



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI KESEHATAN, SENAM HIPERTENSI, DAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT JAHE MERAH DI RW 07 KELURAHAN CIBEBER

Reini Astuti¹, Sulthan Rafli Nashwan A², Ajeng Gifa Risti S³, Annisa Djulhijjah⁴, Annisa Adelia⁵, Bunga Nurjanah⁶, Putri Arthamevia⁷, M. Sahril Agil Rustandi⁸, Putri Nazwa Salsabila⁹, Sarhshi Nur Annisa¹⁰, Siti Wulandari¹¹

¹⁻¹¹STIKES Budi Luhur Cimahi



*Corresponding author

Reini Astuti

Email : reini.ast@gmail.com

HP: +62 858-6001-3095

Kata Kunci:

Hipertensi;
Edukasi Kesehatan;
Senam Hipertensi;
Terapi Komplementer;
Pengabdian Masyarakat;

Keywords:

Hypertension;
Health Education;
Hypertension Exercise;
Complementary Therapy;
Community Service;

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memiliki prevalensi tinggi dan sering tidak disadari oleh penderitanya, sehingga berisiko menimbulkan komplikasi serius. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan terapi komplementer rendam kaki air hangat jahe merah. Kegiatan dilaksanakan di RW 07 Kelurahan Cibeber, Kecamatan Cimahi Selatan, pada tanggal 19 Oktober 2025 dengan sasaran masyarakat dewasa dan lanjut usia. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan keperawatan komunitas berbasis partisipatif yang meliputi tahap pengkajian, perencanaan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Pengkajian dilakukan melalui kuesioner pengetahuan dan perilaku, wawancara dengan kader kesehatan, serta pemeriksaan tekanan darah. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, praktik senam hipertensi, dan demonstrasi terapi rendam kaki air hangat jahe merah. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta analisis hubungan pengetahuan dan perilaku menggunakan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan tingkat pengetahuan masyarakat setelah intervensi, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 42,11% menjadi 78,95%. Uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi ($p = 0,01$). Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan



pemahaman masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi, serta berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Hypertension is a major public health problem with a high prevalence and is often undetected, increasing the risk of serious complications. This Community Service Program (Pengabdian kepada Masyarakat/ PKM) aimed to improve knowledge and preventive behaviors related to hypertension through health education, hypertension exercise, and complementary therapy using warm water foot soaking with red ginger. The program was conducted in RW 07, Cibeber Village, Cimahi Selatan District, on October 19, 2025, targeting adults and elderly residents. The implementation employed a participatory community nursing approach consisting of assessment, planning, intervention, and evaluation stages. Data collection included questionnaires on knowledge and behavior, interviews with health cadres, and blood pressure measurements. Interventions were delivered through interactive health education sessions, hypertension exercise practices, and demonstrations of warm red ginger foot soaking therapy. Evaluation was conducted using pre-test and post-test measurements, and the relationship between knowledge and behavior was analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant improvement in community knowledge after the intervention, with the proportion of participants in the good knowledge category increasing from 42.11% to 78.95%. Statistical analysis indicated a significant association between knowledge level and hypertension preventive behavior ($p = 0.01$). This program effectively enhanced community awareness and understanding of hypertension prevention and control and has the potential to support sustainable healthy behavior changes.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan didefinisikan sebagai suatu keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, serta bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan saja (WHO, 1948). Definisi ini menegaskan bahwa kesehatan tidak hanya berfokus pada ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup keseimbangan dan kondisi optimal dari berbagai aspek kehidupan seseorang.

Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh masyarakat global adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara terus-menerus sehingga dapat menyebabkan risiko berbagai penyakit serius, seperti penyakit jantung dan stroke.

WHO mendefinisikan hipertensi sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg (WHO, 2021). Hipertensi dikenal sebagai “silent killer” karena seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik.

Masalah hipertensi menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang tinggi dan dampak negatifnya terhadap morbiditas dan mortalitas global. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang konsep kesehatan dan hipertensi sangat penting sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan penyakit ini.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan keperawatan komunitas berbasis partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi. Lokasi kegiatan bertempat di RW 07 Kelurahan Cibeber, Kecamatan Cimahi Selatan, dengan sasaran utama masyarakat dewasa dan lanjut usia yang berisiko atau memiliki riwayat hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada 19 Oktober 2025 di balai RW setempat.

Metode pelaksanaan PKM terdiri dari beberapa tahapan, yaitu pengkajian, perencanaan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi. Tahap pengkajian dilakukan melalui pendataan awal menggunakan kuesioner pengetahuan dan perilaku terkait hipertensi, wawancara dengan kader kesehatan, serta pemeriksaan tekanan darah masyarakat di Posbindu. Pengkajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan, perilaku kesehatan, serta faktor risiko hipertensi yang ada di masyarakat.

Tahap perencanaan dilakukan berdasarkan hasil pengkajian, dengan menyusun program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Intervensi yang direncanakan meliputi edukasi kesehatan tentang hipertensi, senam hipertensi, serta demonstrasi terapi komplementer berupa rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Materi edukasi disusun secara sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh masyarakat.

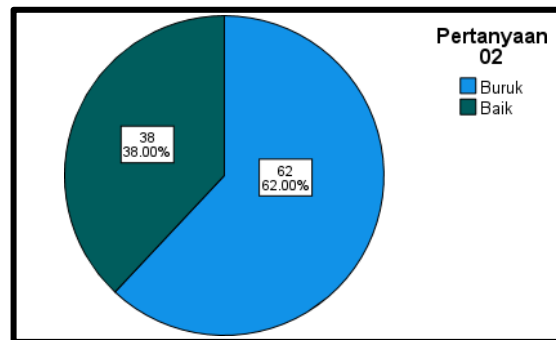
Tahap pelaksanaan intervensi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi, dilanjutkan dengan praktik senam hipertensi yang dipandu oleh tim pelaksana. Selain itu, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah sebagai alternatif terapi komplementer yang mudah diterapkan di rumah. Kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan setempat untuk meningkatkan keberlanjutan program.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, evaluasi proses dilakukan dengan mengamati partisipasi, antusiasme, serta keterlibatan aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan serta sebagai dasar rekomendasi tindak lanjut program kesehatan di wilayah RW 07. Melalui metode pelaksanaan ini, diharapkan kegiatan PKM mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan

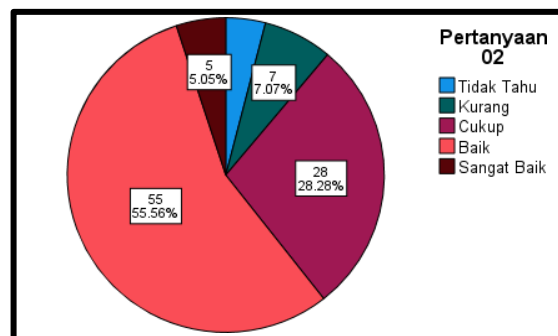
motivasi masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1. Diagram Hasil Statistik Kuesioner : Hipertensi (Pengetahuan)



Gambar 2. Diagram Hasil Statistik Kuesioner : Hipertensi (Perilaku)



Berdasarkan pengkajian dan pendataan melalui kuesioner, hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat di RW 07. Data menunjukkan bahwa (62%) orang memiliki tingkat pendidikan yang kurang dan (38%) orang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang hipertensi. Masalah diperparah dengan hasil data perilaku masyarakat yang menunjukkan bahwa (5.05%) warga RW 07 sudah menyatakan perilaku yang sangat baik terhadap hipertensi, (55.56%) sebagian masyarakat berperilaku baik terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi, namun (28.28%) masyarakat berperilaku cukup baik terhadap hipertensi, dan (7.07%) masyarakat berperilaku kurang baik terhadap hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader setempat, masih ada beberapa warga yang masih kurang keterpedulian terhadap Masalah Hipertensi.

Berdasarkan hasil pengkajian dan wawancara dengan kader kesehatan, diketahui bahwa sekitar 60% warga RW 07 memiliki riwayat hipertensi, baik yang sudah terdiagnosis oleh tenaga kesehatan maupun yang baru diketahui melalui kegiatan pemeriksaan tekanan darah di Posbindu. Beberapa kader menyebutkan bahwa masih banyak warga yang mengabaikan gejala awal hipertensi karena merasa tubuhnya kuat atau tidak mengalami keluhan berarti. Hal ini diperparah oleh kebiasaan masyarakat yang masih sering mengonsumsi makanan tinggi

garam serta kurangnya pemeriksaan rutin ke fasilitas kesehatan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan motivasi agar masyarakat lebih sadar pentingnya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah.

Masalah ini mengindikasikan adanya manajemen kesehatan yang belum efektif, di mana masyarakat masih kurang memiliki kesadaran dan kebiasaan menjaga kesehatan secara mandiri. Berdasarkan wawancara, banyak warga yang menganggap pemeriksaan rutin tidak terlalu penting, terutama karena merasa sehat, sering mengonsumsi makanan tinggi garam meskipun sudah tahu bahwa itu tidak baik untuk kesehatan. Jarak tempat pelaksanaan posbindu yang dianggap cukup jauh oleh sebagian warga, serta kesibukan kerja, menjadi alasan utama rendahnya partisipasi masyarakat.

Untuk mengatasi hal tersebut, dilakukan intervensi komunitas berupa pemberian edukasi melalui penyuluhan, senam hipertensi, serta demonstrasi terapi komplementer yang melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada 19 Oktober 2025 di balai RW 07, dengan fokus pada penyuluhan hipertensi, senam hipertensi serta demonstrasi sekaligus pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Terapi ini diperkenalkan sebagai alternatif alami yang mudah dilakukan di rumah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan melancarkan peredaran darah. Selama kegiatan berlangsung, banyak warga yang aktif bertanya mengenai cara membuat rendaman jahe dan manfaatnya bagi kesehatan. Beberapa warga bahkan mencoba langsung terapi rendam kaki air hangat dengan jahe dan menyatakan merasa lebih rileks serta ringan di tubuh setelahnya. Kader kesehatan RW 07 juga tampak bersemangat mengikuti kegiatan, dan diberikan pelatihan ulang tentang cara memantau tekanan darah serta memberikan edukasi dasar tentang hipertensi kepada warga.

Setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi dilaksanakan, pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pengelolaan kesehatan diri mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman warga mengenai penyebab, pencegahan, serta cara sederhana mengontrol tekanan darah di rumah ataupun posbindu. Selain itu, warga juga tampak lebih antusias saat sesi tanya jawab dan praktik rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Walaupun perubahan perilaku belum dapat diamati secara langsung karena kegiatan baru dilaksanakan beberapa hari sebelumnya, kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat RW 07 untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungannya.

Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis demonstrasi dan praktik langsung lebih efektif menarik minat warga dibandingkan penyuluhan konvensional. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman langsung yang dapat diterapkan di rumah. Ke depan, perlu adanya tindak lanjut berupa program edukasi berkelanjutan dan pendampingan kader kesehatan agar perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan.

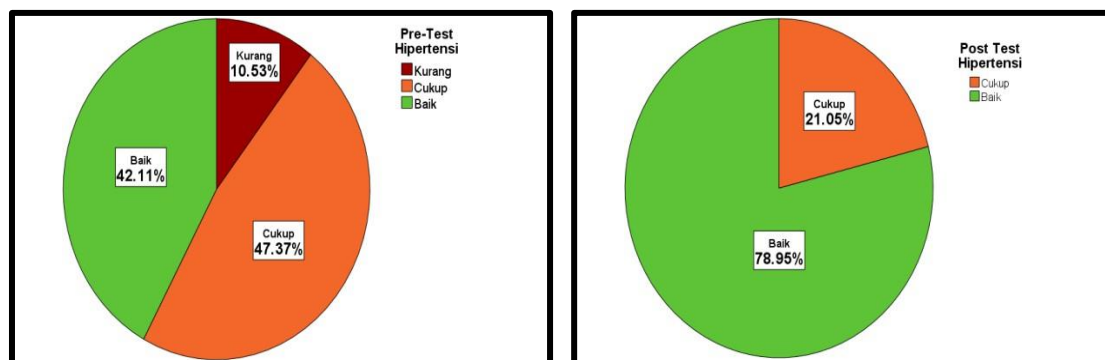
Tabel Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Terhadap Masalah Penyakit Hipertensi Masyarakat RW 07 di Kelurahan Cibeber, Cimahi Selatan

Pengetahuan Terhadap Hipertensi	Perilaku Terhadap Hipertensi				F	Total %	P
	Baik		Buruk				
	F	%	F	%			
Tidak Tahu	1	9.1	10	90.0	11	100.0	0.010
Kurang	10	34.5	19	65.5	29	100.0	
Cukup	5	16.1	26	83.9	31	100.0	
Baik	0	0.0	20	100.0	20	100.0	
Sangat Baik	0	0.0	9	100.0	9	100.0	
Total	16	16.0	84	84.0	100	100.0	

Berdasarkan Tabel di atas, dapat diinterpretasikan sebagai berikut : 100 Responden, mayoritas Masyarakat menunjukkan perilaku yang Kurang Baik dalam pencegahan maupun menangani hipertensi, yaitu sebesar (84.0%), Sedangkan hanya (16.0%) Masyarakat yang memiliki Perilaku Baik. Jika di lihat dari Tingkat pengetahuan, responden dengan kategorik “Tidak Tahu” sebesar (90.0%), “Kurang” sebesar (65.5%), dan “Cukup” sebesar (83.9%), Sedangkan pada kategori pengetahuan “Baik dan “Sangat Baik” seluruh responden (100.0%) menunjukkan perilaku Buruk.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p sebesar $(0,01) < \alpha 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dengan perilaku mereka terhadap hipertensi. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan memiliki kontribusi penting dalam membentuk perilaku kesehatan, meskipun pada tabel terlihat bahwa perilaku buruk masih mendominasi pada seluruh kategori pengetahuan. Hasil ini menekankan pentingnya peningkatan edukasi dan pembinaan perilaku agar masyarakat dapat menerapkan tindakan pencegahan hipertensi yang lebih baik.

Gambar 3. Diagram Pre Test & Post Test



Berdasarkan diagram pre-test, tingkat pengetahuan masyarakat RW 07 Cibeber mengenai hipertensi sebelum dilakukan intervensi keperawatan berada pada kategori cukup (47,37%), baik (42,11%), dan masih terdapat 10,53% masyarakat yang berada pada kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar masyarakat belum memiliki pemahaman yang optimal

mengenai penyebab, risiko, pencegahan, serta penatalaksanaan hipertensi. Hal ini mencerminkan masih terbatasnya akses informasi kesehatan atau kurangnya kebiasaan untuk mencari dan memahami informasi terkait hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan di wilayah padat penduduk seperti RW 07 Cibeber.

Setelah dilakukan intervensi keperawatan komunitas berupa edukasi kesehatan tentang hipertensi, demonstrasi senam hipertensi, dan demonstrasi terapi rendam air jahe, terjadi perubahan yang sangat signifikan pada hasil post-test. Diagram post-test menunjukkan peningkatan kategori baik menjadi (78,95%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi (21,05%), dan kategori kurang tidak lagi muncul. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi keperawatan yang diberikan berjalan efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa intervensi keperawatan komunitas yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 07 Cibeber mengenai hipertensi secara signifikan. Sebelum intervensi, pengetahuan masyarakat bervariasi dan sebagian masih tergolong kurang. Setelah edukasi, senam hipertensi, dan demonstrasi terapi rendam air jahe diberikan, sebagian besar masyarakat berada pada kategori pengetahuan baik (78,95%).

Peningkatan ini menggambarkan bahwa program keperawatan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan potensi perubahan perilaku masyarakat terhadap pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan masyarakat RW 07 mampu menerapkan gaya hidup sehat, melakukan aktivitas fisik rutin, memahami faktor risiko, serta menjaga tekanan darah secara mandiri sehingga kejadian hipertensi dapat ditekan dan kualitas hidup masyarakat meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di RW 07 Kelurahan Cibeber, dapat disimpulkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup tinggi di wilayah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dan pengkajian, sekitar 60% warga memiliki riwayat hipertensi, baik yang sudah terdiagnosis maupun yang baru diketahui saat pemeriksaan di Posbindu. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan rutin serta pola makan tinggi garam menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut.

Selain itu, pengelolaan sampah rumah tangga di RW 07 juga belum optimal karena sebagian warga belum terbiasa memilah sampah organik dan anorganik. Hal ini berpengaruh terhadap kebersihan lingkungan yang secara tidak langsung turut memengaruhi kesehatan masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan intervensi yang meliputi penyuluhan tentang hipertensi, senam hipertensi, serta demonstrasi dan praktik langsung terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman warga mengenai penyebab, pencegahan, dan pengelolaan tekanan darah. Antusiasme masyarakat selama kegiatan menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung mampu menarik minat warga untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan kesehatan.

Kegiatan ini menjadi langkah awal yang penting dalam menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat dan memanfaatkan layanan kesehatan yang ada, seperti Posbindu PTM. Dengan dukungan kader

kesehatan serta kerjasama antara masyarakat, mahasiswa, dan pihak puskesmas, diharapkan perubahan perilaku ini dapat dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan.

Saran Untuk masyarakat: diharapkan dapat terus menerapkan gaya hidup sehat dengan mengurangi konsumsi garam, rutin melakukan olahraga ringan seperti senam hipertensi, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala di Posbindu. Masyarakat juga diimbau untuk mulai membiasakan pemilahan sampah rumah tangga sebagai upaya menjaga kebersihan lingkungan.

Untuk kader Kesehatan: Diharapkan dapat melanjutkan edukasi kepada warga mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi serta mendukung masyarakat dalam menerapkan terapi komplementer sederhana, seperti rendam kaki air hangat dengan jahe merah, di rumah.

Untuk pemerintah kelurahan dan Puskesmas Cibeber: Disarankan agar memperkuat program pembinaan kesehatan masyarakat dengan menambah kegiatan monitoring dan edukasi rutin, serta mendukung keberlanjutan kegiatan berbasis praktik langsung yang lebih menarik bagi warga.

Untuk tim pelaksana atau institusi Pendidikan: Diharapkan kegiatan serupa dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan yang inovatif dan berbasis partisipasi masyarakat, agar hasil edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk perubahan perilaku sehat yang berkelanjutan di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Edisi 1 Cetakan 3 (revisi)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Edisi 1 Cetakan II*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2022). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Edisi 1 Cetakan III*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Herdman, T. Heather. (2015). *Nanda International Inc. Diagnosa Keperawatan: definisi dan klarifikasi 2015-2017*. Jakarta: EGC
- Modul pembelajaran keperawatan medikal bedah 1. (2019). *Sistem Kardiovaskular Hipertensi*. Cimahi
- Kemntrian Kesehatan Indonesia. (2016). *Tekanan Darah Tinggi Hipertensi. Diakses pada 8 Oktober 2023*, dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- Kemntrian Kesehatan Indonesia. (2023). *Wajib tahu fakta penting soal hipertensi. Diakses pada 8 Oktober 2023*, dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/wajib-tahu-fakta->