

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI "GEMPUR HIPERTENSI DENGAN CERDIK" DI PUSKESMAS GEDEG

Claudia Key¹, Gere Yusuf Kelly², Ni Kadek Niken Ayu Lestari³, M.Raffli Naresca Pradana⁴, Putu Ayu Aryanda Parawidnyaningsih⁵, Reza Hesty Viona⁶, Prada Marwah Al Kamilah⁷, Triesta Mystah Istyadzah⁸, I Made Krisna Naradha⁹, Atik Sri Wulandari¹⁰, Sukma Sahadewa¹¹, Ayu Cahyani Noviana¹²

Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ¹⁻¹²

Email: atik.wulandari31@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 3 Bulan : Maret Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<i>Hypertension is a crucial global health challenge often referred to as the silent killer due to the absence of obvious early clinical symptoms and the low level of patient awareness regarding their condition. This condition necessitates strong preventive measures at the grassroots level through massive and continuous health education. This community service activity aims to improve public health status through in-depth education on the dangers of hypertension and to build a commitment to lifestyle changes through the CERDIK behavior guidelines. The activity was conducted in the polyclinic waiting room of the Gedeg Community Health Center (Puskesmas Gedeg) from February 20 to 21, 2026, involving a target audience of 40 adult and elderly patients. The implementation approach focused on health promotion and prevention through interactive two-way lectures, which were reinforced by visual stimuli using leaflets. The program's achievement and success levels were evaluated using pre-test and post-test questionnaire instruments. The results showed a predominance of female participants (60%), with a diverse age range between 20 and 82 years. There was a significant increase in the participants' average score, rising from 70.25 before the intervention to 91.75 after the health education. Evaluation calculations indicated a 30.6% increase in knowledge and material absorption. In the post-test results, all participants (100%) successfully reached the "Good" knowledge category, shifting drastically from the pre-test results where the majority were still in the "Sufficient" category (45%). In conclusion, this educational activity effectively and tangibly improved participants understanding of the definition of hypertension, its risk factors, complication prevention, and the application of the CERDIK lifestyle.</i> Keyword: Hypertension, Health Education, CERDIK, Community Empowerment. Abstrak <i>Hipertensi merupakan tantangan kesehatan global yang sering disebut sebagai the silent killer karena minimnya gejala awal klinis yang nyata dan rendahnya kesadaran penderita terhadap penyakitnya. Kondisi ini membutuhkan langkah preventif di tingkat akar rumput melalui edukasi kesehatan yang masif dan berkelanjutan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui edukasi mendalam mengenai bahaya hipertensi serta membangun komitmen perubahan gaya hidup melalui pedoman perilaku CERDIK. Pelaksanaan kegiatan berlokasi di ruang tunggu poli Puskesmas Gedeg pada tanggal 20 hingga 21 Februari 2026, dengan melibatkan sasaran sebanyak 40 orang pasien dewasa dan lanjut usia. Metode pendekatan difokuskan pada upaya promotif dan preventif melalui ceramah interaktif dua arah yang diperkuat dengan penggunaan stimulus visual berupa leaflet. Tingkat capaian dan keberhasilan program dievaluasi menggunakan</i>

instrumen kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan dominasi peserta perempuan (60%) dengan rentang usia partisipan yang variatif antara 20 hingga 82 tahun. Terjadi peningkatan nilai rata-rata peserta dari 70,25 sebelum dilakukan penyuluhan menjadi 91,75 setelah penyuluhan. Perhitungan evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan keterserapan materi sebesar 30,6%. Pada hasil evaluasi post-test, seluruh peserta (100%) berhasil mencapai tingkat pengetahuan kategori "Baik", bergeser secara drastis dari hasil pre-test yang mayoritas masih berada di kategori "Cukup" (45%). Sebagai kesimpulan, kegiatan penyuluhan ini secara nyata dan efektif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, pencegahan komplikasi, serta penerapan gaya hidup CERDIK.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, CERDIK, Pemberdayaan Masyarakat.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi saat ini telah menjadi tantangan kesehatan global yang sangat krusial. Penyakit ini sering dijuluki sebagai *the silent killer* karena sifatnya yang sering kali tidak menunjukkan gejala klinis yang nyata hingga penderita mengalami komplikasi serius pada organ target, seperti stroke dan gagal jantung (Andika & Graharti, 2025; Jones *et al.*, 2025). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi hipertensi terus meningkat secara signifikan dan diperkirakan mencapai 1,4 miliar orang dewasa pada usia 30-79 tahun secara global (*World Health Organization*, 2025). Di Indonesia sendiri, beban epidemiologi hipertensi sangat nyata dengan prevalensi mencapai 30,8% pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Tantangan utama dalam penanganan hipertensi, khususnya di negara berkembang, adalah rendahnya tingkat kesadaran penderita terhadap penyakitnya (Hasanah & Yuniarti, 2021). Sebagian besar kasus di masyarakat tidak terdiagnosis sejak awal dan penderita baru menyadari kondisinya setelah terjadi komplikasi seperti stroke, serangan jantung, atau gagal ginjal terminal (Riyada *et al.*, 2024). Fenomena ini diperparah oleh pergeseran gaya hidup modern yang cenderung konsumtif terhadap makanan tinggi natrium, rendahnya aktivitas fisik akibat pola kerja sedenter, tingginya angka perokok, serta tingginya tingkat stres psikososial (Charchar *et al.*, 2024; Pratama & Kusuma, 2021).

Permasalahan hipertensi tidak dapat diselesaikan hanya melalui intervensi kuratif di fasilitas pelayanan kesehatan dasar maupun rujukan. Diperlukan langkah preventif yang kuat di tingkat akar rumput melalui edukasi yang masif dan berkelanjutan (Nuruddin & Sari, 2022). Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menginisiasi strategi promotif dan preventif melalui perilaku hidup sehat yang dikenal dengan slogan CERDIK, yaitu: Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet

seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (Aulia & Permatasari, 2022; Lukito, 2023). Kendati demikian, pemahaman masyarakat di berbagai daerah terhadap konsep CERDIK masih bersifat superfisial dan belum terinternalisasi menjadi kebiasaan sehari-hari (Supriyanto & Wulandari, 2023).

Oleh karena itu, intervensi berupa penyuluhan dan pengabdian masyarakat dinilai esensial. Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk "Gempur Hipertensi dengan CERDIK" hadir sebagai upaya strategis untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan tindakan nyata di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui edukasi mendalam mengenai bahaya hipertensi serta membangun komitmen perubahan gaya hidup. Dengan integrasi penyuluhan yang komunikatif dan pendampingan di fasilitas kesehatan, diharapkan masyarakat, khususnya kelompok dewasa dan lansia, dapat lebih proaktif dalam mendeteksi dini tekanan darah dan patuh pada pengobatan.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian dan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung di ruang tunggu poli Puskesmas Gedeg, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur selama dua hari berturut-turut pada tanggal 20 hingga 21 Februari 2026. Pemilihan Puskesmas dinilai strategis karena merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang menjadi titik kontak awal masyarakat dengan tenaga medis. Sasaran utama kegiatan ini adalah 40 pasien usia dewasa dan lanjut usia (lansia) yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Gedeg. Kelompok ini diprioritaskan karena tingginya kerentanan fisiologis terhadap komplikasi kardiovaskular dan tingginya risiko ketidakpatuhan pengobatan pada rentang umur tersebut (Egan *et al.*, 2024; Hasanah & Yuniarti, 2021). Pendekatan pelaksanaan difokuskan pada upaya promotif dan preventif melalui intervensi edukasi kesehatan dengan metode komunikasi dua arah yang interaktif. Edukasi secara lisan ini diperkuat melalui stimulus visual berupa *leaflet* bergambar, yang secara empiris terbukti secara komprehensif mampu meningkatkan atensi dan pemahaman pasien hipertensi (Supriyanto & Wulandari, 2023). Rangkaian kegiatan disusun secara sistematis meliputi tahap persiapan dengan perizinan dan survei, penyusunan instrumen pengukuran *pre-test* dan *post-test* dengan 10 butir pertanyaan Benar/Salah, pelaksanaan intervensi dalam lima sesi, serta diakhiri dengan evaluasi hasil melalui analisis komparatif skor sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Aulia & Permatasari, 2022; Nuruddin & Sari, 2022). Seluruh intervensi diformulasikan berdasarkan

enam langkah preventif CERDIK untuk menciptakan perubahan paradigma dari penanganan kuratif reaktif menjadi pencegahan proaktif.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dilaksanakan pada 40 peserta di wilayah kerja Puskesmas Gedeg. Evaluasi keberhasilan penyuluhan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai hipertensi dan perilaku hidup sehat CERDIK. Berdasarkan data dari 40 responden yang berpartisipasi, komposisi jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebanyak 24 orang (60%) dan laki-laki sebanyak 16 orang (40%). Peserta memiliki rentang usia yang sangat variatif, yakni mulai dari 20 hingga 82 tahun. Hasil nilai peserta sebelum dan setelah penyuluhan disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Nilai Peserta Penyuluhan

Penilaian	Nilai Rata-Rata
Nilai sebelum penyuluhan	70,25
Nilai setelah penyuluhan	91,75

Nilai tersebut kemudian digunakan untuk menghitung peningkatan pengetahuan. Rumus untuk menghitung peningkatan pengetahuan menurut Arikunto (2013) dengan cara sebagai berikut:

Peningkatan pengetahuan = $(\text{Nilai rata-rata post test} - \text{Nilai rata-rata pre test} / \text{Nilai rata-rata pre test}) \times 100\% = [(91,75 - 70,25) / 70,25] \times 100\% = 30,6\%$.

Berdasarkan rumus diatas didapatkan peningkatan pengetahuan 30,6% untuk keterserapan materi tentang hipertensi.

Tabel 2. Kategori Tingkat Pengetahuan Peserta Berdasarkan Arikunto (2013)

Kategori	Rentang Nilai	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Baik	76-100	15 (37,5%)	40 (100%)
Cukup	56-75	18 (45%)	0 (0%)
Kurang	<56	7 (17,5%)	0 (0%)
Total		40 (100%)	40 (100%)

Pada Tabel 2 menunjukkan adanya pergeseran signifikan pada kategori tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan. Pada tahap *pre-*

test, tingkat pengetahuan peserta masih sangat bervariasi, di mana mayoritas peserta berada pada kategori Cukup yaitu sebanyak 18 orang (45%). Sementara itu, hanya 15 orang (37,5%) yang memiliki pengetahuan kategori Baik, dan terdapat 7 orang (17,5%) yang masih masuk dalam kategori Kurang.

Setelah dilakukan edukasi mengenai hipertensi dan perilaku hidup sehat CERDIK, terjadi peningkatan kualitas pengetahuan yang sangat drastis. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) berhasil mencapai kategori Baik dengan rentang nilai 76–100. Hal ini berarti tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori Cukup maupun Kurang. Keberhasilan pencapaian nilai maksimal secara kolektif ini membuktikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada peserta di wilayah kerja Puskesmas Gedeg.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Gedeg menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan mengenai hipertensi dan perilaku hidup sehat CERDIK. Hal ini dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata dari 70,25 (*pre-test*) menjadi 91,75 (*post-test*), dengan capaian akhir 100% peserta berada pada kategori "Baik". Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yonata *et al.* (2024) yang menemukan bahwa intervensi edukasi kesehatan secara konsisten mampu mengubah pemahaman masyarakat dari kategori cukup menjadi baik. Namun, jika dibandingkan dengan hasil penelitian Rahmawati dan Rasyida (2025) di Puskesmas Tambah Subur, capaian pada kegiatan ini jauh lebih homogen dan maksimal. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan tatap muka langsung yang digunakan di Puskesmas Gedeg memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam memastikan seluruh peserta menyerap informasi secara utuh dibandingkan metode massa atau media lainnya.

Responden dalam kegiatan ini didominasi oleh perempuan (60%) dengan rentang usia yang sangat luas (20–82 tahun). Dominasi perempuan ini serupa dengan temuan Ichsan *et al.* (2024) di Kelurahan Kayamanya, yang mencatat bahwa tingkat partisipasi perempuan dalam program promotif kesehatan di tingkat komunitas cenderung lebih tinggi. Dari aspek usia, keterlibatan lansia hingga usia 82 tahun dalam penyuluhan ini merupakan langkah strategis yang tepat. Menurut Riyada *et al.* (2024), usia adalah faktor risiko utama hipertensi yang tidak dapat dihindari karena adanya proses degeneratif pembuluh darah. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan pada kelompok rentan ini sangat krusial untuk mencegah

komplikasi fatal seperti stroke dan gagal ginjal yang sering kali muncul tanpa gejala (*silent killer*) (Andika & Graharti, 2025).

Fokus edukasi pada perilaku CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) bertujuan untuk membentuk kemandirian masyarakat dalam mengontrol tekanan darah. Peningkatan pengetahuan sebesar 100% ke kategori "Baik" dalam penyuluhan ini menjadi modal dasar bagi perubahan perilaku peserta. Hal ini didukung oleh studi Maryati *et al.* (2024) di Kabupaten Jombang, wilayah yang secara geografis berdekatan dengan lokasi pengabdian ini yang membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara pemahaman perilaku CERDIK dengan stabilitas tekanan darah pada penderita hipertensi.

Lebih lanjut, Erfiyani *et al.* (2025) menegaskan bahwa modifikasi gaya hidup melalui diet rendah garam dan aktivitas fisik rutin merupakan pilar utama manajemen hipertensi *non-farmakologis*. Dengan keberhasilan peserta mencapai nilai maksimal pada post-test, diharapkan efikasi diri masyarakat di Puskesmas Gedeg dalam menjalankan gaya hidup sehat meningkat, sehingga target global untuk menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada tahun 2030 dapat diupayakan mulai dari tingkat komunitas (Lukito, 2023; WHO, 2025).

D. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan "Gempur Hipertensi dengan CERDIK" di fasilitas layanan Puskesmas Gedeg telah terlaksana secara kohesif, membuktikan efektivitas nyata dalam menaikkan literasi medis warga secara paripurna. Hasil studi membuktikan selesainya kesenjangan wawasan masyarakat, ditandai oleh seluruh peserta yang berhasil bermigrasi penuh menuju taraf kognitif predikat baik pada saat evaluasi akhir usai pemaparan materi mengenai risiko penyakit, pencegahan komplikasi, dan prosedur rutinitas CERDIK. Partisipan kini dibekali fondasi kecerdasan yang solid guna menepis beragam mitos, menyadari bahaya natrium berlebih serta rokok, dan peka terhadap pentingnya inspeksi deteksi dini. Kemajuan tajam sebesar 30,6% keterserapan teori ini mengukuhkan bahwa orkestrasi edukasi dua arah menggunakan alat peraga adalah skenario terbaik bagi edukasi ranah masyarakat publik. Implikasi utamanya menuntut terjalinnya sinergitas berlanjut antara staf klinik primer dan pilar Posbindu guna mencanangkan pengawasan berkala dan latihan senam kebugaran di kemudian hari, agar pondasi paradigma pencegahan ini secara persisten menjadi kebudayaan gaya hidup kolektif jangka panjang.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Andika, G. A., & Graharti, R. (2025). *Panduan Terbaru Hipertensi: Sebuah Tinjauan Literatur*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aulia, R., & Permatasari, D. (2022). Efektivitas Program CERDIK terhadap Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi di Puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 112-120.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Laporan Tematik SKI 2023: Bab 5 Penyakit Tidak Menular Prevalensi, Dampak, Serta Upaya Pengendalian Hipertensi dan Diabetes di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Charchar, F. J., Prestes, P. R., Mills, C., Ching, S. M., Neupane, D., Marques, F. Z., & Tomaszewski, M. (2024). Lifestyle Management of Hypertension: International Society of Hypertension Position Paper. *Journal of Hypertension*, 42(1), 23-49.
- Egan, B. M., Mattix-Kramer, H. J., Basile, J. N., & Sutherland, S. E. (2024). Managing Hypertension in Older Adults. *Current Hypertension Reports*, 26, 157-167.
- Erfiyani, N., Listina, F., & Maritasari, D. Y. (2025). Hubungan Perilaku "CERDIK" terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(7), 1947-1956.
- Hasanah, U., & Yuniarti, E. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 7(1), 45-52.
- Ichsan, M., et al. (2024). Implementasi CERDIK dan PATUH Sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Kayamanya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 4(1), 1-9.
- Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Johnson, H. M., Shimbo, D., Abdalla, M., & Williamson, J. D. (2025). 2025 AHA/ACC/AANP Guideline for The Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 86(18), 1567-1678.
- Lukito, A. A. (Ed.). (2023). *Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi 2023*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (Indonesian Society of Hypertension).
- Maryati, H., Praningsih, S., Nurmalisyah, F. F., & Siswati. (2024). Hubungan Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(2), 420-425.
- Nuruddin, M., & Sari, I. P. (2022). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan*

Tentang Hipertensi di Desa Sidomulyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 88-95.

Pratama, A., & Kusuma, D. (2021). Analisis Faktor Gaya Hidup terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Usia Produktif. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(3), 210-218.

Rahmawati, C., & Rasyida, Z. M. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi dengan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tambah Subur. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(8).

Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Sciensa: Scientific Journal*, 3(1), 27-47.

Supriyanto, A., & Wulandari, R. (2023). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Metode Ceramah dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 34-41.

Widjaja, H., & Suryani, L. (2020). Peran Posbindu PTM dalam Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 290-297.

World Health Organization. (2025, September 25). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yonata, A., et al. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi melalui Media RRI Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat JPM Ruwa Jurai*, 9(2), 157-160.