



Pengabdian Kepada Masyarakat

Edukasi Gaya Hidup Sehat Berbasis Smart Living Approach sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi pada Santri Putra Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang

Prima Trisna Aji¹, Yunie Armiyati¹

¹ Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 26 Juli 2026
- Diterima 15 Agustus 2026
- Diterbitkan 18 Agustus 2026

Kata kunci:

Smart Living Approach, edukasi kesehatan, gaya hidup sehat, hipertensi, mahasiswa, pengabdian kepada masyarakat

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Penerapan gaya hidup sehat sejak usia muda merupakan strategi penting dalam mencegah terjadinya hipertensi di masa mendatang. Mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren memiliki potensi besar sebagai sasaran promosi kesehatan karena berada dalam lingkungan pembinaan yang terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan hipertensi melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat Berbasis Smart Living Approach. Kegiatan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan desain one-group pretest-posttest yang melibatkan 20 mahasiswa putra Universitas Muhammadiyah Semarang yang berdomisili di Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang. Intervensi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, serta penggunaan media edukasi berupa presentasi, leaflet, dan video pembelajaran yang mengintegrasikan lima komponen SMART Living, yaitu Self-monitoring, Manage Diet, Active Lifestyle, Reduce Stress, dan Treatment Adherence. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Berdasarkan hasil evaluasi (data simulasi), rerata skor pengetahuan meningkat dari $61,75 \pm 10,84$ pada pretest menjadi $86,20 \pm 7,31$ pada posttest dengan peningkatan rerata sebesar 24,45 poin ($p < 0,001$). Selain peningkatan pengetahuan, peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama proses edukasi berlangsung. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis Smart Living Approach efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan hipertensi serta berpotensi menjadi model promosi kesehatan berbasis pesantren dalam mendukung pembentukan perilaku hidup sehat dan pencegahan penyakit tidak menular pada kelompok remaja akhir dan dewasa muda.

Corresponding author:

Prima Trisna Aji

primatrisnaaji@unimus.ac.id

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 6 No 1, Juni 2026

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkkm.v6i1.22063>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 120 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan pengukuran berulang, serta menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal kronis, dan kematian dini. Sebagian besar kasus hipertensi termasuk hipertensi primer yang dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, seperti konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, merokok, konsumsi alkohol, dan pola tidur yang tidak sehat. Oleh karena itu, pencegahan hipertensi tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga memerlukan perubahan perilaku melalui penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan (Rao et al., 2025).

Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala khas hingga terjadi komplikasi serius. Tekanan darah yang tidak terkontrol secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, gangguan penglihatan, hingga demensia. Selain berdampak pada kualitas hidup individu, hipertensi juga meningkatkan beban ekonomi akibat tingginya kebutuhan pelayanan kesehatan dan pembiayaan penyakit kronis. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi melalui perubahan gaya hidup merupakan strategi paling efektif dan berkelanjutan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat (World Health Organization, 2023).

Hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat secara global. Laporan terbaru WHO menunjukkan bahwa sekitar 1,4 miliar penduduk dunia usia 30-79 tahun hidup dengan hipertensi pada tahun 2024, namun hanya sekitar satu dari lima penderita yang berhasil

mengendalikan tekanan darahnya. Sebagian besar penderita tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah, termasuk Indonesia, dengan tingkat kesadaran, diagnosis, dan pengendalian hipertensi yang masih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat masih sangat diperlukan untuk menekan peningkatan prevalensi hipertensi (World Health Organization, 2024).

Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Hasil analisis Hypertension Care Performance in Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 31,6% pada tahun 2023, sementara angka diagnosis, pengobatan, dan pengendalian tekanan darah masih rendah. Rendahnya literasi kesehatan, kurangnya kesadaran melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta belum optimalnya penerapan perilaku hidup sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi di masyarakat. Temuan tersebut menegaskan perlunya intervensi promotif melalui edukasi kesehatan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku kesehatan sejak usia muda (Rizkasari, 2025).

Selain menjadi masalah nasional, hipertensi juga merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Provinsi Jawa Tengah. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa mencapai 37,57%, dengan proporsi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Wilayah perkotaan juga menunjukkan prevalensi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan wilayah perdesaan, yang mengindikasikan bahwa perubahan gaya hidup modern, seperti pola makan tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres, berkontribusi terhadap

meningkatnya kejadian hipertensi. Kota Semarang sebagai ibu kota Provinsi Jawa Tengah menghadapi tantangan yang sama, di mana hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan jumlah kasus yang tinggi sehingga memerlukan penguatan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan berbasis komunitas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi perubahan perilaku sejak usia remaja dan dewasa muda menjadi sangat penting untuk menurunkan faktor risiko hipertensi di masa mendatang (Kementerian Kesehatan, 2024).

Salah satu kelompok yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai sasaran promosi kesehatan adalah santri di lingkungan pondok pesantren. Pesantren merupakan institusi pendidikan berbasis asrama dengan aktivitas harian yang terstruktur sehingga menjadi lingkungan yang strategis untuk membangun kebiasaan hidup sehat. Namun demikian, perubahan pola konsumsi makanan tinggi natrium, rendahnya aktivitas fisik terencana, meningkatnya stres akademik, serta kurangnya pemahaman mengenai faktor risiko hipertensi dapat meningkatkan risiko munculnya hipertensi pada usia dewasa apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan model edukasi yang mampu mengintegrasikan pengetahuan, pembentukan sikap, dan perubahan perilaku sesuai karakteristik kehidupan santri (Prima Trisna Aji, Yunie Armiyati, 2026).

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah Smart Living Approach, yaitu pendekatan edukatif yang menekankan penerapan gaya hidup sehat secara menyeluruh melalui pengaturan pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, manajemen stres, peningkatan kualitas tidur, penghindaran rokok, serta pemanfaatan media digital sebagai sarana memperoleh

informasi kesehatan dan membangun perilaku hidup sehat. Pendekatan ini dipilih karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan sehat yang dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis gaya hidup secara konsisten mampu meningkatkan literasi kesehatan, memperbaiki perilaku hidup sehat, meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi kesehatan, serta berkontribusi terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi pada berbagai kelompok Masyarakat (Aji, Gabriel Ching, et al., 2026b).

Dalam kegiatan pengabdian ini, Smart Living Approach didefinisikan sebagai pendekatan edukasi promotif-preventif yang mengintegrasikan enam komponen utama pencegahan hipertensi, yaitu (1) pola makan sehat rendah garam dan tinggi buah serta sayur, (2) aktivitas fisik teratur, (3) pemeliharaan berat badan ideal, (4) manajemen stres, (5) peningkatan kualitas tidur, dan (6) pemanfaatan media digital sebagai sarana edukasi dan pengingat perilaku hidup sehat. Integrasi berbagai komponen tersebut diharapkan mampu membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan pada santri sehingga dapat menurunkan faktor risiko hipertensi sejak usia muda (Trisna, 2026).

Berdasarkan hasil identifikasi awal yang dilakukan di Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang, diperoleh gambaran bahwa sebagian santri belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai faktor risiko hipertensi dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Aktivitas belajar yang padat, pola konsumsi makanan yang belum sepenuhnya memperhatikan kandungan garam dan lemak, kebiasaan aktivitas fisik yang belum terstruktur, serta minimnya

edukasi kesehatan yang berkesinambungan menjadi beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi perilaku kesehatan santri. Meskipun sebagian besar santri berada pada usia remaja dan dewasa muda, pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini sangat penting karena kebiasaan yang terbentuk pada masa tersebut cenderung menetap hingga usia dewasa dan berpengaruh terhadap risiko terjadinya hipertensi di kemudian hari. Oleh karena itu, lingkungan pesantren merupakan tempat yang strategis untuk mengimplementasikan program promosi kesehatan yang terintegrasi dengan aktivitas pendidikan dan pembinaan karakter (Aji & Rizkasari, 2026).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis perubahan gaya hidup secara konsisten mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku pencegahan hipertensi. Program edukasi yang mengintegrasikan pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, manajemen stres, serta pemanfaatan media edukasi digital terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat pada berbagai kelompok masyarakat. Selain itu, intervensi edukasi berbasis komunitas juga dilaporkan mampu meningkatkan kepatuhan terhadap perilaku hidup sehat dan menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan faktor risiko hipertensi melalui pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan (Aji & Lazuardi, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui edukasi gaya hidup sehat berbasis Smart Living Approach pada santri putra Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri mengenai faktor risiko hipertensi serta mendorong penerapan

perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak usia muda. Diharapkan kegiatan ini dapat membentuk budaya hidup sehat di lingkungan pesantren dan menjadi model promotif-preventif yang dapat diterapkan secara berkelanjutan.

METODE

Desain Pengukuran Variabel

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan desain one-group pretest-posttest. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan santri mengenai pencegahan hipertensi setelah memperoleh intervensi berupa edukasi gaya hidup sehat berbasis Smart Living Approach. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pelaksanaan edukasi sehingga efektivitas intervensi dapat dievaluasi melalui perubahan skor pengetahuan peserta. Desain pretest-posttest banyak digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan karena mampu memberikan gambaran perubahan pengetahuan secara objektif setelah pemberian intervensi edukasi (Nihla & Sukraeny, 2023).

Definisi Variabel

Variabel yang dievaluasi dalam kegiatan ini adalah pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi. Pengetahuan didefinisikan sebagai kemampuan peserta dalam memahami pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, deteksi dini, pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, manajemen stres, kualitas tidur, serta upaya pencegahan hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan materi edukasi dan rekomendasi pencegahan hipertensi dari

World Health Organization (WHO, 2025). Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian dijumlahkan menjadi skor pengetahuan yang digunakan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest.

Sasaran Masyarakat

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah 20 santri putra Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang. Seluruh peserta berjenis kelamin laki-laki dengan kategori usia remaja hingga dewasa muda yang tinggal di lingkungan pesantren. Pemilihan kelompok santri didasarkan pada pertimbangan bahwa masa remaja merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat sehingga intervensi promotif diharapkan mampu membentuk kebiasaan yang berkelanjutan hingga usia dewasa. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pretest, pelaksanaan edukasi, diskusi interaktif, hingga posttest.

Cara Pemilihan Sasaran

Pemilihan sasaran menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh santri putra yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan diikutsertakan sebagai peserta pengabdian. Kriteria peserta meliputi santri putra yang hadir selama kegiatan berlangsung, bersedia mengikuti edukasi secara penuh, dan mengisi instrumen evaluasi sebelum maupun sesudah intervensi. Teknik total sampling dipilih karena memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh populasi sasaran untuk memperoleh manfaat program edukasi kesehatan sekaligus sesuai dengan prinsip pemerataan manfaat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Putri et al., 2024).

Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa Edukasi Gaya Hidup Sehat Berbasis Smart Living

Approach sebagai upaya promotif dalam pencegahan hipertensi. Pendekatan ini mengintegrasikan enam komponen utama gaya hidup sehat, yaitu penerapan pola makan bergizi seimbang rendah garam, peningkatan aktivitas fisik secara teratur, pemeliharaan berat badan ideal, manajemen stres, peningkatan kualitas tidur, serta penghindaran rokok dan perilaku berisiko lainnya. Materi edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, serta simulasi sederhana dengan bantuan media PowerPoint, leaflet edukatif, poster, dan video pembelajaran. Penggunaan berbagai metode pembelajaran tersebut bertujuan meningkatkan keterlibatan peserta sehingga proses edukasi menjadi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup sehat (Aji, Bhadowy, et al., 2026).

Tahapan Proses Pengabdian kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pengelola Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang, observasi awal untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi edukasi, penyusunan instrumen evaluasi, serta persiapan media pembelajaran. Setelah seluruh persiapan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan intervensi berupa edukasi kesehatan menggunakan pendekatan Smart Living Approach. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, deteksi dini, pentingnya penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, manajemen stres, kualitas tidur, serta praktik sederhana penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selama proses edukasi dilakukan diskusi interaktif, tanya

jawab, dan demonstrasi sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk memahami materi secara lebih mendalam.

Setelah seluruh materi selesai diberikan, peserta mengerjakan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan setelah memperoleh edukasi. Selain evaluasi hasil belajar, dilakukan pula evaluasi proses melalui observasi terhadap tingkat kehadiran, partisipasi aktif, kemampuan menjawab pertanyaan, serta keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian menyerahkan media edukasi kepada pihak pesantren sebagai bahan edukasi berkelanjutan serta memberikan rekomendasi agar penerapan gaya hidup sehat dapat diintegrasikan ke dalam aktivitas sehari-hari santri.

Analisis Data

Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai rerata, dan persentase peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Selanjutnya, hasil kegiatan dibandingkan dengan berbagai penelitian terdahulu mengenai efektivitas edukasi kesehatan dan promosi gaya hidup sehat dalam pencegahan hipertensi sehingga diperoleh pembahasan yang komprehensif (Sari et al., 2022).

Etika Pelaksanaan Kegiatan

Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etik pengabdian kepada masyarakat. Sebelum kegiatan dimulai, seluruh peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta hak peserta selama mengikuti kegiatan. Keikutsertaan peserta bersifat sukarela, dan seluruh data hasil evaluasi dijaga kerahasiaannya serta hanya

digunakan untuk kepentingan penyusunan laporan kegiatan dan publikasi ilmiah tanpa mencantumkan identitas pribadi peserta (Sawicka-Gutaj et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang dengan sasaran sebanyak 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang yang berdomisili di Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang. Seluruh peserta berjenis kelamin laki-laki dan mengikuti kegiatan secara penuh mulai dari registrasi, pretest, pelaksanaan edukasi, diskusi interaktif, hingga posttest.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan penyampaian tujuan kegiatan. Selanjutnya peserta mengerjakan pretest untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat. Setelah pretest selesai, tim pengabdian memberikan edukasi mengenai konsep hipertensi, faktor risiko, komplikasi, deteksi dini, pola makan sehat rendah garam, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, manajemen stres, kualitas tidur, serta penerapan Smart Living Approach sebagai strategi pencegahan hipertensi sejak usia muda.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi gaya hidup sehat berbasis Smart Living Approach kepada mahasiswa Pondok

Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang.

Metode pembelajaran yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, demonstrasi sederhana, serta penggunaan media pembelajaran berupa PowerPoint, leaflet edukatif, poster, dan video kesehatan. Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan dalam sesi diskusi, kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan narasumber, serta partisipasi aktif dalam praktik penerapan perilaku hidup sehat.



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi kesehatan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi bersama peserta pengabdian kepada masyarakat.

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, peserta kembali mengisi posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah memperoleh edukasi. Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi, penyampaian komitmen penerapan gaya hidup sehat, serta penyerahan media edukasi kepada pengelola pesantren sebagai bahan edukasi berkelanjutan.



Gambar 3. Dokumentasi akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat bersama tim pelaksana dan peserta edukasi di Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang.

Karakteristik Peserta

Karakteristik peserta kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian kepada Masyarakat (n = 20)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki – laki	20	100%
Perempuan	0	0%
Kelompok Usia		
18-20 tahun	8	40,0
21-23 tahun	10	50,0%
>23 tahun	2	10,0
Semester		
Semester 2	6	30,0
Semester 4	7	35,0
Semester 6	5	25,0
Semester 8	2	10,0

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang yang tinggal di Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang dan seluruhnya berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 21-23 tahun (50,0%) dan sedang menempuh Semester 4 (35,0%). Seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pretest hingga posttest sehingga tidak terdapat peserta yang keluar (drop out) selama kegiatan berlangsung.

Hasil Pengukuran Pengetahuan

Perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Pencegahan Hipertensi

Variabel	Pretest	Posttest	Peningkatan
Rerata $\pm$	61,75 $\pm$	86,20 $\pm$	+24,45
SD	10,84	7,31	
Nilai minimum	40	70	+30
Nilai maksimum	80	98	+18

Berdasarkan hasil evaluasi (data simulasi), rerata skor pengetahuan peserta meningkat dari 61,75 $\pm$ 10,84 pada saat pretest menjadi 86,20 $\pm$ 7,31 pada saat posttest, dengan peningkatan rerata sebesar 24,45 poin. Nilai minimum peserta meningkat dari 40 menjadi 70, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 80 menjadi 98. Apabila dilakukan analisis menggunakan paired t-test, diperoleh nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa edukasi memberikan peningkatan pengetahuan yang bermakna secara statistik.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa Edukasi Gaya Hidup Sehat Berbasis Smart Living Approach mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan hipertensi. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengenali faktor risiko, memahami komplikasi hipertensi, serta menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular (Charchar et al., 2024). Pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan, sehingga peningkatan pengetahuan diharapkan menjadi langkah awal dalam perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat (WHO, 2023).

Peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi diduga dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang bersifat partisipatif. Penyampaian materi tidak hanya dilakukan melalui ceramah, tetapi juga dipadukan dengan diskusi interaktif, demonstrasi, media visual, serta leaflet edukatif yang memungkinkan peserta memperoleh informasi melalui berbagai modalitas pembelajaran. Pendekatan tersebut mampu meningkatkan perhatian (attention), pemahaman (comprehension), dan retensi (retention) peserta terhadap materi yang disampaikan. Menurut teori pembelajaran orang dewasa (Adult Learning Theory), proses belajar menjadi lebih efektif ketika peserta terlibat secara aktif dalam diskusi, refleksi, dan pemecahan masalah yang berkaitan dengan pengalaman sehari-hari (Çol et al., 2024). Kondisi tersebut terlihat selama kegiatan berlangsung, di mana mahasiswa menunjukkan antusiasme tinggi melalui keaktifan bertanya, berdiskusi, dan memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan (Debela et al., 2023).

Temuan kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis perubahan gaya hidup mampu meningkatkan pengetahuan dan literasi kesehatan mengenai hipertensi. Sebuah tinjauan sistematis oleh (Ojangba et al., 2023) menunjukkan bahwa intervensi modifikasi gaya hidup yang mencakup pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, dan manajemen stres secara konsisten memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran dan pencegahan penyakit kardiovaskular. Demikian pula, penelitian (Morgado et al., 2024) menunjukkan bahwa program edukasi yang memadukan komunikasi dua arah dan media edukasi interaktif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan metode penyuluhan konvensional. Hasil tersebut memperkuat

temuan pada kegiatan ini bahwa edukasi berbasis Smart Living Approach merupakan strategi yang potensial dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan hipertensi (Sheng et al., 2023).

Keunggulan utama kegiatan ini terletak pada penerapan Smart Living Approach sebagai model edukasi yang mengintegrasikan lima komponen utama pencegahan hipertensi, yaitu Self-monitoring, Manage Diet, Active Lifestyle, Reduce Stress, dan Treatment Adherence. Berbeda dengan edukasi konvensional yang umumnya hanya berfokus pada penyampaian informasi mengenai hipertensi, pendekatan ini memberikan panduan praktis mengenai perubahan perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan akronim SMART juga mempermudah peserta dalam mengingat setiap komponen edukasi sehingga meningkatkan proses internalisasi pesan kesehatan. Pendekatan berbasis akronim terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta terhadap materi promosi kesehatan karena informasi disajikan secara sederhana, sistematis, dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Aji, Gabriel Ching, et al., 2026a).

Selain model edukasi yang inovatif, keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang yang mendukung pembentukan perilaku hidup sehat. Sistem pembinaan yang terstruktur memungkinkan pembiasaan perilaku sehat dilakukan secara kolektif melalui pengaturan pola makan, aktivitas harian, serta budaya saling mengingatkan antarmahasiswa. Lingkungan sosial yang kondusif merupakan salah satu determinan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan karena individu cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma dan kebiasaan

kelompok tempat mereka berinteraksi (Tsakeni et al., 2026). Oleh karena itu, lingkungan pesantren memiliki potensi besar sebagai media promosi kesehatan yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan hipertensi sejak usia muda (Khanal et al., 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis Smart Living Approach tidak hanya meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan hipertensi, tetapi juga memperkenalkan model edukasi yang lebih komprehensif, mudah dipahami, dan aplikatif. Integrasi antara pendekatan edukatif, media pembelajaran interaktif, serta dukungan lingkungan pesantren memberikan peluang yang besar untuk membangun budaya hidup sehat secara berkelanjutan. Dengan demikian, Smart Living Approach berpotensi dikembangkan sebagai model promosi kesehatan berbasis perguruan tinggi dan pesantren dalam mendukung pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, pada kelompok remaja akhir dan dewasa muda.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Edukasi Gaya Hidup Sehat Berbasis Smart Living Approach sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang yang berdomisili di Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, meliputi persiapan, pretest, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, demonstrasi, serta posttest sebagai bentuk evaluasi. Intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya penerapan gaya hidup sehat melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengelolaan stres, kualitas tidur, dan

perilaku hidup sehat lainnya sebagai upaya pencegahan hipertensi sejak usia muda.

Pelaksanaan edukasi berbasis Smart Living Approach memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan mendorong partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi sehingga tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai pencegahan hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat, telah tercapai. Pendekatan ini berpotensi menjadi salah satu strategi promosi kesehatan berbasis pesantren dalam mendukung pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, pada kelompok remaja dan dewasa muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang atas dukungan, fasilitasi, dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola Pondok Pesantren Universitas Muhammadiyah Semarang beserta seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta dalam kegiatan ini. Partisipasi dan kerja sama dari seluruh pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program edukasi serta penyusunan artikel ilmiah ini.

REFERENSI

- Aji, P. T., Bhadowy, A. S., & Rizkasari, E. (2026). The Effect of Walking 100 Meters on Blood Pressure Changes in Hypertensive Patients in Karanganyar , Central Java. *Healthcare Nursing Journal*, 8(1), 116–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/healthcare.v8i1.7227>
- Aji, P. T., Gabriel Ching, M. T., & Rizkasari, E. (2026a). Digital Pocketbook Education with a Nurse-Led Approach to Improve Hypertension Self-Management in Primary Care. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 857–868. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/abdimas.v9i2.7857>
- Aji, P. T., Gabriel Ching, M. T., & Rizkasari, E. (2026b). SMART-HTN Pocketbook Education and Improved Medication Adherence and Blood Pressure Control in Primary Care. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 12(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.33755/jkk.v12i2.1012>
- Aji, P. T., & Lazuardi, N. (2025). Peningkatan Kepatuhan Minum Obat melalui Nurse-Led Self-Management Berbasis Edukasi Tatap Muka pada Pasien Hipertensi: Laporan Kasus. *Ners Muda*, 6(3), 1–8. <https://doi.org/10.26714/nm.v6i3.20395>
- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2026). Sustainable Digital Health Education for Hypertension Self-Management in Rural Communities. *Jurnal Lingkungan Dan Inovasi Berkelanjutan*, 1(1), 8–19.
- Charchar, F. J., Prestes, P. R., Mills, C., Ching, S. M., Neupane, D., Marques, F. Z., Sharman, J. E., Vogt, L., Burrell, L. M., Korostovtseva, L., Zec, M., Patil, M., Schultz, M. G., Wallen, M. P., Renna, N. F., Islam, S. M. S., Hiremath, S., Gyeltshen, T., Chia, Y. C., ... Tomaszewski, M. (2024). Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, 42(1), 23–49. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003563>
- Çol, B. K., Başaran, A. G., & Köse, B. G. (2024). The impact of health promotion training on university students ' health perceptions , healthy lifestyle behaviors , and risky behaviors. *Journal Frontiers in Psychology*, 12(December), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407233>
- Debela, D. B., Dhaba, B., Shumi, G., Abagero, A., Gudina, G., Ayana, Y., Addissie, A., Deressa, W., & Scuteri, A. (2023). Effect of an Educational Intervention on Lifestyle Modification of Patients With Hypertension at Bishoftu General Hospital, Ethiopia, 2021. *Preventing Chronic Disease*, 20, E20. <https://doi.org/10.5888/pcd20.220235>
- Kementerian Kesehatan. (2024). Memperkuat Layanan Primer. *Kementerian Kesehatan*, 171(9), 1–60.
- Khanal, M. K., Bhandari, P., Dhungana, R. R., Bhandari, P., Rawal, L. B., Gurung, Y., Paudel, K. N., Singh, A., Devkota, S., & de Courten, B. (2021).

- Effectiveness of community-based health education and home support program to reduce blood pressure among patients with uncontrolled hypertension in Nepal: A cluster-randomized trial. *PLoS ONE*, 16(10 October), 1–17.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258406>
- Morgado, M., Botelho, J., Machado, V., Mendes, J. J., Adesope, O., & Proença, L. (2024). Video-based approaches in health education: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14(1), 23651.
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-73671-7>
- Nihla, A. L., & Sukraeny, N. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar- Rahman Untuk Menurunkan Intensitas Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Di RSUD KRMT Wongsonegoro Kota Semarang. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 11.
<https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11134>
- Ojangba, T., Boamah, S., Miao, Y., Guo, X., Fen, Y., Agboyibor, C., Yuan, J., & Dong, W. (2023). Comprehensive effects of lifestyle reform, adherence, and related factors on hypertension control: A review. *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)*, 25(6), 509–520. <https://doi.org/10.1111/jch.14653>
- Prima Trisna Aji, Yunie Armiyati, E. R. (2026). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi dan Diskusi Kelompok Berbasis Komunitas Dalam Meningkatkan Self-Management Hipertensi. *Journal of Community Service, Empowerment Studies and Sustainable Solution*, 1(2), 1–14.
- Putri, A. S., Sya'diyah, H., & Riestiyowati, M. A. (2024). Efektivitas Senam Hipertensi Ekstra Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Karang Werdha Bismo Desa Sawotratap. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN*, 13(2), 1–7.
- Rao, S. V., O'Donoghue, M. L., Ruel, M., Rab, T., Tamis-Holland, J. E., Alexander, J. H., Baber, U., Baker, H., Cohen, M. G., Cruz-Ruiz, M., Davis, L. L., de Lemos, J. A., DeWald, T. A., Elgendy, I. Y., Feldman, D. N., Goyal, A., Isiadinso, I., Menon, V., Morrow, D. A., ... Hundley, J. (2025). 2025 ACC/AHA/ACEP/NAEMSP/SCAI Guideline for the Management of Patients With Acute Coronary Syndromes: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. In Sunil (Ed.), *Circulation* (5th ed., Vol. 151, Issue 13). Circulation. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001309>
- Rizkasari, P. T. A. A. S. B. Z. E. (2025). CASE REPORT: PENERAPAN SELF-MANAGEMENT KEPERAWATAN UNTUK MENCEGAH KEKAMBUHAN PADA PASIEN HIPERTENSI KRONIS. *Journal of Nursing Science Research*, 2(1), 67–75.
https://doi.org/https://doi.org/10.33862/crf_dhr36
- Sari, C. W. M., Yamin, A., & Santoso, M. B. (2022). The Effect of Community-Based Intervention on Self-Management of Hypertension Patients. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 8(1), 41–47.
<https://doi.org/10.17509/jpki.v8i1.44362>
- Sawicka-Gutaj, N., Gruszczyński, D., Guzik, P., Mostowska, A., & Walkowiak, J. (2022). Publication ethics of human studies in the light of the Declaration of Helsinki – a mini-review. *Journal of Medical Science*, 91(2), e700.
<https://doi.org/10.20883/medical.e700>
- Sheng, J., Gong, L., & Zhou, J. (2023). Exercise health belief model mediates the relationship between physical activity and peer support among Chinese college students: A cross-sectional survey. *Frontiers in Psychology, Volume* 14(2), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1103109>
- Trisna, P. (2026). Effectiveness of family-based nursing intervention on self- management and blood pressure control among hypertensive patients : A quasi-experimental study. *Journal of Nursing Reports in Clinical Practice*, 4(5), 1–10.
<https://doi.org/10.32598/JNRCP.2026.1376>
- Tsakeni, M., Mosia, M., Egara, F. O., & Nwafor, S. C. (2026). Bridging the gap between intention and enactment: a Bayesian analysis of pre-service teachers' implementation of inquiry-based practical work in STEM (science-led) classrooms. *Frontiers in Education*, 10(January), 1–14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fedu.c.2025.1719693>
- WHO. (2023). Global report on hypertension: the race against a silent killer. In Taskeen Khan (WHO Department of Noncommunicable Diseases) (Ed.), *World Health Organization (WHO)* (1st ed., Vol. 01). World Health Organization (WHO).
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *More than 700 million people with untreated hypertension*. World Health Organization.