



Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Upaya Promotif dan Preventif Penyakit Hipertensi Dengan Metode CBIA di Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

Septiana Lakmi Ramayani^{*1}, Annisa Nur Rochma², Faticha Yulia Agnesti³, Apriliya Indah Puspita⁴, Desi Fujiana⁵, Dhea Ayu First Diana⁶, Liza Zahra Nurani⁷, Elvine Sefiadita⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Surakarta
Jl. Ksatria No. 2, Danguran, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

^{*}septianaLR.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Article history Submitted: 09 – 06 – 2026 Accepted: 15 – 07 – 2026 Published: 30 – 06 – 2026 DOI : https://doi.org/10.47522/jmm.v7i1.250 Kata kunci: Hipertensi; Penyuluhan; CBIA; Promotif; Preventif; Keywords: <i>Hypertension Counseling; CBIA; Promotive; Preventive</i>	Hipertensi merupakan kondisi tidak normal pada aliran darah, dimana tekanan darah sistolik meningkat menjadi ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang terus meningkat dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi dapat menyebabkan keterlambatan deteksi dan pengendalian penyakit. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif melalui metode Cara Belajar Insan Aktif (CBIA). Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2026 di Desa Ngerangan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah, dengan melibatkan 30 anggota PKK sebagai peserta. Susunan kegiatan pengabdian meliputi skrining tekanan darah, senam hipertensi, <i>pretest</i>, penyuluhan, diskusi interaktif, serta <i>posttest</i>. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> berdasarkan persentase jawaban benar yang dihitung menggunakan rumus Sugiyono untuk menentukan kategori tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan peserta dari 91,3% pada <i>pretest</i> menjadi 97,1% pada <i>posttest</i>. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 90% (27 peserta) menjadi 96,7% (29 peserta), sedangkan peserta dengan kategori pengetahuan kurang yang sebelumnya berjumlah 2 orang (6,7%) tidak ditemukan lagi setelah penyuluhan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode CBIA efektif dalam meningkatkan

pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan peserta, diharapkan masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup sehat serta berperan aktif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

ABSTRACT

Hypertension is an abnormal condition in blood flow, where systolic blood pressure increases to ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure to ≥ 90 mmHg. Hypertension is one of the non-communicable diseases that has become a global health issue due to its increasing prevalence and potential to cause various serious complications, such as heart disease, stroke, and kidney disorders. The low level of public knowledge regarding risk factors, prevention, and management of hypertension can lead to delays in disease detection and control. This community service activity aims to increase public knowledge about hypertension as a promotive and preventive effort thru the Active Learning Method (CBIA). The activity was conducted on January 20, 2026, in Ngerangan Village, Bayat District, Klaten Regency, Central Java, involving 30 PKK members as participants. The sequence of the community service activities includes blood pressure screening, hypertension exercise, pretest, counseling, interactive discussion, and posttest. Data analysis was conducted descriptively by comparing pretest and posttest results based on the percentage of correct answers calculated using Sugiyono's formula to determine the knowledge level categories of the participants. The results of the activities showed an increase in the average knowledge level of the participants from 91.3% in the pretest to 97.1% in the posttest. The percentage of participants with good knowledge categories increased from 90% (27 participants) to 96.7% (29 participants), while participants with poor knowledge categories, who previously numbered 2 (6.7%), were no longer found after the counseling. The results indicate that the CBIA method is effective in enhancing the community's understanding of hypertension. With the increased knowledge of the participants, it is hoped that the community will be able to adopt healthy lifestyle behaviors and actively participate in the prevention and control of hypertension within the family and community.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi tidak normal pada aliran darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi menjadi fokus utama dalam isu kesehatan global. Hal tersebut dikarenakan hipertensi seringkali disebut *the silent killer*, dimana hipertensi sering tidak memiliki gejala dan keluhan sehingga penderita tidak menyadari adanya penyakit tersebut ditubuh mereka. Penderita hipertensi sebagian besar baru menyadari memiliki penyakit tersebut ketika telah muncul komplikasi. Hal tersebut mengakibatkan pengobatan terlambat dan mengurangi harapan hidup karena melemahnya fungsi organ-organ tersebut yang berakibat kecacatan bahkan kematian. Komplikasi dapat muncul ketika hipertensi tidak disadari dan tidak terkontrol. Komplikasi yang bisa muncul akibat hipertensi yang tidak terkontrol diantaranya penyakit jantung, ginjal, otak, gangguan saraf, dan gangguan mata (Laily *et al.*, 2021).

Risiko hipertensi meningkat signifikan seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi mencapai 29% pada usia 25-44 tahun dan melonjak hingga 65% pada lansia

di atas 65 tahun. Secara global, WHO (2013) mencatat 1,13 miliar orang menderita hipertensi atau setara dengan 1 dari 3 orang dan angka ini diprediksi meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Selain itu, komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian tiap tahunnya. Jumlah penderita di benua Asia diperkirakan akan naik hampir dua kali lipat, dari 38,4 juta pada tahun 2000 menjadi 67,4 juta pada tahun 2025 (Wahyudi *et al.*, 2024).

Upaya pengendalian penyakit hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya dengan pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi berperan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat, seperti membatasi konsumsi garam, rutin berolahraga, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta patuh dalam mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan (Kemenkes, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur mampu meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan pasien dalam pengelolaan hipertensi, sehingga berkontribusi pada pengendalian tekanan darah yang lebih baik (Siregar *et al.*, 2025).

Metode Cara Belajar Insan Aktif (CBIA) atau “pendekatan interaktif berbasis kelompok/komunitas” adalah salah satu cara untuk mengedukasi masyarakat. Melalui pendekatan ini diharapkan masyarakat akan lebih proaktif dalam mencari informasi tentang hipertensi, dimulai dari faktor resiko, gejala, pengobatan, dan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan sehingga hipertensi bisa lebih terkontrol. Informasi ini penting agar masyarakat dapat menggunakan obat dan mengelola hipertensi dengan cara yang tepat. Hipertensi yang dapat terkendali dapat memperkecil resiko kematian dan komplikasi ke penyakit lain yang lebih serius.

METODE

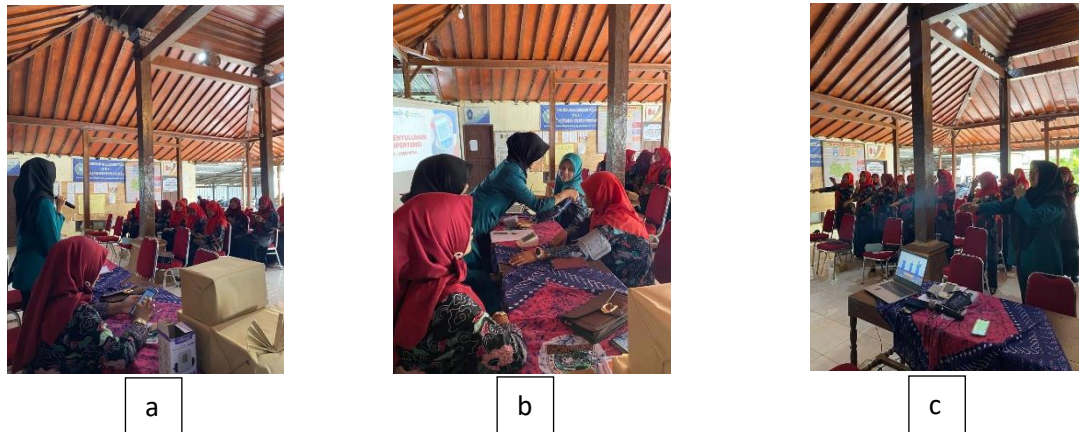
Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Ngerangan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Kegiatan ini diawali dengan melakukan perizinan lahan dilanjutkan dengan survey dan koordinasi dengan ketua kader PKK mengenai penyakit hipertensi. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 30 peserta yang merupakan anggota PKK Desa Ngerangan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Rancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan skrining tekanan darah, senam hipertensi, *pretest*, penyuluhan, dan terakhir kegiatan ditutup dengan *posttest*. Hasil *pretest* dan *posttest* peserta dihitung dari tingkat pemahaman responden dengan menggunakan rumus Sugiyono.

$$\text{Nilai pengetahuan} : \frac{\text{skor yang diperoleh responden}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

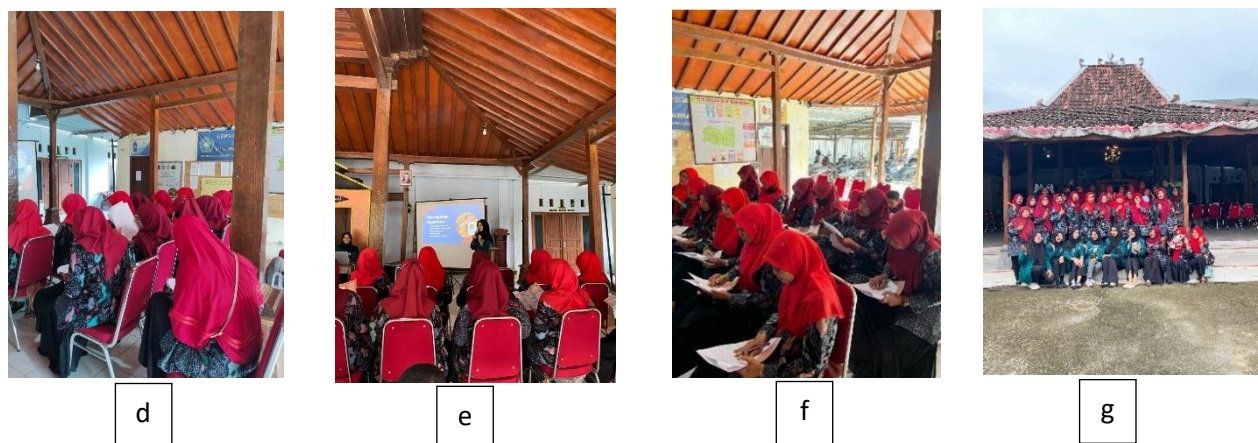
Kegiatan penyuluhan hipertensi dengan metode CBIA sebagai upaya preventif dan promotif di Desa Ngerangan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2026 yang bertempat di Balai Desa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang hipertensi,

pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, kepatuhan dalam mengonsumsi obat, serta penerapan pola hidup sehat (Viandy et al., 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pembukaan dan sambutan oleh ketua kader PKK Desa Ngerangan, dilanjutkan dengan sambutan dari ketua tim pengabdian masyarakat. Rangkaian kegiatan dalam pengabdian masyarakat meliputi skrining kesehatan, senam hipertensi, *pretest*, penyuluhan, sesi diskusi dan tanya jawab, dan diakhiri dengan *posttest*.



Gambar 1. a. Pembukaan dan sambutan, b. Skrining Kesehatan, c. Senam hipertensi

Skrining kesehatan dilakukan kepada 30 responden dengan cara mengukur tekanan darah dari anggota PKK Desa Ngerangan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Setelah pengukuran tekanan darah selesai, acara dilanjutkan dengan senam hipertensi. Senam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam dapat membuang rileks pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme aktivitas pengurangan pompa jantung. Latihan fisik dalam bentuk senam dapat menyebabkan menurunnya denyut jantung sehingga tekanan darah dapat turun (Pudyastuti *et al.*, 2024).



Gambar 2. d. *Pretest*, e. Penyuluhan, f. *Posttest*, g. Foto bersama tim dan peserta pengabdian masyarakat

Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian *pretest* pada responden. Hal ini bertujuan untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan responden terhadap penyakit hipertensi. Selanjutnya acara dilanjutkan dengan penyampaian materi antara lain definisi, penyebab, gejala, pencegahan, dan pengobatan baik kimia maupun tanaman obat keluarga yang dapat digunakan sebagai penunjang terapi hipertensi. Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai terapi pendukung dalam pengendalian tekanan darah sudah terbukti efektif di banyak penelitian, namun toga tidak bisa menggantikan posisi obat kimia.

Beberapa jenis TOGA yang diperkenalkan dalam kegiatan ini antara lain seledri, kumis kucing, pegagan, meniran, kunyit, dan temulawak. Tanaman-tanaman tersebut diketahui mengandung berbagai senyawa aktif yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme tertentu, seperti efek diuretik yang membantu pengeluaran kelebihan cairan dan natrium, efek vasodilatasi yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah, serta aktivitas antioksidan yang berperan dalam mengurangi stres oksidatif (Amilia *et al.*, 2024).

Materi penyuluhan disampaikan menggunakan media *power point* dan *leaflet* sebagai sarana pendukung penyampaian informasi. Media penyuluhan memiliki peran penting dalam penyampaian informasi serta memberikan pengaruh yang besar terhadap efektivitas proses komunikasi. Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada penderita hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi dalam menjaga kestabilan tekanan darah, karena mampu menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mempertahankan kondisi fisik dan daya tahan tubuh yang optimal (Viandy *et al.*, 2023). Media *leaflet* yang digunakan dalam pengabdian masyarakat dapat dilihat dalam gambar berikut.



Gambar 3. Leaflet penyuluhan hipertensi

Setelah penyampaian materi dan diskusi interaktif, dilanjutkan dengan kegiatan *posttest* kepada responden. Tujuan utama *posttest* adalah untuk mengevaluasi pemahaman responden pengabdian masyarakat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil *posttest* dapat menjadi indikator keberhasilan metode penyuluhan yang digunakan. Semakin besar nilai *posttest* dibandingkan dengan nilai *pretest*, maka semakin berhasil kegiatan penyuluhan yang diberikan. Nilai hasil *pretest* dan *posttest* tiap peserta selanjutnya dihitung tingkat pemahaman responden. Kategori tingkat

pengetahuan responden menurut (Sugiyono, 2019) dibagi menjadi tiga tingkatan yang dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat Pengetahuan

Kategori Tingkat Pengetahuan	Presentase
Baik	76-100%
Cukup	56-75%
Kurang	≤55%

Hasil *pretest*, *posttest*, serta tingkat pengetahuan ibu-ibu kader Desa Ngerangan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan hipertensi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 . Hasil Jawaban Benar pada *Pretest* dan *Posttest*

No	Usia	Pendidikan Terakhir	Total Benar		% Nilai		Tingkat Pengetahuan	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	45	SMA/SMK	12	15	80	100	Baik	Baik
2	52	SMA/SMK	14	15	93,33	100	Baik	Baik
3	51	SD	14	15	93,33	100	Baik	Baik
4	48	SMP	8	10	53,33	66,67	Kurang	Cukup
5	42	SMP	15	14	100	93,33	Baik	Baik
6	47	SMP	14	15	93,33	100	Baik	Baik
7	45	SMP	15	15	100	100	Baik	Baik
8	48	SMA/SMK	15	15	100	100	Baik	Baik
9	49	SMA/SMK	15	15	100	100	Baik	Baik
10	41	SMA/SMK	15	15	100	100	Baik	Baik
11	45	SMP	13	15	86,67	100	Baik	Baik
12	42	SMP	15	15	100	100	Baik	Baik
13	48	Diploma/Sarjana	15	15	100	100	Baik	Baik
14	50	SD	15	15	100	100	Baik	Baik
15	48	SMP	14	15	93,33	100	Baik	Baik
16	54	SMP	11	14	73,34	93,33	Cukup	Baik
17	37	SMA/SMK	15	15	100	100	Baik	Baik
18	47	SMP	15	15	100	100	Baik	Baik
19	27	Diploma/Sarjana	15	15	100	100	Baik	Baik
20	43	SMP	14	15	93,33	100	Baik	Baik
21	38	SMA/SMK	15	15	100	100	Baik	Baik
22	40	SMA/SMK	13	15	86,67	100	Baik	Baik
23	31	SMA/SMK	15	15	100	100	Baik	Baik
24	52	SD	14	12	93,34	100	Baik	Baik
25	41	Diploma/Sarjana	13	15	86,67	100	Baik	Baik
26	51	SMP	8	12	53,34	80	Kurang	Baik
27	50	SMA/SMK	13	15	86,67	100	Baik	Baik
28	46	SMA/SMK	14	15	93,34	100	Baik	Baik
29	35	Diploma/Sarjana	15	15	100	93,33	Baik	Baik
30	51	SMA/SMK	12	15	80	100	Baik	Baik

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, dapat diketahui bahwa kegiatan penyuluhan hipertensi yang dilaksanakan pada ibu-ibu PKK Desa Ngerangan, Klaten memberikan dampak positif terhadap peningkatan tingkat pengetahuan responden. Sebelum penyuluhan, banyak peserta memiliki pemahaman yang terbatas tentang

hipertensi, terutama terkait faktor risiko, tanda, gejala, pengobatan, serta cara pencegahan. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 91,3 dan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 97,1. Nilai 91,3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan awal yang baik mengenai hipertensi. Namun, masih ditemukan beberapa responden dengan kategori pengetahuan cukup dan kurang, yang menunjukkan adanya ketidaksamaan pemahaman awal antar responden. Setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *power point* dan *leaflet*, terjadi peningkatan nilai rata-rata *posttest* menjadi 97,1%, yang seluruhnya berada pada kategori baik. Peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan menunjukkan adanya upaya masyarakat untuk mengembangkan perilaku yang lebih positif (Siregar *et al.*, 2025).

Hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisis secara statistik. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai signifikansi 0,000 untuk uji normalitas. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut dimana, $\text{sig } 0,000 < 0,05$ maka data 30 responden dinyatakan tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Meningkatnya tingkat pengetahuan ibu-ibu PKK Desa Ngerangan, diharapkan dapat berperan aktif sebagai agen perubahan di masyarakat, khususnya dalam menyampaikan informasi kesehatan dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat. Hal ini menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara berkelanjutan di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan yang signifikan pada Ibu-Ibu PKK Desa Ngerangan, Klaten. Hal ini ditunjukkan dengan nilai uji *wilcoxon* $0,002 < 0,05$ serta peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 91,3 pada *pretest* menjadi 97,1 pada *posttest*. Selain itu, persentase responden dengan tingkat pengetahuan kategori baik meningkat dari 90% (27 responden) pada *pretest* menjadi 96,7% (29 responden) pada *posttest*, serta tidak terdapat lagi responden dengan tingkat pengetahuan kurang setelah penyuluhan.

SARAN

Kegiatan penyuluhan dapat ditingkatkan dengan menambahkan metode demonstrasi secara langsung, seperti demonstrasi cara membuat ramuan herbal sebagai pendukung pengobatan hipertensi agar peserta lebih mudah memahami teknik secara tepat, tidak hanya penyuluhan dengan metode ceramah dan *leaflet*. Pelaksanaan penyuluhan lebih baik kedepannya dilakukan perluasan responden agar data yang didapatkan juga lebih representative. Selain itu perlu di tambahkannya kegiatan/*games* yang lebih interaktif dan menarik perhatian responden sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Civitas akademika Poltekkes Kemenkes Surakarta, Ketua Kader PKK Desa Ngerangan, dan anggota PKK Desa Ngerangan atas kesempatan yang diberikan sehingga, kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif dengan metode CBIA di Desa Ngerangan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilia, A. N., Debomar, C., Mardiana, E., Sari, E. L., Hasanah, F., Nisa, L. K., Fiqriah, N. C., Sari, N., Lestari, S. I., Nazelilla, T., Paradhea, V. R., Syarifuddin, W., Luthfi, M., Damis, N. L., & Mochtar, C. F. (2024). Edukasi Pembuatan Jamu Saintifik Sebagai Alternatif Pengobatan Pada Masyarakat Kelurahan Mesjid Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2209–2219. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i3.8928>
- Kemenkes. (2023). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama 2024*.
- Laily, N., Setyawati, A. T., Fitriana, N., Mufthi, N. S., & Mannuela, T. L. (2021). Pos Hipertensi Sebagai Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 599–606.
- Pudyastuti, R. R., Pudyastuti, S. N., Harmilah, Rahayu, M., & Martsiningsih, M. A. (2024). Penyuluhan dan Senam Hipertensi Sebagai Alternatif dan Pengendalian Potensi Stroke. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 123–133. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i1.2173>
- Siregar, R., Adawiyah, R., Ratnasari, O., Setiawaty, S., Auliasari, D., & Asilah, N. (2025). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Pada Wanita Dewasa di Lingkungan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1022–1027. <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5185>
- Viandy, A. D., Zakiya, R. D. B., Cendani, T. R., Ethica, S. N., Aprianti, N. F., Hikmah, A. N., & Afriansyah, M. A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Ibu PKK Perumahan Batusari Asri Demak. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 1–4. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.119>
- Wahyudi, Ode, A. N., Nasution, A. S., Sahilla, R., Sirait, S. A., & Tanjung, S. W. (2024). Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia Di Pekan Kuala. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 124–129. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i1.345>