



**PENTINGNYA PENGETAHUAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI  
PADA IBU-IBU PENGAJIAN DI KELURAHAN KRESNOMULYO  
KECAMATAN AMBARAWA KABUPATEN PRINGSEWU**

**Ida Yatun Khomsah<sup>1</sup>, Rahmawati Dian Nurani<sup>2</sup>**

Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung  
Jl. Bakau No. 5 Tanjung Raya Kec. Kedamaian Kota Bandar Lampung  
Email : [idasqa.bundel@gmail.com](mailto:idasqa.bundel@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension is a blood pressure increases that gives symptoms that continue and became a major problem in public health in Indonesia and several countries around the world. The efforts to control hypertension currently do not occupy the main priority scale for health service, although it is known that the negative impact caused is quite large, such as stroke and coronary heart disease. Some resident in Kresnomulyo Village, Pringsewu regency have hypertension, with the incidence of hypertension and the danger of complications that will cause it is necessary to do health education about hypertension and blood pressure cheks. The purpose of this community service activities is the community in Kresnomulyo village can monitor their health condition. The method used is by using the form of health education about hypertension an other matter related to hypertension before the counseling started, the participants were given a pre test with an average pre test score of 70,97. After the counseling, questions and answer session the participants were given a post test with an average post test score of 79,03. There was an increase in participants health knowledge about hypertension. By this health education, participants need more awariness of anything related to hypertension and could take advantage of herbal plants that grow around their home as an effort to prevent or treat hypertension.

Keyword : Hypertension, Knowledge

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut dan menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa Negara yang ada di Dunia. Upaya penanggulangan hipertensi saat ini belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar seperti Stroke dan Jantung Koroner. Beberapa penduduk di Kelurahan Kresnomulyo Kabupaten Pringsewu mengalami hipertensi, dengan adanya insidensi hipertensi dan bahaya komplikasi yang akan ditimbulkan maka perlu dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar masyarakat di Kelurahan Kresnomulyo dapat memantau kondisi kesehatannya. Metode yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan hal-hal lain yang berkaitan dengan hipertensi. Sebelum penyuluhan dimulai peserta diberikan pre-test dengan nilai pre-test rata-rata adalah 70,97. Setelah dilakukan penyuluhan dan sesi tanya jawab peserta diberikan post-test dengan nilai post-test rata-rata adalah 79,03. Terjadi peningkatan pengetahuan kesehatan peserta tentang hipertensi. Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini, peserta menjadi lebih faham tentang hal apa saja yang berkaitan dengan hipertensi dan dapat memanfaatkan tanaman herbal yang tumbuh di sekitar tempat tinggal sebagai upaya pencegahan atau pengobatan penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Pengetahuan



## **Pendahuluan**

Tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. (Syarifah & Renggawuni, 2020).

Prevalensi / kejadian penyakit kardiovaskuler setiap tahunnya mengalami peningkatan dan menjadi masalah utama di Negara berkembang dan Negara maju. Upaya penanggulangan hipertensi saat ini belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain karena penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di Negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Prevalensi hipertensi 6-15% dan 50% pada orang dewasa diantaranya tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi (Jannah & Ernawati, 2018).

Data Kesehatan Provinsi Lampung melaporkan prevalensi hipertensi usia dewasa ke atas menurut jenis kelamin dari semua kabupaten/kota pada tahun 2015 yaitu sebanyak 84,384 kasus (26,62%), dari jumlah penduduk yang dilakukan pemeriksaan

tekanan darah. Dalam sepuluh besar penyakit di Provinsi Lampung kasus hipertensi esensial Primer sebanyak 30% dan penyakit hipertensi lainnya sebanyak 17% (Dinkes Lampung, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh South, M (2014), bahwa Penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, diantaranya mengkonsumsi makanan tidak sehat, tidak melakukan aktifitas fisik serta tidak berolahraga secara teratur, tidak dapat mengendalikan stres dan adanya kebiasaan merokok. Semakin meningkatnya populasi usia lanjut maka jumlah pasien dengan hipertensi kemungkinan besar juga akan bertambah.

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap ibu-ibu pengajian di RT 002 Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu didapatkan bahwa mayoritas ibu-ibu belum mengetahui bagaimana cara menangani hipertensi dengan herbal buah timun.

Upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kemungkinan kejadian penyakit hipertensi diantaranya adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan yaitu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu dan juga manfaat tanaman herbal seperti timun, bagi penderita hipertensi.

Manfaat dari program pengabdian masyarakat ini adalah agar ibu-ibu mengetahui tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi, efek jangka



panjang, cara mencegah dan mengobati hipertensi. Dengan mengikuti kegiatan ini diharapkan ibu-ibu mampu memahami dan menjelaskan kepada keluarga masing-masing dan juga masyarakat sekitar tentang hal-hal yang erat kaitannya dengan hipertensi.

### **Kajian Pustaka**

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi, nilai tekanan darah dikatakan parah jika di atas 180/120 mmHg (Prasetyaningrum & Gz, 2014). Tekanan darah merupakan kekuatan atau tenaga yang digunakan oleh darah untuk melawan dinding pembuluh arteri dan biasa diukur dalam satuan millimeter air raksa (mmHg). Nilai tekanan darah dinyatakan dalam dua angka, yaitu angka tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan nilai tekanan darah saat fase kontraksi jantung, sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat fase relaksasi jantung (Prasetyaningrum & Gz, 2014). Diagnosis hipertensi jika tekanan darah sistolik  $> 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $> 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dalam waktu yang berbeda (Tarigan, Lubis, & Syarifah, 2018).

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung akan berperilaku hidup sehat. Pemberian informasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dan pengetahuan tersebut dapat berpengaruh terhadap perilakunya. Perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran, dan

sikap yang positif bersifat kontinyu karena disadari oleh kesadaran mereka sendiri bukan unsur paksaan.

Adapun persiapan alat dan prosedur pembuatan herbal timun, Bahan yang digunakan adalah dua buah timun segar dengan prosedur pembuatan timun yaitu dengan mencuci bersih buah timun kemudian buang kulitnya dan hancurkan buah timun menggunakan penghancur makanan kemudian saring timun dan ambil sarinya. Minum sari timun sebanyak 2 – 3 kali dalam sehari yaitu pagi, siang dan malam hari (Hermawan, NSA. & Novariana, N, 2018)

### **Identifikasi Masalah**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di RT 002 Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu. Sesuai dengan studi pendahuluan terhadap ibu-ibu pengajian di lingkungan RT 002 Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu bahwa ibu-ibu belum pernah mendapatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani masalah hipertensi dengan pemberian sari timun. Target kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu pengajian yang memiliki riwayat di RT 002 Kelurahan Kresnomulyo dengan luaran yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta penyuluhan mampu memahami tentang penyakit hipertensi dan peserta dapat mempunyai keterampilan pembuatan sari timun untuk penanganan hipertensi.

### **Metode Pelaksanaan**

Waktu dan tempat dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana pada hari Senin 22 Januari 2018 di rumah salah satu peserta Kelurahan Kresnomulyo. Peserta dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok ibu-ibu pengajian yang ada di Rt 002 Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Pringsewu.

Metode dan rancangan pengabdian yang dilakukan melalui beberapa tahapan, antara lain adalah melakukan pre-test untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman ibu-ibu tentang hipertensi. Melakukan penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada ibu-ibu di Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu. Adapun materi yang disampaikan adalah hipertensi, penyebab hipertensi, efek jangka panjang, cara mencegah dan mengobati hipertensi dengan melakukan demonstrasi pembuatan obat herbal. Kemudian dilakukan evaluasi terhadap hasil penyuluhan yang telah diberikan dengan melakukan post-test, memberikan leaflet Hipertensi untuk dapat dibaca kembali di rumah.

Pengambilan sampel dalam penyuluhan tentang Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah pada kelompok ibu-ibu pengajian di Rt 002 Kelurahan Kresnomulyo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu melibatkan 31 orang peserta.

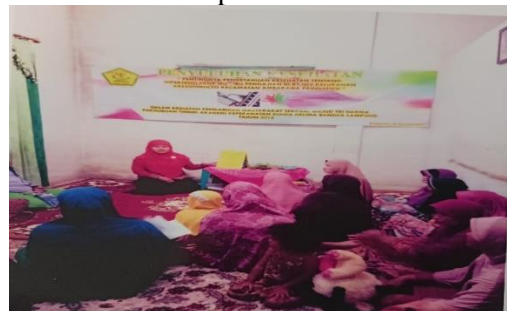
### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari senin 22 januari 2018 berjalan dengan baik dan

lancar. Pengabdian ini ditujukan kepada ibu-ibu pengajian baik yang mempunyai riwayat hipertensi dan tidak mempunyai riwayat hipertensi. Pada saat pertemuan, sebelum penyuluhan kesehatan semua peserta diberikan terlebih dahulu pre-test tentang pemahaman peserta tentang Hipertensi. Diperoleh hasil nilai pre-test rata-rata peserta sebelum dilakukan penyuluhan adalah 70,97. Dalam hal ini berarti sebagian besar peserta telah memahami hal-hal yang erat kaitannya dengan hipertensi.



Gambar 1. Pemberian pre-test kepada peserta



Gambar 2. Penyampaian materi

Setelah pre-test selesai dilakukan, selanjutnya pemateri memberikan materi dan demonstrasi pembuatan herbal timun kepada peserta dan peserta sangat antusias dan responsif baik pada saat penyampaian materi, demonstrasi maupun saat tanya jawab.



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 4. Pemberian Post Test kepada peserta

Setelah selesai dilakukan penyampaian materi, demonstrasi pembuatan obat herbal timun, sesi tanya jawab, dilakukan evaluasi terhadap hasil penyuluhan dengan kembali diberikan post-test kepada para peserta. Diperoleh hasil nilai post-test rata-rata peserta adalah 79,03 yang artinya terjadi peningkatan skor rata-rata terhadap pengetahuan peserta tentang hipertensi.

Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini, peserta menjadi lebih faham tentang hal apa saja yang berkaitan dengan hipertensi dan dapat memanfaatkan tanaman herbal yang tumbuh di sekitar tempat tinggal sebagai upaya pencegahan atau pengobatan penyakit hipertensi. Sebelum peserta meninggalkan ruangan, pemateri telah melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta.

Masalah kesehatan yang muncul salah satu penyebabnya adalah

ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat kurangnya informasi yang benar mengenai penyakit (Rahmadiana, 2012). Park (2015), menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan baik tenaga kesehatan, pasien maupun masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang adalah pendidikan, pengetahuan dan pengalaman. Pemberian informasi dan edukasi melalui media pembelajaran dengan melalui kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan (Nuraeni,dkk., 2017).

Kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan pada sasaran dengan pemberian edukasi melalui penyampaian materi secara langsung dan pemberian media leaflet. Dewanti, SW, Andrajati, R, & Supardi, S. (2015), menyatakan bahwa metode pemberian leaflet kepada pasien dapat meningkatkan efikasi diri, kepatuhan minum obat, dan menurunkan tekanan darah sistolik. Peningkatan pengetahuan masyarakat dan deteksi dini adanya peningkatan tekanan darah menjadi bagian dari upaya pencegahan penyakit hipertensi yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran, sehingga akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Adapun perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif bersifat langgeng karena didasarkan pada kesadaran sendiri bukan unsur paksaan (Notoatmojo, 2011).



### **Kesimpulan**

1. Perilaku atau gaya hidup yang baik dapat ditanamkan sejak dini, sehingga akan membantu mengurangi angka kesakitan
2. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman atau pengetahuan peserta tentang kesehatan penyakit Hipertensi pada ibu-ibu pengajian
3. Setelah dilakukan demonstrasi mengenai manfaat tanaman herbal seperti timun, sledri dan bawang putih terhadap kejadian hipertensi oleh pelaksanaan penyuluhan kesehatan, peserta lebih memahami untuk dapat mempraktikkan sendiri dengan benar.
4. Peserta semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi dan mengajukan pertanyaan yang belum dimengerti.

### **Saran**

1. Peserta dan keluarga agar menjaga kesehatan supaya tidak mudah terkena penyakit seperti Hipertensi dengan membiasakan gaya hidup yang baik dan pola makan yang baik juga.
2. Agar penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi ini menjadi salah satu kegiatan yang bermanfaat dapat menjadi program lanjutan untuk dilaksanakan di tempat yang lainnya.
3. Peserta dan keluarga dapat mempraktikkan kembali di Rumah menggunakan tanaman herbal yang sudah di praktikkan oleh pelaksana penyuluhan kesehatan dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Dewanti, SW, Andrajati, R, & Supardi, S. (2015). Pengaruh Konseling dan Leaflet Terhadap Efikasi Diri, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Dua Puskesmas Kota Depok. *Jurnal Kefarmasian Indonesia Vol. 5 No.1 Februari 2015*.<https://doi.org/10.22435/jki.v5i1.3472>
- Dinkes Lampung. (2015). Profil Kesehatan Lampung. <https://dinkes.lampungprov.go.id/content/uploads/2016/06/PROFIL-KESEHATAN>
- Hermawan, NSA. & Novariana, N, (2018). Terapi Herbal Sari Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Aisyah; Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 3, No. 1, Juni 2018*, pp. 1-8 P-ISSN 2502-4825, E-ISSN 2502-9495
- Jannah, L. M. & Ernawati. (2018). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Desa Bumi Ayu Kabupaten Brojonegoro. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6 (2), 157-165
- Notoatmojo. (2011). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nuraeni, A., Mirwanti, R., Anastasia, A. (2017) Upaya Pencegahan dan Perawatan Hipertensi di Rumah melalui Media Pembelajaran bagi Masyarakat di /kabupaten Pengandaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.*, 1 (3), 174-178
- Park, JB., Kario., Wang, JG. (2015). Systolic Hypertension: an increasing clinical challenge in



- Asia. *Hypertension Research.*,  
38 (4), 227-236
- Prasetyaningrum, Y. I., & Gz, S.  
(2014). Hipertensi Bukan Untuk  
Ditakuti. *Books.google.com.*  
[https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=8uIuBgAABAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=daun+kemangi+pada+pasien+hipertensi&ots=HYG3aiu-2S&sig=SnrV\\_tS9FhyrdpyV26O04c5LLe8](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=8uIuBgAABAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=daun+kemangi+pada+pasien+hipertensi&ots=HYG3aiu-2S&sig=SnrV_tS9FhyrdpyV26O04c5LLe8) diakses pada  
tanggal 15 Februari 2022 jam  
21.00 WIB
- Rahmadiana, M. (2012). Komunikasi  
Kesehatan : Sebuah Tujuan.  
*Jurnal Psikogenesis Fakultas  
Psikologi Universitas YARSI.*,  
1(1), 88-94. [Journal.yarsi.ac.id](http://journal.yarsi.ac.id)
- South, M, dkk. (2014). Hubungan  
Gaya Hidup dengan Kejadian  
Hipertensi.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/4055>  
(Diunduh pada tanggal 23  
Desember 2017)
- Syarifah, A., & Renggawuni, A.  
(2020). Pengaruh Seduhan  
Bawang Putih Terhadap  
Tekanan Darah Pada Lansia  
Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*  
[https://ojs.stikestengkumaharatu.  
ac.id/index.php/JKM/article/do  
wnload/18/13](https://ojs.stikestengkumaharatu.ac.id/index.php/JKM/article/download/18/13) diakses pada  
tanggal 2 Februari 2022 jam  
21.20 WIB
- Tarigan, A.R., Lubis, Z. & Syarifah.  
(2018). Pengaruh Pengetahuan,  
Sikap dan Dukungan Keluarga  
Terhadap Diet Hipertensi di  
Desa Hulu Kecamatan Pancur  
Batu Tahun 2016. *Jurnal  
Kesehatan*, 11 (1), 9-17