

EDUKASI PERAWATAN HIPERTENSI DENGAN “PATUH DAN CERDIK” DI KELURAHAN PARE TEMANGGUNG

Tri Suraning Wulandari¹, Ratna Kurniawati², Luthfi Fauzy Asriyanto³
¹⁻³ Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung
Email: woelancahya@yahoo.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Angka kejadian hipertensi terus meningkat setiap tahunnya di dunia, sehingga menjadi masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian dalam mengatasinya, karena menyebabkan peningkatan tekanan intrakranial, gangguan sirkulasi serebral dan sel-sel otak mengalami kematian. Tindakan yang bersifat promotif dan preventif yaitu melalui edukasi kesehatan tentang perawatan hipertensi menjadi solusi untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga akan mempengaruhi sikap dan perilaku penderita hipertensi dalam mengatasi hipertensi yang dialami. Perawatan hipertensi ini dengan cara mengendalikan dengan PATUH (P: periksa kesehatan secara rutin, A: atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, T: tetap diet dengan gizi seimbang, U: Upayakan aktifitas fisik dengan aman, H: Hindari asap rokok, alcohol dan zat karsinogenik lainnya) dan mengontrolnya dengan CERDIK (C: cek kesehatan secara rutin, E: Enyahkan asap rokok, R: Rajin aktivitas fisik, D: Diet seimbang, I: Istirahat cukup, K: Kelola stress). Tujuan pengabdian kepada Masyarakat membantu penderita hipertensi atau yang beresiko hipertensi agar mampu berperilaku hidup sehat dan terhindar dari komplikasi. Metode kegiatan adalah melakukan pengkajian/tes awal tingkat pengetahuan, pengukuran tekanan darah dan memberikan edukasi kesehatan dengan membentuk kelompok kecil secara langsung dengan menggunakan media leaflet kepada 45 orang yang menderita hipertensi dan beresiko hipertensi dan melakukan tes akhir untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Hasil edukasi terjadi peningkatan pengetahuan tentang perawatan hipertensi, dimana 41 peserta (91%) berpengetahuan baik dan 4 orang (9%) berpengetahuan sangat baik. Kesimpulan pengabdian kepada Masyarakat ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan Masyarakat di Perumahan Pare terhadap penyakit hipertensi terutama perawatannya.

Kata kunci: Edukasi, PATUH, CERDIK, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a clinical condition characterized by a persistent increase in blood pressure beyond normal physiological thresholds. The prevalence of hypertension continues to escalate globally each year, rendering it a critical public health issue that necessitates comprehensive and systematic intervention. Uncontrolled hypertension contributes to elevated intracranial pressure, disturbances in cerebral circulation, and the eventual degeneration or death of neuronal cells. In response to these risks, promotive and preventive efforts particularly through structured health education on hypertension management are essential for enhancing community knowledge, which in turn is expected to influence attitudes and behavioural practices among individuals living with or at risk of hypertension. The hypertension management model implemented in this program emphasizes regulatory control through the PATUH framework (P: undergoing regular health examinations; A: managing existing illnesses through appropriate and consistent pharmacological therapy; T: maintaining a nutritionally balanced diet; U: engaging in safe and appropriate physical activity; H: avoiding exposure to cigarette smoke, alcohol, and other carcinogenic agents). This is further complemented by behavioral reinforcement through the CERDIK framework (C: regular health check-ups; E: eliminating exposure to cigarette smoke; R: engaging in consistent physical activity; D: adopting a balanced dietary pattern; I: ensuring adequate rest; K: managing stress effectively). The primary objective of this community service initiative is to empower individuals with hypertension; as well as those identified as being at high risk to adopt and sustain healthy lifestyle behaviors in order to prevent the onset of complications. The methodological approach included conducting a preliminary assessment of participants' knowledge levels, measuring blood pressure, and delivering targeted health education through small-group sessions utilizing leaflets as instructional media. A total of 45 participants, comprising individuals diagnosed with hypertension and those at risk of developing the condition, were involved. A post- intervention assessment was subsequently administered to evaluate changes in participants' knowledge following the educational activities. The results indicated a substantial increase in participants' understanding of hypertension management. Following the intervention, 41 participants (91%) demonstrated a high level of knowledge, while 4 participants (9%) exhibited a very high level of knowledge. These findings suggest that the community service initiative was highly effective in improving the awareness and comprehension of hypertension particularly its management among residents of the Pare housing area.

Keywords: Education, PATUH, CERDIK, Hypertension

LATAR BELAKANG

Data WHO tahun 2018 menerangkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan bahwa pada tahun 2025, akan ada sekitar 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi. Selain itu, diperkirakan bahwa setiap tahunnya sekitar 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya [1].

Prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada populasi usia yaitu hipertensi paling sering terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), diikuti oleh usia 45-54 tahun (45,3%), dan usia 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia secara keseluruhan adalah sekitar 31,7%. Faktor-faktor predisposisi seperti genetik dan gaya hidup, termasuk kurangnya aktivitas fisik, asupan makanan yang tinggi garam dan lemak, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, menjadi penyebab peningkatan jumlah penderita hipertensi [2]. Prevalensi hipertensi pada penduduk Provinsi Jawa Tengah mencapai 37,57%. Prevalensi ini lebih tinggi pada wanita, yakni sekitar 40,17%, dibandingkan dengan laki-laki yang mencapai 34,83%. Seiring pertambahan umur, prevalensi akan semakin meningkat [3]. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung tahun 2023-2025 menyatakan bahwa penyakit hipertensi masih menduduki proporsi terbesar dari seluruh PTM (Penyakit Tidak Menular). Keseluruhan jumlah penderita hipertensi terus meningkat signifikan yaitu tahun 2023 sebanyak 209.510 orang dan tahun 2024 sebanyak 208.619 orang. Kelurahan Pare di kabupaten Temanggung angka kejadian hipertensi juga terus meningkat tahun 2020 sebanyak 762, tahun 2021 sebanyak 1149 dan tahun 2022 sebanyak 2015 [4].

Keadaan hipertensi terjadi ketika arteri darah di otak pecah atau menyempit, sehingga perfusi otak tidak memadai. Pecahnya pembuluh darah serebral menyebabkan perdarahan, gangguan suplai darah ke bagian distal sangat fatal, dan darah ekstrasvasasi terkumpul sedemikian rupa sehingga menyebabkan peningkatan tekanan intrakranial, sedangkan penyempitan pembuluh darah serebral menyebabkan gangguan sirkulasi serebral dan sel-sel otak mengalami kematian [5]. Sebagian besar penderita hipertensi tidak mempunyai keluhan, sehingga penderita hipertensi tidak memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Padahal apabila diketahui secara dini penyakit hipertensi dapat dicegah melalui pengendalian faktor resikonya dengan upaya pelayanan kesehatan yang berbasis promotif dan preventif, sehingga resiko terkait komplikasi kesehatan dapat dikurangi misalnya dengan cara merubah pola makan dan gaya hidup yaitu dengan prinsip "patuh dan cerdas" [6-8].

Memperhatikan masalah yang terjadi pada mitra terutama kelurahan pare dimana angka kejadian terus meningkat dan tingginya warga yang tidak tahu bahwa warga tersebut telah mengalami hipertensi maka solusi yang ditawarkan adalah adanya pelayanan yang bersifat berkelompok yang diawali dengan pendekatan ke Puskesmas Wilayah Pare dan mendatangi warga di tiap RT untuk melakukan tindakan yang bersifat promotif dan

preventif yaitu melalui edukasi perawatan hipertensi yaitu dengan mengendalikan dengan “patuh” dan mengontrolnya dengan “cerdik. Media pembelajaran yang digunakan dengan leaflet sebagai sarana untuk menyampaikan informasi tentang hipertensi dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta keinginan masyarakat dalam pencegahan dan perawatan hipertensi [9]. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada penderita hipertensi tentang perawatan hipertensi di kelurahan Pare dengan harapan menurunkan angka hipertensi. Sasaran adalah penderita hipertensi yang saat itu dilakukan pengukuran melebihi 140/90 mmHg dan beresiko terhadap hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pare Kabupaten Temanggung, yaitu di Perumahan Pare Baru RT 02.RW 3. Adapun kegiatan dilaksanakan dalam rentang waktu antar bulan Juni-Agustus 2025. Peserta kegiatan adalah semua warga perumahan pare baru RT 02/03 yang menderita hipertensi dan yang mempunyai resiko hipertensi.

Tahapan kegiatan yang diterapkan yaitu diawali dengan melakukan test awal (pre test) untuk mendapatkan informasi tentang pengetahuan awal mengenai hipertensi dan melakukan pengukuran tekanan darah. Edukasi dilakukan dengan menggunakan media berupa leaflet Perawatan hipertensi dengan patuh dan cerdas. Frekuensi kegiatan langsung dengan warga Perumahan Pare Baru yang menjadi target adalah 3 kali pertemuan yang terdiri dari: Pertemuan pertama adalah melakukan sosialisasi ke puskesmas Pare tentang hipertensi kepada warga pare secara keseluruhan yang hadir di puskesmas pare. Pertemuan kedua adalah test awal pengetahuan dan pengukuran tekanan darah. Pertemuan ketiga pemberian edukasi dengan materi perawatan hipertensi dengan mengendalikan dengan patuh dan mengontrolnya dengan cerdas. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap aspek pengetahuan terkait perawatan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan adalah memberikan edukasi kepada penderita hipertensi tentang Perawatan hipertensi dengan “PATUH dan CERDAS”. Pelaksanaan edukasi kesehatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan PKK di perumahan Pare. Media menggunakan media leaflet. Materi leaflet dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Terdapat 2 (dua) tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian adalah pertemuan tim pengabdian Kepada masyarakat. Pertemuan awal dilakukan untuk mendiskusikan beberapa hal, yaitu pembuatan leaflet, persiapan

administrasi yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian, misalnya surat izin pelaksanaan ke kelurahan Pare.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan kepada Masyarakat diawali dengan penyampaian informasi terkait penyakit tidak menular (PTM) kepada warga Pare secara keseluruhan sampai pada penyampaian kegiatan edukasi akan dilanjutkan di perumahan pare baru.



Gambar 1
Sosialisasi pengabdian di wilayah puskesmas Pare

Selanjutnya dilakukan tes awal diperumahan dan pengukuran tekanan darah di semua warga Perumahan Pare Baru RT 02/RW 03 Kranggan Temanggung.

a. Tes awal

Tes awal dilakukan untuk mengetahui pengetahuan warga perumahan pare baru RT 02/03 dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan dari 45 warga dengan tingkat pengetahuan rendah 89% sebanyak 40 orang dan pengetahuan baik 11% sebanyak 5 orang.



Gambar 2
Tes awal sebelum diberi edukasi

b. Pengukuran Tekanan darah

Semua warga perumahan Pare Baru dilakukan pengukuran tekanan darah dengan tensimeter digital merk *onemed* dengan pengukuran sebanyak 2 kali. Hasil pengukuran tekanan darah dari 45 warga perumahan pare baru yang menderita hipertensi sebanyak 40 orang (89%) dan beresiko hipertensi sebanyak 5 orang (11%).



Gambar 3
Pengukuran tekanan darah

c. Pemberian Edukasi

Edukasi perawatan hipertensi dilakukan oleh tim pengabdian setelah melakukan pengukuran tekanan darah. Sasaran edukasi kesehatan adalah penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah lebih dari 120/80 mmhg. Edukasi dilakukan pada kelompok kecil dengan menggunakan leaflet. Total penderita hipertensi dan beresiko hipertensi yang diberikan edukasi sebanyak 45 orang.





Gambar 5.
Pemberian edukasi kesehatan

d. Tes akhir

Tes akhir dengan melakukan pengukuran tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi perawatan hipertensi “patuh dan cerdas”. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan dari 45 warga dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 41 orang (91%) dan tingkat pengetahuan sangat baik 4 orang (9%).

PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan warga perumahan pare baru tentang perawatan hipertensi masih rendah yaitu 89%, dan hasil wawancara Sebagian besar tidak menyadari jika mengalami hipertensi, terdapat pula beberapa penderita yang merasakan gejala-gejala hipertensi hanya saja mereka mengabaikan gejala tersebut dan membiarkannya tanpa memeriksakan diri ke fasilitas Kesehatan dan bahkan ada warga yang takut untuk melakukan pemeriksaan. Penyebab atau faktor resiko terjadinya hipertensi adalah dari anggota keluarga yang merokok, keturunan, diet yang tidak tepat dll [10], hal itu sesuai dengan hasil wawancara semua yang menderita hipertensi terdapat anggota keluarga yang merokok, dan belum semua yang hipertensi melakukan diet hipertensi atau perawatan lainnya untuk hipertensi yang dideritanya. Berdasarkan hal tersebut, khususnya kepada penderita hipertensi dan yang beresiko hipertensi akan memberikan informasi tentang bagaimana merawat penyakit hipertensi. Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan

sangat diapresiasi oleh pihak puskesmas juga warga perumahan Pare Baru. Dalam pelaksanaannya edukasi kesehatan dibagi kelompok kecil dalam tim pengabdian.

Tim pengabdian menggunakan media *leaflet* saat memberikan edukasi. *Leaflet* merupakan sumber informasi yang berbentuk lembaran, dilengkapi dengan gambar-gambar agar pembaca lebih tertarik untuk melihatnya. *Leaflet* biasanya didesain dengan penggunaan bahasa yang komunikatif untuk mudah dipahami oleh pembaca. Keefektifan media *leaflet* dibuktikan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya edukasi. Pada *pre test* hanya 44 orang dengan persentase 80,08% yang memiliki tingkat pengetahuan baik, ketika sudah dilakukannya edukasi menggunakan media *leaflet* pada *post test* ada sebanyak 55 orang dengan persentase 100% yang memiliki tingkat pengetahuan baik [11]. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Fatma Nuraisyah, 2021 dengan penyuluhan menggunakan *leaflet* terdapat peningkatan pengetahuan terkait pencegahan dan penanganan hipertensi pada usia lanjut [12].

Salah satu perawatan hipertensi yaitu dengan mengontrol dan mengendalikan tekanan darah dalam keadaan normal. Upaya mengendalikan dengan “patuh” dan mengontrolnya dengan “cerdik. Patuh yang dimaksud adalah P: periksa kesehatan secara rutin, A: atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, T: tetap diet dengan gizi seimbang, U: Upayakan aktifitas fisik dengan aman, H: Hindari asap rokok. Alkohol dan zat karsinogenik lainnya. Sedangkan Cerdik yang dimaksud adalah C: cek kesehatan secara rutin, E: Enyahkan asap rokok, R: Rajin aktivitas fisik, D: Diet seimbang, I: Istirahat cukup, K: Kelola stress [6]. Perilaku cerdik dalam mengontrol hipertensi dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan rutin minimal setahun sekali untuk memeriksa tekanan darah, berat badan, lingkaran perut dan kolesterol, bagi perokok aktif dapat berusaha untuk berhenti merokok dan rajin olahraga setidaknya 30 menit per hari atau 3-5 kali dalam seminggu, melakukan diet sehat dan seimbang dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, kemudian mengurangi asupan gula, garam dan lemak yang tinggi, melakukan istirahat yang cukup sekitar 6-8 jam/hari, dan kendalikan stres dengan melakukan aktivitas sesuai minat, menonton televisi, dan berbincang dengan teman dekat/ rekan lainnya [1].

Pemeriksaan tekanan darah secara teratur sangat penting untuk mendeteksi hipertensi sejak awal sebelum kondisi ini berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius seperti penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal [13]. Pemeriksaan tekanan darah menjadi penting dilakukan karena sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka sampai muncul komplikasi serius. Merokok merupakan penyebab beberapa penyakit. Perokok memiliki risiko tinggi untuk berkembang menjadi penyakit kronis. Seperti aterosklerosis, penumpukan lemak pada pembuluh darah arteri yang dapat mengakibatkan penyakit jantung koroner, serangan jantung dan stroke. Secara keseluruhan, angka harapan hidup juga berkurang bagi orang yang memiliki kebiasaan merokok jangka panjang, dengan perkiraan usia akan berkurang 10-17,9 tahun lebih sedikit dibanding yang bukan perokok. Rokok mengandung 4000 bahan kimia, 200

diantaranya beracun dan 43 penyebab kanker. Racun utama pada rokok adalah Nikotin, Tar dan Karbon Monoksida (CO). Nikotin adalah zat adiktif (menimbulkan kecanduan) yang mempengaruhi syaraf dan peredaran darah. Zat ini mampu memicu kanker paru-paru yang mematikan. Tar adalah substansi hidrokarbon yang bersifat lengket dan menempel pada paru-paru. Karbon monoksida adalah zat yang mengikat hemoglobin dalam darah, membuat darah tidak mampu mengikat oksigen. Efek racun rokok membuat penghisap asap rokok mengalami resiko lebih besar (dibanding yang tidak menghisap asap rokok) yaitu 14 kali menderita kanker paru-paru, mulut dan tenggorokan. 4 kali menderita kanker lambung, 2 kali kanker kandung kemih/kelamin dan 2 kali serangan jantung. Rokok juga meningkatkan resiko kematian bagi penderita penyakit paru dan gagal jantung, impotensi serta tekanan darah tinggi terutama pada wanita hamil [10].

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan masyarakat perumahan pare baru sangat antusias. Kegiatan ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan Masyarakat terhadap penyakit hipertensi terutama perawatannya. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memperbaiki pola hidup sehat dan kesadaran pengecekan kesehatan secara rutin

Saran

Melakukan pendampingan setelah dilakukan edukasi perawatan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Apa saja faktor risiko hipertensi?*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [2] Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 : Kementrian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia*. Jawa tengah: Laporan Nasional Riskesdas 2018. 88–94 p.
- [3] Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.
- [4] Temanggung DKK. (2022). *Data Kesehatan Kabupaten Temanggung. 2022*. Temanggung: Dinas Kesehatan Kabupaten.
- [5] Setianingsih R. (2022). *Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif Pada Ny.F dengan Hipertensi Di Ruang Sambiloto RS TK.II Kartika Husada*. [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak.
- [6] Kemenkes. (2023). *Buku Pedoman Pengendali Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kementerian Kesehatan. 1–71.
- [7] Kemenkes. (2021). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan*

- Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 1–85.
- [8] Mulia M, Mayangsari H. (2025). Skrining Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Kebagusan Kecamatan Gedong Tataan, Pesawaran. *Community Dev Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 6(2):1802–7.
 - [9] Aan N, Ristina M, Anna A. (2017). Strategi Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(3):174–8.
 - [10] Adam L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Heal Sport J*. 1(2):82–9.
 - [11] Lisnawati Ade Wijaya, Yuswantina R. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi di Puskesmas Leyangan. *J Holistics Heal Sci*. 6(1):64–72.
 - [12] Nuraisyah F, Kusumo HR. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Hipertensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Lansia. 1(2):35–8.
 - [13] Hendrijanto JD, Damay VA. (2023). *Cara Mengatasi Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.