



## PENTINGNYA PERILAKU HIDUP SEHAT DALAM PENANGGULANGAN HIPERTENSI MELALUI PEMBERIAN PENYULUHAN PADA MASYARAKAT DESA CILAYUNG-JAWA BARAT

Linda Widyastuti<sup>1</sup>, Ani Anggraini<sup>2</sup>, Andri Nurmansyah<sup>3</sup>, Tata Juarta<sup>4</sup>, Sumarni<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Bhakti Kencana  
E-mail: [linda.widyastuti@bku.ac.id](mailto:linda.widyastuti@bku.ac.id)

### Article History:

Received: 14-04-2023

Revised: 19-05-2023

Accepted: 22-05-2023

### Keywords:

Hipertensi, Kesehatan,  
Penyuluhan, Cilayung.

**Abstract:** Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan serta mendukung terjadinya aktivitas lebih optimal. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian di dunia. Hasil Survey menunjukkan bahwa Desa Cilayung merupakan desa yang mengalami angka penderita Hipertensi yang tinggi. Sebagai upaya menyelesaikan permasalahan tersebut peneliti mengadakan penyuluhan pengetahuan tentang pentingnya perubahan perilaku hidup sehat guna meningkatkan kesadaran masyarakat desa Cilayung mengenai penyakit Hipertensi. Untuk menganalisis perubahan pengetahuannya setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode pre-experiment design dengan Rancangan one group pretest and posttest design. Pada tahap analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji paired sample t-test. Dari 2 data analisis tersebut didapat bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya perubahan perilaku hidup sehat guna menanggulangi permasalahan Hipertensi.

## PENDAHULUAN

Kesehatan dapat diartikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit. Aktivitas akan berjalan lancar manakala keadaan kesehatan fisik dan mental berada pada posisi yang prima. Proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat dapat menjadi standar kesehatan yang optimal. pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis serta pemberian asupan nutrisi yang cukup, menjadi indikator tercapainya standar kesehatan yang baik bagi masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan terutama gaya hidup yang sehat.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dalam praktek klinik sehari-hari. Hipertensi juga merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena Hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke



dan penyakit ginjal. Hipertensi dianggap sebagai penyebab utama dari penyakit jantung iskemik dan stroke (WHO, 2015).

Hipertensi juga merupakan salah satu penyebab kerusakan berbagai organ baik secara langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ-organ seringkali ditemui pada penderita pasien Hipertensi diantaranya hipertropi ventrikel kiri, angina atau infark miokard, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer dan retinopati (Krisnanda, 2017). Diperlukan diagnosis dini serta penatalaksanaan yang tepat untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas yang akan terjadi serta mencegah kerusakan lebih lanjut yang sedang terjadi akibat Hipertensi.

Kejadian Hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang (WHO, 2015), yang mana angka tersebut menggambarkan 31% jumlah penduduk dewasa di dunia yang mengalami peningkatan sebesar 5,1% lebih besar dibanding prevalensi global pada tahun 2000-2010. Seperti halnya di Desa Cilayung yang mengalami peningkatan permasalahan Hipertensi pada bulan Agustus tahun 2022. Pada umumnya, kejadian Hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit Hipertensi tersebut. Hipertensi kini telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat kejadian Hipertensi (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Ngurah dan Yahya (2015) terdapat faktor penyebab Hipertensi diantaranya, faktor usia, lingkungan dan gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup menjadi salah satu aspek yang penting di masa saat ini. Gaya hidup menjadi identitas perilaku hidup serta indikator kualitas hidup seseorang di masyarakat. Perilaku hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Individu yang memiliki perilaku hidup dengan nilai positif serta pola hidup sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya. Seseorang yang memiliki perilaku hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memerhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat (Susanti dan Kholisoh, 2018).

Sasaran Penyuluhan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah pada kesadaran untuk mengubah perilaku dan gaya hidup menjadi lebih sehat. Selain itu dipaparkan juga mengenai bagaimana pengaruh Hipertensi, cara penanggulangan dan menanggulangi Hipertensi yang dilakukan dalam modifikasi perilaku hidup sehat yang pada akhirnya dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat desa Cilayung-Jawa Barat.

Laki-laki atau perempuan memiliki kemungkinan yang sama terhadap risiko Hipertensi. Namun, laki-laki lebih berisiko dibandingkan perempuan saat usia sebelum 45 tahun dan sebaliknya, perempuan lebih berisiko mengalami Hipertensi saat usia lebih dari 65 tahun (Ngurah dan Yahya, 2015). Seseorang yang kedua orang tuanya memiliki riwayat penyakit hipertensi, akan berisiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (esensial) yang terjadi karena pengaruh genetika (Ngurah dan Yahya, 2015). Perilaku hidup sehat pada akhirnya menjadi faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Perilaku hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya Hipertensi misalnya kurangnya aktivitas fisik dan stres.



## METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah *Pre-ekperimental design*. Menurut Sugiyono (2014) mengatakan bahwa pre-ekperimental design adalah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok yang diberikan pra dan pasca uji. Rancangan one group pretest dan posttest design ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding.

Penilaian skala menggunakan pendekatan Guttman. Skala ini digunakan untuk mengetahui sikap ekstrem responden oleh peneliti dalam situasi dimana skala unidimensional untuk kontinuum pendapat diperlukan. Tingkat persetujuan yang dimaksud dalam skala ini terdiri dari 2 pilihan skala yang mempunyai gradasi setuju dan tidak setuju. Adapun penilaiannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Penilaian Item**

Jawaban	Nilai Item
Setuju	1
Tidak setuju	0

Tahap analisis data menggunakan distribusi frekuensi untuk mengetahui seberapa besar peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dengan dibagi menjadi 2 kategori menggunakan *microsoft excel*.

**Tabel 3.3 pembagian kategori distribusi frekuensi pre test dan post test**

No	Kategori
1	Rendah
2	Tinggi

Selanjutnya dilakukan uji paired sample test, Uji ini dilakukan untuk menganalisa dan menarik kesimpulan terhadap masalah yang diteliti. Pengujian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan responden mengenai perubahan perilaku hidup sehat terkait permasalahan penanggulangan Hipertensi melalui pemberian penyuluhan di Desa Cilayung Kecamatan Jatiningor Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Uji *paired sample t-test* hasil data *pre test* dan *post test* dianalisis menggunakan *Microsoft Excel*

Rumus perhitungan paired sample t-test

$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$	<b>KETERANGAN :</b> $\bar{x}_1$ = Rata-rata sampel 1 $\bar{x}_2$ = Rata-rata sampel 2 $s_1$ = Simpangan baku sampel 1 $s_2$ = Simpangan baku sampel 2
$s_1^2$ = Varians sampel 1 $s_2^2$ = Varians sampel 2 $r$ = Korelasi antara dua sampel	

Adapun tahapan Uji paired sample test dalam penelitian ini adalah:

1. Merumuskan Hipotesis, Hipotesis di rumuskan sebagai berikut:

$H_0 \mu$  sebelum -  $\mu$  sesudah = 0, yaitu tidak ada peningkatan pengetahuan responden mengenai perubahan perilaku hidup sehat terkait penanggulangan Hipertensi melalui penyuluhan di desa Cilayung kecamatan Jatiningor Kabupaten Sumedang, Jawa Barat.



$H_1 : \mu \text{ sebelum} - \mu \text{ sesudah} \neq 0$ , yaitu ada peningkatan responden mengenai perubahan perilaku hidup sehat terkait penanggulangan Hipertensi melalui pemberian penyuluhan di desa Cilayung Kecamatan Jatinangor Sumedang Jawa Barat.

2. Statistik Uji

Menentukan  $t_{hitung}$  dari sample hasil *pre test* dan *posttes*

3. Kriteria Uji

Ketentuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $dk = n_1 + n_2 - 2$  dengan *level of significant* 5%, atau jika  $t_{hitung} < -t_{tabel}$  pada  $dk = n_1 + n_2 - 2$  dengan *level of significant* 5% maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_1$  diterima.

4. *Level of significant* ( $\alpha$ ) yang ditentukan dalam penelitian ini adalah sebesar 5%, artinya bahwa tingkat kesalahan prediksi yang ditoleransi dalam penelitian Ini adalah sebesar 5 %, sehingga selang kepercayaan kebenaran hasil penelitian adalah sebesar 95 %.

5. Mengambil kesimpulan

## HASIL

Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perubahan perilaku hidup sehat terkait penanggulangan permasalahan Hipertensi melalui pemberian penyuluhan di Desa Cilayung Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang, Jawa Barat. Maka di dapat jumlah skor subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga menghasilkan gambaran peningkatan pengetahuan secara keseluruhan yang digambarkan pada tabel berikut ini.

**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekuensi pre test peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Hipertensi**

interval	Frekuensi	%	Kategori
20-31	20	48 %	Tinggi
32-43	23	52%	Rendah
jumlah	43	100	

**Tabel 4.2**

**Distribusi Frekuensi Post test peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Hipertensi**

interval	Frekuensi	%	Kategori
22-34	36	87%	Tinggi
35-43	7	13%	Rendah
jumlah	43	100	

Dari tabel 4.1 dan 4.2 diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 43 orang yang diteliti setelah diberikan perlakuan berupa pemberian penyuluhan mengenai penanggulangan hipertensi sebesar 87% responden (36 orang) memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai pentingnya mencegah hipertensi. Artinya, pengetahuan responden mengenai pentingnya perubahan perilaku hidup sehat terkait penanggulangan hipertensi bertambah atau dengan kata lain meningkat. Dan sebesar 13% responden (7 orang) dengan pengetahuan yang rendah mengenai mencegah Hipertensi berkurang setelah diberikan perlakuan berupa penyuluhan mengenai pentingnya perubahan perilaku hidup sehat untuk mencegah Hipertensi.



Adapun analisis data selanjutnya menggunakan metode *uji paired sample t-test*. Hasil dapat dilihat di tabel bawah ini.

**Tabel 4.3**  
**Hasil uji *paired sample t-test***

	sebelum	sesudah
RATA-RATA	20.6	37.6
SIMP BAKU	4.903	5.037
VARIANS	24.044	25.377
Dk	$n_1 + n_2 - 2$	18

SELISIH RATA2	-15.27
VAR1/n1	2.404
VAR2/ n2	2.537
KOEF KORELASI	0.145
2 KOEF KOR	0.291
SIMP BAKU / AKAR n1	0.490
SIMP BAKU / AKAR n2	0.503
$t_{hitung}$	-19.97
$t_{tabel}$	8,087

Dari tabel di atas, terlihat bahwa pengetahuan masyarakat di desa Cilayung Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang sesudah dan sebelum diberikan perlakuan berupa penyuluhan mengenai Hipertensi meningkat sebesar 15.27. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu sebesar 20.6 dan hasil rata-rata sesudah diberikan perlakuan yaitu sebesar 37.6.

Adapun hasil dari hipotesis yang disetujui adalah dengan keterangan adanya peningkatan pengetahuan responden mengenai Hipertensi melalui pemberian penyuluhan di desa Cilayung Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. Hal tersebut terbukti karena nilai  $t_{hitung} = -19.97 < t_{tabel} = 8,087$  maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_1$  diterima.

Berdasarkan data disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan informasi terkait perilaku hidup sehat dalam penanggulangan Hipertensi setelah mengadakan kegiatan penyuluhan pada masyarakat di desa Cilayung kecamatan Jatinangor Sumedang, Jawa Barat.

## DISKUSI

Berdasarkan dari data yang telah dihimpun terjadi peningkatan pengetahuan dan informasi terkait hidup sehat dalam penanggulangan permasalahan Hipertensi setelah diadakan kegiatan penyuluhan pada masyarakat di desa Cilayung kecamatan Jatinangor Sumedang, Jawa Barat. Dalam beberapa penelitian kegiatan penyuluhan selalu memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan, sehingga akan semakin baik jika dilakukan secara berkesinambungan (Wijayanti, Nuraini, & Deharja, 2016). Hal ini sejalan dengan apa yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dalam penyuluhan perilaku hidup sehat dalam penanggulangan permasalahan Hipertensi.



## KESIMPULAN

Dari data yang didapatkan melalui pretest dan post test mengenai hipertensi pada warga desa Cilayung, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat didapatkan terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat dalam penanggulangan Hipertensi. Pengetahuan meningkat untuk semua kategori (definisi hipertensi, gejala, faktor predisposisi dan komplikasi hipertensi), dimana awalnya skor yang didapatkan berkisar antara 48% hingga 52% pada pretest menjadi berkisar antara 13% dan 87% pada post test. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa responden mengikuti penyuluhan dengan baik dan dapat meningkatkan nilainya pada post test. Dengan demikian, penyuluhan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan mengenai topik tertentu pada masyarakat.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian masyarakat dengan judul Pentingnya Perilaku Hidup Sehat Dalam Penanggulangan Hipertensi Melalui Pemberian Penyuluhan Pada Masyarakat Desa Cilayung-Jawa Barat mengucapkan terima kasih kepada warga desa Cilayung, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, serta LPPM Universitas Bhakti Kencana Bandung atas dukungan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi salah satu bentuk implementasi Universitas Bhakti Kencana untuk dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Serta merupakan pengimplementasian pemanfaatan ilmu pengetahuan secara benar demi kesejahteraan bersama. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di desa Cilayung, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat dalam upaya penanggulangan masalah kesehatan.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. (2016). *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [3] Krisnanda, M.Y. (2017). *Hipertensi, Laporan Penelitian*. Bali: Universitas Udayana Denpasar.
- [4] Ngurah, I. G. K. G & Yahya, N. K. V.C. (2015). *Gaya Hidup Penderita Hipertensi*. Bali: Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
- [5] Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta)*. LUGAS Jurnal Komunikasi, 2(1), 1-12.
- [6] Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [7] WHO. (2015). *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization; 2015
- [8] Wijayanti, R.A., Nuraini, N., Deharja, A. (2017). *Efektifitas Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Islam Mahfilud Duror Jelbuk*. Politeknik Negeri Jember, Vol 16, No. 3.