



Efektivitas Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dengan Media Leaflet Dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Di Padukuhan Sedayu

Apri Dwi Iestari

Prodi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta

Abstract

Hypertension is one of the major public health problems with an increasing prevalence and high risk of causing serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. Public knowledge plays an important role in the prevention and control of hypertension. This community service activity aimed to improve community knowledge regarding hypertension through health education using leaflets in Padukuhan Sedayu. The activity employed a pre-test and post-test approach involving 21 participants identified with hypertension. Health education was delivered through lectures, discussions, question-and-answer sessions, and leaflet distribution. The educational materials included the definition of hypertension, risk factors, signs and symptoms, prevention strategies, low-salt diet, and medication adherence. The results showed an improvement in participants' knowledge after the educational intervention: the average knowledge score increased from 91.86% in the pre-test to 97.44% in the post-test [statistical test and significance value supporting this comparison to be added by the author]. The leaflet was considered an effective educational medium because it was easy to understand and could be reused as a source of information. This activity had a positive impact on improving community understanding of hypertension prevention and control efforts.

Keywords: Hypertension, health education, leaflet, knowledge.

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengendalian hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet di Padukuhan Sedayu. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan pendekatan evaluasi pre-test dan post-test pada 21 peserta yang teridentifikasi hipertensi. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet yang berisi informasi mengenai pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, diet rendah garam, serta kepatuhan minum obat. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 91,86% pada saat pre-test menjadi 97,44% pada saat post-test [hasil uji statistik dan nilai signifikansi yang mendasari perbandingan ini agar dilengkapi oleh penulis]. Media leaflet terbukti efektif sebagai sarana edukasi karena mudah dipahami dan dapat digunakan kembali oleh masyarakat sebagai sumber informasi.

Kata Kunci: Hipertensi, pendidikan kesehatan, leaflet, pengetahuan.

Sejarah artikel: Dikirimkan 2026-06 Direvisi: 2026-07 Diterima: 2026-08

Cara Mengutip:

Lestari, A. D., Hidayat, A. N., Hartati, N. A., Maharani, E. S., Sari, E. P., Akbar, I., & Yulitasari, B. I. (2026). Efektivitas pendidikan kesehatan hipertensi dengan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di Padukuhan Sedayu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Peduli Kesehatan Nusantara*, 2(1), 74–78.
<https://afiyatun.com/jpkn>

✉ Penulis Korespondensi:

Apri Dwi Iestari

Prodi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

Email: imamakbar@almaata.ac.id

A. PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi menjadi salah satu perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2024, diperkirakan sebanyak 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Tingginya angka tersebut menunjukkan besarnya beban terhadap sistem kesehatan global, baik dari sisi pelayanan maupun pembiayaan kesehatan. Selain itu, WHO juga melaporkan bahwa sekitar 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut, sehingga berisiko mengalami keterlambatan penanganan dan peningkatan komplikasi ([Agustina et al., 2021](#)).

Menurut data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia ≥ 18 tahun mencapai sekitar 30,8%. Angka tersebut menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2018, ketika prevalensi hipertensi mencapai 34,1% ([Arikunto, 2019](#)). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) termasuk wilayah dengan prevalensi hipertensi yang relatif tinggi, yaitu sekitar 13,0% pada tahun 2023, menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi tahun 2018 sebesar 10,68% ([Carey et al., 2018](#)). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pengendalian hipertensi di tingkat daerah masih memerlukan perhatian khusus.

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg ([Utami & Wulandari, 2021](#); [Wijayanti & Mulyadi, 2019](#)). Berbagai faktor berperan dalam terjadinya hipertensi, salah satunya adalah gaya hidup. Pola makan tidak sehat, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentari dapat meningkatkan tekanan darah ([Agustina et al., 2021](#)). Hipertensi dikenal sebagai salah satu silent killer karena sering kali tidak disadari oleh penderitanya akibat tidak menimbulkan gejala yang jelas ([Whelton et al., 2018](#)). Gejala seperti pusing, mimisan, palpitasi, gangguan penglihatan, serta telinga berdenging dapat muncul apabila tekanan darah tidak terkontrol ([Dahlan, 2020](#)). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi serius seperti stroke, aneurisma, gagal jantung, infark miokard, serta kerusakan ginjal. Hipertensi dapat terjadi pada semua usia dan jenis kelamin serta sering kali tidak disertai gejala, sehingga deteksi dini perlu dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah secara berkala ([Daryono & Masnah, 2023](#)).

Dalam upaya meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penyakit hipertensi, diperlukan pendidikan kesehatan, terutama pada kelompok masyarakat dengan tekanan darah tinggi. Pendidikan kesehatan diharapkan mampu menurunkan angka kejadian serta komplikasi akibat hipertensi. Pendidikan kesehatan menjadi salah satu upaya untuk memengaruhi individu, kelompok, maupun masyarakat agar menerapkan perilaku hidup sehat ([Notoatmodjo, 2018b](#)). Melalui promosi kesehatan yang dilakukan, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan menurunkan kasus hipertensi di Padukuhan Sedayu ([Notoatmodjo, 2018b](#); [WHO, 2023](#)).

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Padukuhan Sedayu pada, menggunakan pendekatan evaluasi pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan pendidikan kesehatan hipertensi menggunakan media leaflet. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang teridentifikasi mengalami hipertensi berdasarkan hasil skrining kesehatan. Sebanyak 21 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test, dilanjutkan penyampaian materi hipertensi melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Setelah edukasi selesai, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden yang teridentifikasi mengalami hipertensi mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan hingga selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi (pre-test) sebesar 91,86%,

sedangkan setelah diberikan edukasi (post-test) meningkat menjadi 97,44%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Peningkatan pengetahuan terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, pengaturan pola makan rendah garam, serta pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat. Media leaflet membantu peserta memahami materi karena informasi yang disajikan secara ringkas, menarik, dan dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai ([World Health Organization, 2025](#)).

Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang cukup baik mengenai hipertensi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata pengetahuan sebesar 91,86%. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa responden yang belum memahami secara optimal mengenai faktor risiko hipertensi, upaya pencegahan, pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin, serta penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi. Hasil pengkajian awal juga menunjukkan bahwa sebagian masyarakat belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan secara terstruktur mengenai hipertensi.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden, dari rata-rata 91,86% menjadi 97,44%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan dengan media leaflet dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, terutama terkait faktor risiko, pencegahan, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik, dan kepatuhan dalam menjalani pengobatan.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa media leaflet merupakan sarana edukasi yang membantu responden memahami materi secara lebih mudah, ringkas, dan dapat dibaca kembali di rumah ([World Health Organization, 2025](#)). Leaflet juga berfungsi sebagai media pengingat (reminder) bagi masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin ([Yunarti et al., 2023](#)).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media cetak seperti leaflet dapat meningkatkan pemahaman pasien hipertensi ([Muzakir et al., 2023](#)). Penelitian lain juga melaporkan bahwa penggunaan media booklet dan leaflet dalam pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan serta kepatuhan pasien dalam pengelolaan hipertensi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Daryono dan Masnah menunjukkan bahwa edukasi mengenai diet rendah garam dapat meningkatkan kesadaran pasien dalam mengontrol tekanan darah ([Notoatmodjo, 2018a](#)).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian penyakit kronis. Pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan serta menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Media leaflet menjadi salah satu media edukasi yang banyak digunakan karena mudah dipahami, ekonomis, dan dapat dibaca kapan saja oleh masyarakat ([Notoatmodjo, 2018b](#); [WHO, 2023](#); [WHO, 2025](#)).

Peningkatan pengetahuan masyarakat diharapkan dapat berdampak positif terhadap perubahan perilaku kesehatan, seperti kepatuhan dalam mengonsumsi obat, penerapan diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Dengan meningkatnya pengetahuan, masyarakat diharapkan mampu melakukan pencegahan komplikasi hipertensi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal sehingga kualitas hidup dapat terus ditingkatkan.

KETERBATASAN KEGIATAN

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, tidak dilaporkan uji statistik inferensial (misalnya uji-t berpasangan atau Wilcoxon Signed Rank Test) untuk menguji signifikansi peningkatan skor pengetahuan, sehingga istilah 'signifikan' pada Abstrak perlu didukung data uji statistik atau dilunakkan menjadi deskriptif. Kedua, tidak tersedia data karakteristik peserta (usia, jenis kelamin, pendidikan, lama menderita hipertensi), sehingga representativitas peserta terhadap masyarakat Padukuhan Sedayu secara umum sulit dinilai. Ketiga, alur rekrutmen peserta (jumlah total warga yang diskriminasi dan jumlah yang teridentifikasi hipertensi) belum dijelaskan secara rinci. Keempat, instrumen pretest-posttest (jumlah item, bentuk pertanyaan) belum dijelaskan secara rinci. Kegiatan atau penelitian lanjutan disarankan melengkapi kekurangan ini serta mempertimbangkan penambahan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar, sebagaimana telah disarankan pada bagian Saran.

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan hipertensi menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat di Padukuhan Sedayu. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 91,86% pada saat pre-test menjadi 97,44% pada saat post-test. Media leaflet menjadi sarana edukasi yang membantu masyarakat memahami informasi mengenai hipertensi dengan lebih mudah serta dapat digunakan kembali sebagai sumber informasi di rumah. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi.

SARAN

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat memanfaatkan informasi yang diperoleh untuk menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, serta rutin memeriksakan tekanan darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk terus melakukan pendidikan kesehatan secara berkala dengan menggunakan media yang mudah dipahami, seperti leaflet atau booklet, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan kelompok kontrol dan uji statistik inferensial agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan diuji signifikansinya dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh peserta, Kepala Padukuhan Sedayu, para kader kesehatan, serta seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan kegiatan pendidikan kesehatan hipertensi ini sehingga dapat berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., Raharjo, B. B., & Indarjo, S. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 145-152.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and control of hypertension: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278-1293. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Dahlan, M. S. (2020). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. *Epidemiologi Indonesia*.
- Daryono, D., & Masnah, C. (2023). Penggunaan media booklet dan leaflet pada kader untuk meningkatkan kepatuhan berobat penderita hipertensi. *Indonesia Berdaya*. <https://doi.org/10.47679/ib.2024684>
- Muzakkir, H., Husaeni, H., Mutmainna, A., & Muzdaliah, I. (2023). Pemberian health education salt dietary terhadap pasien hipertensi di Kabupaten Majene. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 4(1), 171-178.
- Notoatmodjo, S. (2018a). Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018b). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Utami, D. R., & Wulandari, Y. (2021). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap kepatuhan pengobatan pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 187-194.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison-Himmelfarb, C., ... Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13-e115. <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000065>
- Wijayanti, W., & Mulyadi, B. (2019). Pendidikan kesehatan menggunakan booklet terhadap pemahaman pasien hipertensi di puskesmas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 372-379. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i01>
- World Health Organization. (2023). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). Hypertension. World Health Organization.
- Yunarti, W. S., Mawaddah, N., & Mujiadi, M. (2023). Health education using leaflets increases diet compliance in hypertension patients. *Promotion and Prevention in Mental Health*, 3(2), 47-52.