



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 1 No. 1 (2022) pp: 14019-14026

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

GEMPAR (Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi) sebagai Program Promotif dan Preventif dalam Pengendalian Hipertensi di Desa Duyung Kabupaten Mojokerto

Millati Azka¹, Zalfa Nazhifah², Agusty Nur'afifah Sorayya³, Imam Wahyu Dwi Asri⁴

¹Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga,

²Fisioterapi, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga,

³Farmasi Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga,

⁴Teknologi Rekayasa Instrumentasi dan Kontrol, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga

[1millati.azka-2022@fkm.unair.ac.id](mailto:millati.azka-2022@fkm.unair.ac.id), [2zalfa.nazhifah-2022@vokasi.unair.ac.id](mailto:zalfa.nazhifah-2022@vokasi.unair.ac.id), [3agustynurafifah.sorayya-2022@ff.unair.ac.id](mailto:agustynurafifah.sorayya-2022@ff.unair.ac.id), [4imam.wahyu.dwi-2022@vokasi.unair.ac.id](mailto:imam.wahyu.dwi-2022@vokasi.unair.ac.id)

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berperan sebagai faktor risiko utama berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan seperti Kabupaten Mojokerto, keterbatasan akses layanan kesehatan menyebabkan rendahnya deteksi dan pengendalian hipertensi. Program GEMPAR (Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi) dikembangkan sebagai upaya promotif dan preventif berbasis pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan literasi kesehatan serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Duyung, Kecamatan Trawas, dengan pendekatan edukatif partisipatif yang melibatkan 22 peserta pada pertemuan pertama dan 21 peserta pada pertemuan kedua, didominasi oleh ibu-ibu usia di atas 35 tahun. Metode pelaksanaan meliputi tiga kegiatan utama, yaitu senam hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, dan edukasi interaktif mengenai faktor risiko, komplikasi, serta pencegahan hipertensi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana 90% peserta berada pada kategori sangat paham setelah intervensi. Namun, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan belum adanya perubahan signifikan dalam jangka pendek. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, meskipun perubahan fisiologis memerlukan intervensi berkelanjutan. Program GEMPAR berpotensi menjadi model intervensi promotif yang dapat dikembangkan melalui penguatan kader kesehatan dan integrasi dengan layanan kesehatan primer guna meningkatkan efektivitas pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Promotif Preventif, Pemberdayaan Masyarakat

1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang hingga saat ini masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat. Penyakit ini dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang spesifik pada tahap awal, namun dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Hipertensi memiliki peran penting sebagai faktor risiko utama terhadap berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal, diabetes melitus, dan stroke yang dapat berujung pada kematian (Maulia & Hengky, 2021). Oleh karena itu, hipertensi tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga menjadi beban kesehatan masyarakat yang berdampak luas terhadap kualitas hidup, produktivitas, serta pembiayaan kesehatan.

Secara global, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini dan kecacatan. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Mayoritas penderita berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang umumnya memiliki keterbatasan dalam akses layanan kesehatan serta rendahnya tingkat literasi kesehatan masyarakat. Selain itu, sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Dari jumlah tersebut, kurang dari setengahnya (42%) telah terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan, serta hanya sekitar 21% yang mampu mengendalikan tekanan darahnya secara optimal. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup besar antara kebutuhan dan ketersediaan layanan kesehatan, khususnya dalam hal deteksi dini, pengobatan,

GEMPAR (Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi) sebagai Program Promotif dan Preventif dalam Pengendalian Hipertensi di Desa Duyung Kabupaten Mojokerto

dan pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, WHO menargetkan penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada periode 2010–2030 sebagai bagian dari strategi global dalam menanggulangi penyakit tidak menular (WHO, 2023).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun menunjukkan angka yang cukup tinggi dan cenderung meningkat dibandingkan periode sebelumnya (Riskesdas, 2018). Peningkatan ini tidak terlepas dari perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin modern, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji yang tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres akibat tekanan kehidupan. Selain itu, faktor risiko lain seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol juga berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Permasalahan hipertensi di Indonesia semakin kompleks ketika dikaitkan dengan kesenjangan akses layanan kesehatan antara wilayah perkotaan dan pedesaan. Di wilayah pedesaan, keterbatasan fasilitas kesehatan, tenaga medis, serta sarana penunjang menjadi hambatan utama dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan dan literasi kesehatan masyarakat juga mempengaruhi kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan dan mengambil keputusan yang tepat terkait kondisinya. Kondisi ini menyebabkan banyak penderita hipertensi yang tidak terdeteksi secara dini, sehingga baru mendapatkan penanganan ketika telah terjadi komplikasi.

Salah satu wilayah yang menghadapi permasalahan tersebut adalah Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020, tercatat lebih dari 200.000 kasus hipertensi di wilayah ini. Namun demikian, hanya sekitar 41,5% penderita yang mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi belum mendapatkan penanganan yang optimal, baik dalam bentuk pemeriksaan rutin, pengobatan, maupun edukasi kesehatan. Selain itu, masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala juga menjadi faktor yang memperparah kondisi ini.

Rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian penyakit ini. Banyak masyarakat yang belum memahami bahwa hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan melalui perubahan gaya hidup. Mereka cenderung menganggap hipertensi sebagai penyakit yang tidak berbahaya selama tidak menimbulkan gejala, sehingga sering kali mengabaikan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2025) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan kepada masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai hipertensi, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif memiliki peran yang sangat penting dalam upaya promotif dan preventif.

Selain edukasi, upaya penanggulangan hipertensi juga dapat dilakukan melalui intervensi non-farmakologis yang berfokus pada perubahan gaya hidup. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Senam hipertensi, misalnya, merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian oleh Nugraheni (2019) menunjukkan bahwa senam hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Aktivitas fisik ini dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki fungsi jantung, serta membantu mengurangi berat badan yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi.

Selain aktivitas fisik, teknik relaksasi juga dapat digunakan sebagai salah satu metode dalam pengendalian hipertensi. Relaksasi genggam jari merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat untuk mengurangi stres dan ketegangan otot. Penelitian oleh Larasati dan Hidayati (2022) menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan pasien. Lebih lanjut, penelitian oleh Triana Arisdiani et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi antara senam hipertensi dan relaksasi genggam jari dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari strategi pengendalian hipertensi di masyarakat.

Pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan. Melalui pendekatan ini, masyarakat dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan program, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap program yang dijalankan, sehingga hasil yang dicapai dapat lebih berkelanjutan. Istichomah (2020) menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara langsung

kepada masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran dalam mengelola hipertensi. Selain itu, Solikhah (2023) juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu cara efektif dalam mengkampanyekan gerakan masyarakat hidup sehat.

Dalam konteks pemberdayaan masyarakat, peran keluarga juga memiliki pengaruh yang sangat besar dalam menentukan pola hidup individu. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kebiasaan dan perilaku seseorang, termasuk dalam hal pola makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan keluarga diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan. Penelitian oleh Aghnia et al. (2022) menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga melalui pelatihan kesehatan dapat meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis keluarga dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, diperlukan suatu upaya yang terintegrasi dan berkelanjutan dalam penanggulangan hipertensi, khususnya di wilayah pedesaan. Upaya ini tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui program berbasis masyarakat yang mengedepankan aspek edukasi, partisipasi, dan pemberdayaan. Dalam hal ini, program GEMPAR (Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi) dirancang sebagai sebuah inisiatif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat serta mendorong partisipasi aktif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Program GEMPAR merupakan bentuk intervensi berbasis komunitas yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait hipertensi. Program ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melibatkan masyarakat dalam kegiatan praktis yang dapat meningkatkan keterampilan dalam menjaga kesehatan. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan, serta senam hipertensi sebagai bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh masyarakat.

Sasaran utama program ini adalah masyarakat usia dewasa, khususnya kelompok ibu-ibu di Desa Duyung, Kecamatan Trawas, Kabupaten Mojokerto. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada peran strategis ibu dalam keluarga sebagai pengelola pola makan dan gaya hidup anggota keluarga. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang positif dalam keluarga, sehingga dapat menurunkan risiko hipertensi secara keseluruhan. Selain itu, ibu juga berperan sebagai agen perubahan yang dapat menyebarkan informasi kesehatan kepada lingkungan sekitarnya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam aspek pengabdian kepada masyarakat. Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama masa studi untuk memberikan kontribusi nyata dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan di masyarakat. Program BBK 6 menjadi wadah bagi mahasiswa untuk berinteraksi langsung dengan masyarakat, memahami permasalahan yang ada, serta merancang solusi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Pelaksanaan program kerja dalam kegiatan ini difokuskan pada beberapa aspek utama, yaitu kesehatan, pendidikan, pemberdayaan masyarakat dan ekonomi, serta lingkungan. Dalam aspek kesehatan, kegiatan difokuskan pada upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah. Dalam aspek pendidikan, kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat. Sementara itu, dalam aspek pemberdayaan masyarakat dan ekonomi, kegiatan diarahkan pada peningkatan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Adapun dalam aspek lingkungan, kegiatan difokuskan pada penciptaan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.

Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi yang diberikan diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Kegiatan yang dilaksanakan dalam program ini meliputi senam pagi, sosialisasi tentang hipertensi, serta pemeriksaan tekanan darah. Senam pagi dilakukan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan dan memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah. Sosialisasi hipertensi bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai penyakit hipertensi, faktor risiko, serta cara pencegahannya. Sementara itu, pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebagai upaya deteksi dini bagi masyarakat yang berisiko mengalami hipertensi.

Secara keseluruhan, program GEMPAR diharapkan dapat menjadi model intervensi berbasis masyarakat yang efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Dengan pendekatan yang komprehensif dan

melibatkan berbagai pihak, diharapkan program ini mampu memberikan dampak yang berkelanjutan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya di Desa Duyung, Kecamatan Trawas, Kabupaten Mojokerto.

2. Metode Penelitian

Metode pelaksanaan program GEMPAR (Gerakan Masyarakat Peduli Hipertensi) menggunakan pendekatan edukatif partisipatif yang bersifat promotif dan preventif. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta perubahan perilaku masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi. Upaya promotif dan preventif merupakan strategi utama dalam pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, yang prevalensinya terus meningkat baik secara global maupun nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2019; World Health Organization, 2023). Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan, diharapkan terjadi peningkatan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

Program GEMPAR dilaksanakan dalam dua sesi kegiatan, yaitu pada tanggal 11 dan 18 Juli 2025, bertempat di Balai Desa Duyung, Kecamatan Trawas, Kabupaten Mojokerto. Kegiatan ini merupakan bagian dari program kerja pengabdian kepada masyarakat oleh mahasiswa BKK 6 Universitas Airlangga. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Desa Duyung, dengan jumlah peserta sebanyak 22 orang pada pertemuan pertama dan 21 orang pada pertemuan kedua. Karakteristik peserta didominasi oleh perempuan atau ibu rumah tangga dengan rentang usia 35 tahun ke atas, yang merupakan kelompok usia berisiko terhadap hipertensi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia serta dipengaruhi oleh faktor gaya hidup (Risksdas, 2018).

Sebelum pelaksanaan program, tim mahasiswa melakukan tahap persiapan yang meliputi koordinasi, observasi, survei, dan wawancara dengan perangkat desa, kepala desa, sekretaris desa, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan dari pondok kesehatan desa (ponkesdes). Hasil dari kegiatan awal tersebut menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak masyarakat Desa Duyung yang mengalami hipertensi atau memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Kondisi ini diperkuat oleh data profil kesehatan daerah yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di wilayah Jawa Timur (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024; Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Berdasarkan temuan tersebut, tim mahasiswa menginisiasi program GEMPAR sebagai bentuk intervensi berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, mengurangi faktor risiko, serta mendorong pemantauan tekanan darah secara rutin.

Pelaksanaan program dilakukan melalui kerja sama dengan berbagai pihak, termasuk perangkat desa, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan setempat. Model kerja sama yang diterapkan adalah kolaboratif partisipatif, di mana mahasiswa berperan sebagai fasilitator dalam penyampaian edukasi dan pelaksanaan praktik kesehatan, sementara masyarakat dan perangkat desa berperan sebagai partisipan aktif dalam kegiatan. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan keberhasilan program karena melibatkan masyarakat secara langsung dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan (Wulandari et al., 2025; Solikhah, 2023).

Tahap persiapan kegiatan meliputi penentuan lokasi, jumlah peserta, serta penyusunan materi edukasi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu, tim mahasiswa juga menyiapkan berbagai sarana dan prasarana pendukung, seperti alat pengukur tekanan darah (tensimeter), kartu pemantauan tekanan darah, media edukasi berupa banner, serta konsumsi ringan untuk peserta. Materi edukasi yang disusun mencakup definisi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui perubahan gaya hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan GEMPAR dibagi ke dalam tiga sesi utama, yaitu senam pagi, pemeriksaan tekanan darah, dan edukasi kesehatan mengenai hipertensi. Ketiga sesi ini dirancang secara terintegrasi untuk memberikan pendekatan yang komprehensif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam tiga sesi utama, yaitu:

1. Senam Pagi

Sesi pertama adalah kegiatan senam pagi yang dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB dengan durasi sekitar 15 menit, dilanjutkan dengan waktu istirahat selama 15–20 menit. Senam yang dilakukan merupakan senam khusus hipertensi yang dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui kombinasi gerakan aerobik ringan dan teknik relaksasi. Salah satu bentuk latihan yang diterapkan adalah relaksasi genggam jari, yang terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui stimulasi saraf dan peningkatan relaksasi tubuh (Larasati & Hidayati, 2022). Selain itu, senam hipertensi juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme tubuh, serta mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi (Triana Arisdiani et al., 2024). Aktivitas

fisik seperti senam secara rutin diketahui dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan cara meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan memperbaiki fungsi jantung (Nugraheni, 2019). Oleh karena itu, kegiatan senam menjadi salah satu komponen penting dalam intervensi nonfarmakologis untuk hipertensi.

2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Sesi kedua adalah pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan menggunakan alat tensimeter sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan dasar. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta sebelum dan selama pelaksanaan program, serta meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat dalam kartu pemantauan yang dibagikan kepada setiap peserta. Kartu ini berfungsi sebagai alat dokumentasi sekaligus media edukasi agar peserta dapat memantau kondisi kesehatannya secara mandiri. Pemantauan tekanan darah secara berkala sangat penting dalam upaya pengendalian hipertensi, karena banyak kasus hipertensi yang tidak terdeteksi akibat kurangnya pemeriksaan rutin (Aghnia et al., 2022; American Heart Association, 2022).

Selain itu, pencatatan hasil pemeriksaan juga digunakan sebagai bahan evaluasi untuk melihat perubahan kondisi tekanan darah peserta selama program berlangsung. Data tersebut dapat menjadi indikator awal efektivitas intervensi yang diberikan, meskipun dalam skala terbatas. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berkonsultasi secara langsung mengenai kondisi kesehatan mereka dengan tim pelaksana.

3. Edukasi hipertensi

Sesi ketiga adalah edukasi kesehatan mengenai hipertensi yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, stres, serta kebiasaan merokok, komplikasi yang dapat terjadi seperti penyakit jantung dan stroke, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan secara sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta. Metode diskusi digunakan untuk mendorong partisipasi aktif serta memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan bertanya mengenai permasalahan yang mereka hadapi.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Istichomah, 2020; Solikhah, 2023). Selain itu, edukasi juga berperan dalam meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap upaya pencegahan dan pengobatan hipertensi.

Untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan, dilakukan evaluasi dalam bentuk post-test pada akhir pertemuan kedua. Post-test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti program GEMPAR. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas metode yang digunakan serta menjadi dasar perbaikan untuk pelaksanaan program serupa di masa mendatang.

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan program GEMPAR dirancang secara sistematis dan terintegrasi dengan menggabungkan aspek edukasi, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Selain itu, keterlibatan aktif masyarakat dalam program ini diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan program serta menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat di tingkat komunitas.

3. Hasil dan Diskusi

Hasil evaluasi program edukasi kesehatan melalui kegiatan Program GEMPAR menunjukkan capaian yang cukup signifikan dalam meningkatkan tingkat pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Berdasarkan hasil post-test yang dilakukan setelah pelaksanaan intervensi edukasi, diketahui bahwa sebagian besar peserta telah memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan. Dari total 21 peserta yang mengikuti kegiatan, sebanyak 19 orang berada dalam kategori "sangat paham", sedangkan 2 orang lainnya berada dalam kategori "cukup paham". Secara keseluruhan, capaian ini merepresentasikan tingkat pemahaman sebesar 90%, yang menunjukkan keberhasilan program dalam mentransfer pengetahuan kepada masyarakat sasaran.

Tingginya tingkat pemahaman peserta setelah intervensi menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan dalam Program GEMPAR tergolong efektif. Pendekatan interaktif yang melibatkan partisipasi aktif peserta, seperti diskusi dua arah, tanya jawab, serta demonstrasi sederhana, terbukti mampu meningkatkan daya serap informasi

dibandingkan metode ceramah satu arah. Hal ini sejalan dengan temuan Wulandari et al. (2025) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis interaksi langsung dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan ini juga mendukung teori pembelajaran konstruktivisme yang menekankan bahwa individu membangun pengetahuannya melalui pengalaman dan interaksi sosial.

Jika dibandingkan dengan hasil pre-test, terdapat perubahan yang cukup jelas dalam tingkat pemahaman peserta. Pada tahap awal, dari total 21 peserta, sebanyak 17 orang berada dalam kategori “paham”, sedangkan 4 orang lainnya berada dalam kategori “sedang”. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar peserta sebenarnya telah memiliki pengetahuan dasar yang cukup mengenai hipertensi. Pengetahuan awal ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pengalaman pribadi, informasi dari tenaga kesehatan, maupun paparan media. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan pemahaman yang perlu ditingkatkan, terutama pada kelompok dengan kategori “sedang”.

Setelah pelaksanaan program, terjadi peningkatan jumlah peserta yang berada pada kategori “paham” menjadi 19 orang, serta penurunan jumlah peserta pada kategori “sedang” menjadi 2 orang. Pergeseran ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan pada sebagian peserta, khususnya mereka yang sebelumnya berada pada tingkat pemahaman sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kapasitas pengetahuan peserta secara efektif. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Solikhah (2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap penyakit tidak menular, termasuk hipertensi.

Keberhasilan peningkatan pemahaman ini juga dapat dikaitkan dengan relevansi materi yang disampaikan dengan kebutuhan peserta. Materi edukasi dalam Program GEMPAR dirancang secara kontekstual, mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian. Penyampaian materi yang sederhana, jelas, dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami turut berkontribusi dalam meningkatkan efektivitas edukasi. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), penyampaian informasi kesehatan yang komunikatif dan sesuai dengan karakteristik sasaran merupakan faktor penting dalam keberhasilan program promosi kesehatan.

Selain itu, penggunaan metode demonstrasi, seperti praktik relaksasi genggam jari dan senam hipertensi, juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta. Metode ini tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Larasati dan Hidayati (2022) menyebutkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dapat membantu menurunkan ketegangan dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, yang berpotensi berkontribusi dalam pengendalian tekanan darah. Sementara itu, penelitian Triana Arisdiani et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi senam hipertensi dan relaksasi dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Meskipun terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan, hasil pengukuran tekanan darah peserta menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan yang berarti antara pertemuan pertama dan kedua. Peserta yang pada awalnya memiliki tekanan darah tinggi masih berada dalam kategori yang sama, demikian pula dengan peserta yang memiliki tekanan darah normal. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi jangka pendek belum mampu memberikan dampak langsung terhadap perubahan fisiologis, khususnya tekanan darah.

Kondisi ini dapat dipahami mengingat hipertensi merupakan penyakit kronis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan faktor genetik. Perubahan tekanan darah tidak dapat terjadi secara instan hanya melalui satu atau dua kali intervensi edukasi. Menurut World Health Organization (2023), pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan jangka panjang yang melibatkan perubahan gaya hidup secara konsisten, seperti pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, serta pengelolaan stres.

Selain itu, hasil penelitian Nugraheni (2019) juga menunjukkan bahwa intervensi seperti senam hipertensi memerlukan waktu dan frekuensi latihan yang cukup untuk dapat memberikan efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Dengan demikian, tidak adanya perubahan signifikan dalam tekanan darah pada penelitian ini bukan merupakan indikator kegagalan program, melainkan menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan masih berada pada tahap awal perubahan perilaku.

Dalam konteks promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku. Model perubahan perilaku kesehatan, seperti Health Belief Model, menyatakan bahwa individu akan lebih cenderung mengadopsi perilaku sehat apabila mereka memiliki pengetahuan yang cukup mengenai risiko dan manfaat dari tindakan yang dilakukan. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman yang dicapai melalui Program GEMPAR dapat menjadi fondasi awal bagi perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan di masa depan.

Lebih lanjut, hasil ini juga sejalan dengan laporan Riskesdas (2018) yang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi utama dalam menekan angka kejadian hipertensi melalui peningkatan kesadaran masyarakat. Program-program berbasis komunitas, seperti yang dilakukan dalam penelitian ini, memiliki potensi besar dalam menjangkau masyarakat secara langsung dan memberikan dampak yang lebih luas.

Namun demikian, pelaksanaan program tidak terlepas dari berbagai kendala yang memengaruhi efektivitas kegiatan. Salah satu kendala utama yang dihadapi adalah rendahnya tingkat partisipasi masyarakat. Beberapa faktor yang menyebabkan kondisi ini antara lain kurangnya komunikasi dan koordinasi dengan perangkat desa, tidak adanya sistem pengingat (reminder) sebelum hari pelaksanaan, serta adanya human error dalam proses persiapan kegiatan. Rendahnya partisipasi masyarakat dapat mengurangi cakupan program dan berdampak pada keterbatasan jumlah responden yang terlibat dalam evaluasi.

Istichomah (2020) menyebutkan bahwa keberhasilan program penyuluhan kesehatan sangat dipengaruhi oleh dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah desa dan tokoh masyarakat. Koordinasi yang baik dapat meningkatkan partisipasi masyarakat serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pelaksanaan program. Oleh karena itu, penting bagi pelaksana program untuk memperkuat komunikasi dan kerja sama dengan stakeholder lokal dalam setiap tahap kegiatan.

Selain itu, penggunaan media komunikasi yang lebih efektif, seperti pesan singkat atau media sosial, dapat membantu meningkatkan kehadiran peserta melalui pengingat yang terjadwal. Dalam era digital saat ini, pemanfaatan teknologi informasi dapat menjadi solusi untuk mengatasi kendala komunikasi dan meningkatkan efektivitas program promosi kesehatan.

Kendala lain yang juga perlu diperhatikan adalah faktor keterbatasan waktu pelaksanaan program. Intervensi yang dilakukan dalam jangka waktu singkat cenderung hanya memberikan dampak pada aspek pengetahuan, namun belum mampu mengubah perilaku secara signifikan. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan atau tindak lanjut (follow-up) yang berkesinambungan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hal ini, peran keluarga dan lingkungan sekitar juga sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku individu. Aghnia et al. (2022) menekankan bahwa pemberdayaan keluarga melalui edukasi kesehatan dapat meningkatkan kemandirian dalam menjaga kesehatan, termasuk dalam pengelolaan penyakit hipertensi. Dengan adanya dukungan dari keluarga, individu akan lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Program GEMPAR telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Peningkatan jumlah peserta yang berada dalam kategori "paham" serta penurunan jumlah peserta pada kategori "sedang" merupakan bukti empiris yang menunjukkan efektivitas program. Meskipun belum terdapat perubahan signifikan pada tekanan darah, hasil ini tetap memberikan kontribusi penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan merupakan langkah awal yang krusial dalam proses perubahan perilaku. Untuk mencapai dampak yang lebih optimal, diperlukan intervensi yang berkelanjutan, terintegrasi, dan melibatkan berbagai pihak. Dengan demikian, diharapkan program edukasi seperti GEMPAR dapat terus dikembangkan dan diimplementasikan secara lebih luas untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

4. Kesimpulan

Program GEMPAR berhasil meningkatkan literasi masyarakat mengenai hipertensi, ditunjukkan dengan hasil evaluasi pemahaman peserta yang tinggi. Meskipun dampak langsung terhadap tekanan darah belum terlihat, program ini menunjukkan potensi sebagai model edukasi promotif yang dapat dikembangkan lebih lanjut. Evaluasi terhadap pelaksanaan menunjukkan perlunya perbaikan dalam koordinasi, komunikasi, serta manajemen logistik agar program serupa di masa depan dapat berjalan lebih efektif dan efisien. Untuk implementasi penguatan selanjutnya, pada aspek diperlukan keberlanjutan program melalui pembentukan kader kesehatan desa yang terlatih. Integrasi dengan sistem layanan kesehatan primer melalui Posbindu PTM juga menjadi rekomendasi penting agar terjadi sinergi antara upaya promotif dan kuratif. Pelibatan aktif penyuluh kesehatan dari puskesmas setempat dalam setiap tahap program akan meningkatkan validitas materi dan memperkuat jejaring layanan kesehatan.

Referensi

1. Aghnia, F. Z., Saputera, K. D., Rachman, C. F., & Ramadani, A. (2022). Peningkatan kemandirian kesehatan keluarga melalui pelatihan pembuatan teh serai dan telang (SERANG) bagi ibu PKK Desa Sambipondok, Gresik. *Jurnal Kolaborasi*, 3(1), 125–130. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.43>
2. American Heart Association. (2022). *Understanding blood pressure readings*. <https://www.heart.org>
3. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). *Statistik prevalensi hipertensi di Kabupaten Mojokerto*.
4. Istichomah, I. (2020). Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2019). *InfoDATIN: Situasi dan analisis hipertensi*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
6. Larasati, I., & Hidayati, E. (2022). Relaksasi genggam jari pada pasien post operasi. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i1.9394>
7. Maulia, M., & Hengky, H. K. (2021). Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324–331.
8. Nugraheni, A. (2019). Pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelompok Prolanis wilayah kerja Puskesmas Sukorejo.
9. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.
10. Purnomo, D., & Sari, R. (2021). Efektivitas terapi relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 85–92.
11. Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
12. Solikhah, A. H. F. (2023). Edukasi tentang penyakit hipertensi sebagai salah satu cara untuk mengkampanyekan gerakan masyarakat hidup sehat. *KACANEGARA: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*.
13. Triana Arisdiani, T., Asyrofi, A., & Fitria, I. (2024). Senam hipertensi dan relaksasi genggam jari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. 17(April), 973–982.
14. WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
15. Wulandari, W. K., Sary, D. A., Pobas, S., & Hapsari, F. D. (2025). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui edukasi di wilayah kerja Puskesmas Pekauman. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 301–305. <https://doi.org/10.62335/besiru.v2i2.965>