EDUKASI PRILAKU CERDIK DALAM PENGENDALIAN PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI DI DESA DRIEN TUJOH

Rahma Wati[1], Liza Fathiariani[2], Sunnia Mutia[3], Dharina Baharuddin[4]
[1,2,3,4)] Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh
e-mail: rahmawidrus@gmail.com

Abstrak
Penyakit tidak menular seperti hipertensi menjadi tantangan besar dalam sistem kesehatan masyarakat Indonesia dan di anggap masalah Kesehatan serius karena merupakan penyebab morbiditas terbesar di dunia. Di Indonesia sendiri angka kejadian hipertensi berdasarkan hasil dari survey Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 prevalensi kejadian hipertensi sebesar 30,8% . Adapun Faktor risiko hipertensi tidak bisa diubah yaitu seperti jenis kelamin, umur, serta riwayat keluarga. Selain itu, faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, merokok, rutinitas olahraga, stress, serta konsumsi garam berlebih dan alkohol. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mecegah PTM adalah dengan memberikan infromasi yang tepat tentang pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut. Oleh karena itu tujuan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Drien tujoh dalam mengenal dan mencegah serta mengendalikan hipertensi dengan CERDIK. Metode pengabdiannya menggunakan KIE, dengan penyampaian penyuluhan serta disertai pretest dan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang dan hasil yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan CERDIK dalam pencegahan dan pengendaliannya dari 47% di kategori baik menjadi 100% setelah diberikan penyuluhan melalui media leaflet . Simpulan dari kegiatan ini adalah kegiatan ini sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memperbaiki pola hidup dan kesadaran pengecekan kesehatan secara rutin.
Kata kunci: Hipertensi, CERDIK, penyuluhan Kesehatan

Abstract
Non-communicable diseases such as hypertension are a major challenge in Indonesia's public health system and are considered a serious health problem, as they are one of the leading causes of morbidity worldwide. In Indonesia, the incidence of hypertension based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) showed a prevalence rate of 30.8%. There are unmodifiable risk factors for hypertension, such as gender, age, and family history. In addition, modifiable risk factors include obesity, smoking, lack of physical activity, stress, excessive salt intake, and alcohol consumption. One of the ways to prevent NCDs is by providing accurate information on the prevention and control of these diseases. Therefore, the aim of this community service activity is to increase the knowledge of the people in Drien Tujoh Village in recognizing, preventing, and controlling hypertension using the CERDIK approach. The method used in this community service involved IEC (Information, Education, and Communication) through health education sessions, accompanied by a pre-test and post-test to assess the increase in participants' knowledge before and after the session. total of 30 participants attended the session, and the result showed an increase in public knowledge about hypertension and the CERDIK approach in its prevention and control, from 47% in the 'good' category to 100% after the session using leaflet media. The conclusion of this activity is that it was effective in increasing public knowledge about hypertension and raising awareness to improve a healthy lifestyle and regularly monitor their health.
Keywords: hypertention, CERDIK, Health education

PENDAHULUAN

Penyakit yang tidak menular, contohnya hipertensi, merupakan salah satu tantangan besar dalam sistem kesehatan masyarakat di Indonesia dan dianggap sebagai masalah kesehatan yang serius. Ini disebabkan oleh potensinya untuk menyebabkan berbagai komplikasi, seperti stroke, penyakit jantung, cedera otak, dan penyakit ginjal, yang merupakan penyebab utama morbiditas di seluruh dunia (Wade, 2021). Hipertensi seringkali disebut "silent killer" karena banyak penderitanya tidak memiliki gejala klinis yang jelas (Sudayasa et al., 2020). Terkadang, hipertensi dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar, dan mimisan, sehingga mengabaikan tanda-tanda ini bisa

berakibat fatal (Aditya & Mustofa, 2023). Seseorang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan darah sistoliknya mencapai 130 mmHg atau lebih, atau jika tekanan darah diastoliknya 80 mmHg atau lebih (Silvianah & Indrawati, 2024).

Hipertensi, yang merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular, kini menjadi fokus perhatian di seluruh dunia karena meningkatnya kasusnya (Nurman, 2022). Menurut estimasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun yang mengalami hipertensi globally, dengan dua per tiga dari mereka hidup di negara dengan penghasilan rendah dan menengah (Janu et al., 2020). Kondisi ini mendorong WHO untuk menetapkan tujuan global terkait penyakit tidak menular, yaitu mengurangi angka hipertensi sebesar 33 persen dalam rentang waktu 2010 hingga 2030 (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 36 persen. Data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia mencatat prevalensi hipertensi pada tahun 2018 adalah 34,1 persen, sedangkan survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan menjadi 30,8 persen. Provinsi Aceh termasuk salah satu dari tiga provinsi dengan angka hipertensi terendah di Indonesia, dengan persentase mencapai 21,4 persen (Kemenkes, 2023).

Hipertensi bisa dipicu oleh berbagai jenis faktor risiko, yang terdiri dari yang bisa diubah dan yang tidak bisa diubah (Kiswah et al., 2025). Yang termasuk faktor risiko yang tidak dapat diubah adalah jenis kelamin, usia, serta riwayat kesehatan dalam keluarga. Sebaliknya, ada pula faktor risiko yang dapat diubah, seperti berat badan yang berlebihan, kebiasaan merokok, tingkat aktivitas fisik, tekanan emosional, serta konsumsi garam dan alkohol yang terlalu tinggi (Sudarmin et al., 2022). Salah satu metode untuk mencegah dan mengelola hipertensi adalah dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi informasi dan edukasi (KIE) dan dengan menerapkan perilaku CERDIK (Pardede et al., 2020). CERDIK merupakan program berbasis komunitas yang didukung oleh pemerintah yang bertujuan untuk mendeteksi dan mencegah hipertensi sejak dini. Program ini mencakup pemeriksaan kesehatan secara rutin, menjauhi rokok, berolahraga secara teratur, menjaga pola makan seimbang, cukup istirahat, serta mengelola stres (Suwetty et al., 2021).

Kurangnya pemahaman masyarakat tentang hipertensi menjadi salah satu penyebab utama ketidakstabilan tekanan darah, karena pengetahuan yang baik mengenai hipertensi sangat penting untuk pengendalian penyakit ini (Asih & Rohimah, 2021). Marbun & Hutapea (2022) menjelaskan bahwa penyuluhan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan informasi dalam mencegah komplikasi. Salah satu media visual yang dapat digunakan untuk menarik perhatian masyarakat supaya mendengarkan materi yang disampaikan adalah leaflet (Muchtar et al., 2025).

Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan tentang hipertensi dan program CERDIK yang bertujuan untuk mencegah serta mengatur hipertensi adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat.

METODE

Kegiatan ini diadakan di Desa Drien Tujoh, yang berada di Kecamatan Tripa Makmur, Kabupaten Nagan Raya, pada Selasa, 10 Juni 2025. Kegiatan ini bertujuan menjangkau 30 orang warga, dengan usia berkisar antara 17 hingga 60 tahun. Dalam pelaksanaan kegiatan, pendekatan komunikasi interpersonal yang bersifat edukatif (KIE) digunakan, di mana penyuluhan atau informasi disampaikan melalui media visual seperti leaflet, dan ditambah dengan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Materi yang dikomunikasikan memakai bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, dan di ikuti dengan pemeriksaan tekanan darah. Berikut adalah langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan ini:

1. Perencanaan dan persiapan dilakukan dengan mengadakan advokasi bersama tokoh berpengaruh di desa, serta menciptakan suasana dengan memperkenalkan kegiatan secara umum kepada mereka.
2. Untuk pemeriksaan tekanan darah, peserta akan diperiksa untuk mendeteksi dini, dan hasilnya akan dicatat untuk mengetahui apakah tekanan darah mereka normal atau termasuk kategori hipertensi.
3. Pelaksanaan pretest bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan mengenai isu umum penyakit hipertensi serta program CERDIK.
4. Penyampaian penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan materi leaflet. Materi tersebut mencakup definisi hipertensi, faktor-faktor yang berpengaruh, dampak hipertensi, dan penjelasan tentang CERDIK.

5. Diskusi dan sesi tanya jawab dilaksanakan untuk mengenali perilaku masyarakat serta memahami risiko penyakit hipertensi. Ini dilakukan sebelum dan setelah memberikan edukasi tentang Pola Hidup Sehat CERDIK, agar peserta lebih mudah menyerap informasi.
6. Pelaksanaan posttest bertujuan untuk menilai pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung dengan baik dan mendapatkan reaksi positif dari warga Desa Drien Tujoh. Masyarakat tampak antusias dalam mengikuti acara ini meskipun ada beberapa di antara mereka yang kurang sabar menunggu sampai akhir kegiatan. Acara dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah, diikuti dengan pengisian kuesioner pretest, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, serta informasi tentang CERDIK untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, terdapat sesi diskusi, tanya jawab, dan pengisian kuesioner posstest yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan tersebut. Penyuluhan dilakukan dengan cara ceramah dan menggunakan media leaflet yang membahas tentang definisi hipertensi, faktor-faktor yang berpengaruh, dampak hipertensi, dan informasi mengenai CERDIK. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta dalam mengendalikan hipertensi. Hal ini terlihat dari peningkatan skor pengetahuan yang diraih peserta, dari kurang pada pre-test menjadi baik pada post-test setelah mengikuti edukasi. Sebelum acara edukasi dimulai, peserta juga sangat antusias saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Dari hasil pengukuran, ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat berada dalam kategori pra-hipertensi dengan jumlah 12 orang, hipertensi tingkat satu sebanyak 8 orang, kategori normal berjumlah 7 orang, dan kategori hipertensi tingkat dua sebanyak 3 orang.

Sebanyak 30 individu berpartisipasi dalam studi ini, dengan rincian 23 perempuan (77%) dan 7 laki-laki (23%). Di antara semua peserta, 17 orang (57%) berada di bawah usia 40 tahun, sedangkan 13 orang (43%) berusia di atas 40 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2023), ada hubungan erat antara jenis kelamin dan risiko hipertensi. Pada pria, hipertensi lebih umum ditemukan pada kelompok usia muda dan menengah, sementara pada wanita, angka tersebut meningkat setelah mencapai usia 55 tahun, saat menopause mulai terjadi. Bagi mereka yang berumur lebih dari 40 tahun, terjadi penurunan elastisitas pada pembuluh darah. Hal ini dapat meningkatkan tekanan darah, karena darah dipompa tanpa adanya perluasan pembuluh. Seiring bertambahnya usia, kejadian hipertensi biasanya semakin meningkat (Wulandari, 2023). Hal ini sering disebabkan oleh perubahan alami dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah, dan hormon (Pitayanti & Priyoto, 2021).

Kegiatan penyampaian materi dilaksanakan dengan cara ceramah dan memanfaatkan media leaflet. Leaflet ini dibagikan kepada masyarakat dalam bentuk fisik agar lebih mudah dipahami. Tujuannya adalah untuk membantu mereka menyebarkan informasi dan mengaplikasikannya di rumah, terkait pengetahuan tentang hipertensi dan cara cerdas dalam mengendalikan penyakit tersebut. Saat materi disampaikan, mereka sangat fokus dan saat ada sesi tanya jawab serta diskusi, partisipasi mereka sangat antusias dalam berbagi pengalaman pribadi. Berikut adalah gambar mengenai proses pemeriksaan tekanan darah, distribusi kuesioner pretest, penyampaian materi penyuluhan, dan sesi diskusi atau tanya jawab.

Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemberian kuesioner pretest

Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan Diskusi dan Tanya jawab

Kegiatan terakhir yang dilaksanakan adalah mengisi kuesioner post test. Tujuan dari kuesioner ini adalah untuk mengetahui perubahan pengetahuan masyarakat setelah menerima edukasi. Berikut adalah hasil pelaksanaan sebelum dan sesudah penyuluhan:

Tabel 1. Pengetahuan peserta

Variabel	Hasil ukur	F	Persentase (%)
Pengetahuan (sebelum penyuluhan)	Baik	14	47%
	Buruk	16	53%
	Total	30	100%
Pengetahuan (sesudah penyuluhan)	Baik	30	100%
	Buruk	0	0
	Total	30	100%

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan, terlihat bahwa pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebelum program berada pada kategori buruk, dengan 16 orang atau 53% dari total responden. Ini menunjukkan bahwa banyak responden belum memahami hipertensi sebelum mendapatkan informasi. Namun, setelah penyuluhan, pengetahuan masyarakat meningkat ke kategori baik. Ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan penggunaan media leaflet telah efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Menurut Arniat Christiani Telaumbanua & Rahayu (2025), penyuluhan sangat berpengaruh dalam menambah wawasan masyarakat mengenai hipertensi serta mendorong perubahan pola hidup dan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Penelitian oleh Sofyan et al., (2022) juga mendukung temuan ini, menunjukkan peningkatan pengetahuan responden setelah penyuluhan tentang hipertensi dan juga mengenai program CERDIK (Nelwan & Sumampouw, 2019). Di bawah ini terdapat gambar media leaflet yang digunakan, distribusi leaflet, pengisian kuesioner usai penyuluhan, dan foto bersama setelah semua kegiatan selesai.

Gambar 3 Media Leatflat yang di gunakan Pembagian Leatflat

Gambar 4. pengisian quesioner posstest dan Foto Bersama

Penggunaan media untuk penyuluhan Kesehatan memberikan nilai tambah dan bisa menjadi faktor kunci dalam keberhasilan penyuluhan tersebut. Media membuat penyampaian informasi lebih mudah, sehingga peserta lebih tertarik dan lebih memahami topik yang dibahas. Salah satu media yang bisa digunakan adalah leaflet (Jumadewi, 2024). Leaflet memiliki beberapa keunggulan, seperti gambar menarik dan kalimat yang singkat, sehingga pesan-pesan Kesehatan lebih mudah diterima oleh masyarakat dan meningkatkan minat pembacanya (Page et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manalu et al., (2023) yang menggunakan media leaflet untuk penyuluhan Kesehatan. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dengan media ini. Dengan adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dan program CERDIK untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi, diharapkan masyarakat dapat lebih awal mendeteksi dan mengontrol penyakit hipertensi yang mereka alami.

SIMPULAN

Dengan adanya program ini, masyarakat merasakan dampak positif, seperti meningkatnya pengetahuan mereka mengenai penyakit hipertensi. Mereka juga menjadi lebih pintar dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hal ini terlihat dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan terhadap 30 warga Desa drien tujoh. Terjadi peningkatan pengetahuan, di mana nilai kategori baik pada pretest yang hanya 47% beralih menjadi 100% pada posttest. Selain itu, program ini diharapkan juga dapat meningkatkan kesadaran warga untuk memperbaiki gaya hidup dan rutin memeriksa kesehatan mereka.

SARAN

Mahasiswa yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat atau tenaga kesehatan disarankan untuk terus melakukan penyuluhan terkait kesehatan. Mereka dapat memanfaatkan media leaflet atau alat lainnya agar masyarakat lebih mudah mendapatkan informasi tentang pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui CERDIK. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat berlanjut dengan tema kesehatan yang berbeda di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pengajar di Program Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh serta semua anggota Desa Drien tujoh yang telah memberikan bantuan, sehingga acara ini dapat dilaksanakan dengan baik. Juga, terima kasih kepada masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi : Gambaran Umum. 11, 128–138.

Arniat Christiani Telaumbanua, & Rahayu, Y. (2025). penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. 3(1).

Asih, susi wahyuning, & Rohimah, mamlu atur. (2021). Efforts To Improve Elderly Knowledge About Hypertension Through Health Education Program “Cerdik” In The Work Area Of Patrang Puskesmas, Jember). Jurnal Ilmu Kesehatan, 10(1), 90–97.

Janu, P., Rita, S., Ati, R., & April, B. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Jurnal Wacana Kesehatan, 5(1).

Jumadewi, A. (2024). Praktik pembelajaran promosi kesehatan melalui penyuluhan dan media leaflat.

Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran, 4(4), 872–878.
Kemenkes. (2023). Survei kesehatan indonesi (SKI) 2023 dalam angka.
Kiswah, A. F., Ananda, T. N. E. C., Nasywa, H. N., Wahyu, D. W., Maya, C. A. S., Noeraini, I., & Rusmiyati. (2025). Optimalisasi Pencegahan Hipertensi Di Masyarakat Melalui Program Cerdik. Jurnal Peduli Masyarakat, 2(3).
Lukitaningtyas, D., & Cahyono, eko agus. (2023). Hipertensi, Artikel review. Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(April), 1–14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/
Manalu, S. P., Hasibuan, N. H., & Sari, Y. A. (2023). Penyuluhan Hipertensi di Desa Perkebunan Tanjung Kasau Kabupaten Batu Bara. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(4), 1430–1436.
Marbun, wulan sulastri, & Hutapea, lyna M. N. (2022). Penyuluhan kesehatan pada penderita hipertensi dewasa terhadap tingkat pengetahuan hipertensi. Jurnal Keperawatan Silampari, 6, 89–99.
Muchtar, F., Effendy, D. S., Sakti, E., & Kohali, O. (2025). Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Menggunakan Leaflet Kemenkes pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau. 3(3), 577–586.
Nelwan, J. E., & Sumampouw, O. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi di kota Manado. Journal PHWB, 1(July), 1–7.
Nurman, M. (2022). Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Analysis of the relationship between smoking habits and the incidence of hypertension in Kuok , Kampar Regency. 8(2), 344–351.
Page, muhammad taufiq, Erviana, & Sikin, aryang gunina. (2023). Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. Jurnal Keperawatan Profesional, 4(1), 36–45.
Pardede, L., Sianturi, R., & Veranita, A. (2020). Peningkatan Kepatuhan Pola Hidup Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Klien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik, 38–47.
Pitayanti, A., & Priyoto. (2021). Edukasi prilaku cerdik dan patuh dalam pengendalian hipertensi. Bakti Civitas Akademika, IV, 15–22.
Putri, L. M., Mamesah, M. M., Sulistyana, C. S., Prodi, S., Stikes, A. R. S., Husada, A., Prodi, D., Stikes, K., & Husada, A. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya Risk. 2(1), 1–6.
Silvianah, A., & Indrawati. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. 52–61.
Sofyan, O., Wijaya, A., Azzahra, F., Rissa, M. M., Danang Yulianto, & HayatusSa'adah. (2022). penyuluhan penceghan hipertensi dengan CERDIK. Jurnal Bakti Untuk Negri, 2(2), 140–143.
Sudarmin, H., Fauziah, C., & Hadiwiardjo, Y. H. (2022). Gambaran faktor resiko pada penderita hipertensi di poli umum puskesmas limo tahun 2020. 95–102.
Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., & Eso, A. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. 3(1).
Suwetty, A. M., Lede, M. E., Nubatonis, J. R., Setiawan, K. D., Sunbanu, O., & Biaf, I. (2021). Giat cerdik kendalikan hipertensi di desa uitiuh tuan, kecamatan semau selatan kabupaten kupang. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 95–105.
Wade, C. (2021). fact book on hypertension and your diet (I. Kurniawan (ed.); 2nd ed.). nuansa cendikia.
Wulandari, A. N. (2023). pemberian pendidikan kesehatan dengan CERDIK menggunakan media slide power point dan leatflat. 5(1), 37–43.