digunakan di tempat-tempat yang ramai dikunjungi, seperti Puskesmas dan sekolah. Sementara itu, *leaflet* memberikan

keuntungan dalam hal distribusi, karena dapat dengan mudah dibagikan kepada masyarakat dan dibawa pulang untuk dipelajari lebih lanjut. *Leaflet* juga memungkinkan penyampaian informasi yang lebih mendalam, seperti langkah-langkah pencegahan dan pengobatan hipertensi, dalam format yang ringkas dan mudah dibaca. Selain itu, kedua media ini memiliki biaya produksi yang relatif rendah, menjadikannya solusi efektif untuk penyuluhan dengan anggaran terbatas namun menjangkau khalayak luas. Kombinasi kesederhanaan, fleksibilitas, dan biaya yang terjangkau menjadikan poster dan *leaflet* pilihan yang tepat dalam upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi (Sutrisno & Sinanto, 2022a).

Tindak lanjut yang dapat dilakukan dari kegiatan ini adalah berkoordinasi dengan pemegang program PTM di Puskesmas Ulakan untuk memanfaatkan dan menyebarkan media promosi kesehatan yang telah dibuat secara maksimal. Langkah ini dapat dilakukan dengan menyediakan *leaflet* dan poster untuk pengunjung baik di posbindu dan di Puskesmas serta membagikannya selama kegiatan. Dengan langkah ini, diharapkan informasi mengenai kesehatan dapat diakses lebih luas oleh masyarakat, Selain evaluasi hasil dari *pre-post* tes mengenai pengetahuan, evaluasi proses juga dilakukan yang dilihat dari hasil dari diskusi dan evaluasi kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu memahami dan menjawab materi yang disampaikan oleh fasilitator tentang pencegahan hipertensi. Selama kegiatan kerja sama mitra dari pihak puskesmas dan masyarakat mulai dari persiapan sampai akhir kegiatan sangat baik yaitu menyediakan fasilitas sarana dan prasaran dan bantuan teknis kegiatan. Saat edukasi kesehatan, peserta sangat aktif dalam mengikuti penyampaian materi dan diskusi, karena disertai kuis yang menarik. Masyarakat semakin menyadari pentingnya pencegahan

dan penerapan pola hidup sehat sebagai langkah untuk mencegah hipertensi. Media KIE ini diterima dengan baik dari puskesmas karena sangat informatif dan ini membantu tenaga kesehatan untuk mempromosikan cegah hipertensi kepada masyarakat.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan penyuluhan terkait hipertensi, beberapa langkah dapat diambil untuk meningkatkan efektivitas program. Pertama, perlu dilakukan evaluasi dan analisis terhadap materi penyuluhan yang telah disampaikan agar informasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh masyarakat. Selanjutnya, perencanaan penyuluhan lanjutan secara berkala sangat penting, dengan melibatkan lebih banyak peserta dan komunitas lokal untuk menjangkau masyarakat yang lebih luas. Selain itu, mengumpulkan umpan balik dari peserta juga menjadi langkah krusial, sehingga kualitas penyuluhan di masa mendatang dapat ditingkatkan berdasarkan masukan yang diterima. Terakhir, pelaksanaan kegiatan serupa di seluruh Posbindu PTM wilayah kerja Puskesmas Ulakan akan memperluas jangkauan informasi dan meningkatkan pemahaman Masyarakat mengenai hipertensi, sehingga dapat mengurangi risiko dan dampak dari penyakit tersebut.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan intervensi dengan mengolah minuman dari pangan lokal sebagai minuman penurunan tekanan darah telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ulakan dengan lancar. Hasilnya didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan peserta. Puskesmas terus meningkatkan edukasi kesehatan secara rutin dan pada sasaran yang lebih luas yaitu di semua posbindu PTM di wilayah kerja Puskesmas Ulakan. Puskesmas dapat memberdayakan kader dan masyarakat dari setiap Korong untuk mengoptimalkan promosi kesehatan mengenai hipertensi dan memanfaatkan

tanaman lokal disekitar masyarakat sebagai makanan dan minuman pencegahan hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anindya, P. A., Jati, S. P., & Nandini, N. (2020). Efforts to Apply Minimum Health Service Standards in Hypertension Health Services Indicators in Public Health Services of Semarang City. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *10(2)(2)*, 30–33. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- Arie, et al. (2014). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Gogodalem Barat. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, *2(1)*, 46–51.
- Bayat, F., Shojaeezadeh, D., Baikpour, M., Heshmat, R., Baikpour, M., & Hosseini, M. (2013). The effects of education based on extended health belief model in type 2 diabetic patients: a randomized controlled trial. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, *12*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:18400108>
- Darmawati, R. I. T. W. I. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi, Waspada! The Silent Killer. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat, 2022: 3. Kesehatan Keluarga dan Masyarakat*. <https://prosiding.umy.ac.id/semnasppm/index.php/psppm/article/view/1099/986>
- Dinkes, P. S. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2023*.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6\\_PERENCANAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN\\_1.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN_MEDIA_PROMOSI_KESEHATAN_1.pdf)



Jayadi, Y. I., Maharani, W., & Nurdianah, N. (2021). Health Education About Hypertension Using Leaflet Media Effective On People's Knowledge And Attitudes Of The Community In Tanete Labba Hamlet, Maros. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 409.  
<https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.453>

Kemkes, R. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 75 TAHUN 2014 TENTANG PUSKESMAS*.

Kemkes, R. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Nomor Hk.01.07/Menkes/4634/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*.

Lazdia, W., Rahma, W. A., Lubis, A. S., & Sulastri, T. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Empowering Society Journal*, 1(1), 26–32.

Puskesmas Ulakan. (2023). *Profil Puskesmas Ulakan Tahun 2023. Padang 2023*.

Sutrisno, S., & Sinanto, R. (2022a). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13, 1–11.  
<https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>

Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022b). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>

Thieny H.I Mumekh, Cut Mutiya Bunsal, & Sunarti Basso. (2022). EDUKASI KESEHATAN VAKSINASI HUMAN PAPILOMA VIRUS (HPV) PADA

ANAK SEKOLAH TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP GURU. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(2 SE-Articles), 10–21.

<https://doi.org/10.57214/jka.v6i2.155>  
Ulakan., P. (2023). *Laporan Standar Pelayanan Minimal (SPM) Puskesmas Ulakan Tahun 2023. Padang Pariaman; 2023*.

WHO. (2023). *Hypertension*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

## DOKUMENTASI



**Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Cegah Hipertensi dan Senam Sehat**



Gambar 2. Pemberian Minuman Ramuan Seledri dan Media KIE