

ARTICLE INFORMATION

Received: June, 30, 2026

Revised: July, 15, 2026

Available online: July, 20, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

Abstract

Background: Hypertension is a public health issue with a high prevalence, particularly among women of reproductive age. Limited early detection and knowledge regarding hypertension prevention at the community level necessitate educational interventions. The "SEHATI" (Healthy Without Hypertension) outreach program was designed to increase knowledge and facilitate the early detection of hypertension among family welfare empowerment (FWE) cadres in Banjar Village, Licin District, Banyuwangi.

Purpose: To evaluate the effectiveness of the "SEHATI" program in increasing knowledge about hypertension and assessing blood pressure status among FWE cadres as a hypertension prevention measure.

Method: The activity was conducted on Saturday, May 31, 2025, at the Banjar Village Hall, Licin District, Banyuwangi. A one-group pretest-posttest design was employed, utilizing purposive sampling to select 20 FWE cadres as respondents. The intervention consisted of educational sessions including lectures, participatory discussions, and educational games alongside anti-hypertension exercises and blood pressure screenings. Knowledge improvement was measured using pretest and posttest questionnaires. Descriptive data analysis was used to describe respondent characteristics and blood pressure screening results, while inferential analysis using a paired t-test was employed to measure the improvement in knowledge among the PKK cadres of Banjar Village.

Results: The study showed that the mean age of respondents was 40.2 years (SD ± 5.47 years), with the majority ($n=10$; 50.0%) falling within the 30–40 age range. Blood pressure assessments revealed that most respondents ($n=10$; 50.0%) fell into the Stage 1 hypertension category. Meanwhile, a paired-samples t-test comparing pre-test and post-test knowledge scores yielded a Sig. (2-tailed) value of 0.0001623.

Conclusion: The "Sehat Tanpa Hipertensi" (SEHATI) program demonstrated a significant positive impact on increasing the knowledge of FWE cadre members regarding hypertension risks. A combination of education, games, and physical activity (anti-hypertension exercises) contributed positively to improving the participants' knowledge. Early detection through blood pressure checks demonstrated that community-based screening is effective in preventing fatal complications, thereby enabling rapid intervention based on required health services.

Suggestion: It is recommended that the SEHATI program be continued and expanded to the entire community of Banjar Village. Continuous education regarding healthy diets, physical activity, and early hypertension detection should be strengthened to translate knowledge into behavioral change. Regular blood pressure monitoring should be conducted particularly for pre-hypertensive and hypertensive groups with support from the Community Health Center and the Integrated Health Post.

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

Keywords: FWE cadre members; Health education; Hypertension; Prevention

Pendahuluan: Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi tinggi, khususnya pada perempuan usia produktif. Keterbatasan deteksi dini dan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi di tingkat komunitas memerlukan intervensi edukatif. Program sosialisasi "SEHATI" (Sehat Tanpa Hipertensi) dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi hipertensi dini pada ibu kader PKK Desa Banjar, Kecamatan Licin, Banyuwangi.

Tujuan: Menilai efektivitas sosialisasi "SEHATI" dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan mendeteksi status tekanan darah pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 31 Mei 2025 di Balai Desa Banjar, Kecamatan Licin, Banyuwangi. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *one group pretest and posttest design* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* mendapatkan 20 ibu kader PKK untuk menjadi responden. Intervensi diberikan berupa edukasi melalui ceramah, diskusi partisipatif, *games* edukatif, senam anti hipertensi, dan pemeriksaan tekanan darah. Peningkatan pengetahuan diukur menggunakan instrumen kuesioner *pretest* dan *posttest*. Analisis data deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik dan hasil pemeriksaan tekanan darah responden dan analisis inferensial menggunakan *paired t-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu kader PKK Desa Banjar.

Hasil: Menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 40.2 tahun dengan standar deviasi ± 5.47 tahun dan mayoritas responden berada di rentang usia 30-40 tahun yaitu sebanyak 10 responden (50.0%). Sedangkan untuk pemeriksaan tekanan darah responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori hipertensi tingkat-1 yaitu sebanyak 10 responden (50.0%). Sementara itu uji *paired samples test* antara nilai pengetahuan *pretest* dan *posttest* mendapatkan nilai *sig. (2-Tailed)* sebesar 0.0001623.

Simpulan: Program sehat tanpa hipertensi (SEHATI) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu kader terkait risiko hipertensi. Kombinasi edukasi, *games*, dan aktivitas fisik (senam anti hipertensi) berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan sasaran. Deteksi dini pengecekan tekanan darah juga menunjukkan bahwa skrining komunitas efektif dalam mencegah komplikasi fatal sehingga dapat mengambil langkah intervensi cepat berdasarkan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan.

Saran: Disarankan program SEHATI dilanjutkan dan diperluas ke seluruh masyarakat Desa Banjar. Perkuat edukasi berkelanjutan tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan deteksi dini hipertensi agar pengetahuan berubah menjadi perilaku. Lakukan pemantauan rutin tekanan darah, terutama pada kelompok pra-hipertensi dan hipertensi, dengan dukungan Puskesmas dan Posyandu.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan; Hipertensi; Ibu kader PKK; Pencegahan

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Secara global, pada tahun 2024 diperkirakan 1,4 miliar orang berusia 30-79 tahun menghadapi risiko serangan jantung, stroke, dan kematian akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. Lebih jauh lagi tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis, demensia, dan komplikasi serius lainnya yang dapat mengakibatkan biaya sosial-ekonomi yang sangat besar. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2030 apabila tidak ada tindakan preventif dan promotif secara nyata (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, berdasarkan data Risesdas 2018 prevalensi hipertensi mencapai 34.1% pada masyarakat usia ≥ 18 tahun. Prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 36.8% pada perempuan sedangkan 31.3% pada laki-laki (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Salah satu provinsi dengan penderita hipertensi tertinggi adalah Provinsi Jawa Timur, hasil Risesdas 2018 yang mencapai 36.3%, menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan dengan Risesdas 2013 yang mencatat angka 26.4%. Pada tahun 2024 penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur mencapai 6.896.624 orang dengan proporsi laki-laki sebesar 49.2% dan perempuan 50.8% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024).

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3741>

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

Menurut Profil Kesehatan Banyuwangi penderita hipertensi pada tahun 2023 berjumlah 490.758 dengan rincian estimasi penderita berjenis kelamin laki-laki berjumlah 242.857 orang dan perempuan berjumlah 247.901 orang. Sementara, pada tahun 2024 jumlah estimasi penderita hipertensi berjumlah 106.061 dengan rincian estimasi penderita hipertensi yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 45.895 orang dan perempuan berjumlah 60.166 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2024).

Data dari Puskesmas Licin, Banyuwangi menunjukkan bahwa salah satu kasus hipertensi yang tinggi berada di Desa Banjar. Pada 2024 tercatat 1.695 kasus dengan rincian 685 penderita berjenis kelamin laki-laki dan 1.010 penderita berjenis kelamin perempuan (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2024). Kondisi ini menunjukkan hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan intervensi serius, termasuk edukasi publik dan penguatan deteksi dini. Pentingnya edukasi perubahan gaya hidup sehat sebagai upaya promotif dan preventif harus semakin digencarkan di masyarakat terutama ditingkat komunitas untuk menumbuhkan kesadaran dan pengetahuan terhadap pencegahan hipertensi (Ardiyanti, Puspikawati, Prayoga, Abilia, Eksa, Damayanti, & Nanda, 2024). Berdasarkan data tersebut, penderita hipertensi didominasi oleh jenis kelamin perempuan dan data dari Survei Kesehatan Indonesia 2023 menyatakan penderita di dominasi oleh rentang usia 25–64 tahun yang masuk dalam kategori usia produktif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Kelompok perempuan usia produktif ini mencakup perempuan yang memiliki peran aktif dan sentral dalam keluarga serta komunitas, salah satunya adalah kader pemberdayaan kesejahteraan keluarga (PKK) (Dinata, Alviana, Madaniyah, Ramadhini, Agustin, Margareta, & Rahayuningsih, 2025). Ibu kader PKK memiliki kedekatan langsung dengan kebutuhan rumah tangga sekaligus kemampuan untuk membangun pengaruh di tingkat komunitas (Handayani, & Nurmaguphita, 2026). Peran ibu kader PKK yang strategis berpotensi menjadi penggerak dalam penyebaran informasi kesehatan, termasuk edukasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Selain itu, berbagai tekanan psikososial, pola hidup kurang sehat, serta beban ganda antara peran domestik dan publik dapat memperparah kondisi hipertensi pada kelompok ini (Rahayu, Hartati, Yulyuswarni, Julaiha, Isnenia, Mulatasih, & Fauziyah, 2026; Devi, & Putri, 2021). Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat dirancang untuk ibu kader PKK melalui sosialisasi “SEHATI” (Sehat Tanpa Hipertensi) diharapkan dapat memperkuat upaya promosi kesehatan, meningkatkan pengetahuan, meningkatkan kesadaran untuk deteksi dini, dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara lebih luas di lingkungan keluarga dan masyarakat Desa Banjar, Banyuwangi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi program “SEHATI” dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 Mei 2025. Populasi dalam kegiatan ini merupakan ibu kader PKK Desa Banjar. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* mendapatkan 20 orang ibu kader PKK untuk menjadi responden. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif terkait gambaran umum hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahan serta pengendalian hipertensi. Instrumen penilaian pengetahuan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Kegiatan penyuluhan juga dikombinasikan dengan kegiatan *games* edukatif, senam anti hipertensi, dan deteksi dini hipertensi dengan pengecekan tekanan darah. Pemeriksaan tekanan darah dikelompokkan dalam kategori optimal (<120/<80 mmHg), normal (<130/<85 mmHg), normal tinggi (130-139/85-89 mmHg), hipertensi derajat-1 (140-159/90-99 mmHg), hipertensi derajat-2 (160-179/100-109 mmHg), hipertensi derajat-3 ($\geq 180/\geq 110$ mmHg), dan hipertensi sistolik terisolasi ($\geq 140/<90$ mmHg). Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama diskusi dan data skor dianalisis secara kuantitatif *one-group pretest-posttest* serta uji *paired samples test* untuk melihat perbandingan skor pengetahuan pretest dan posttest.

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3741>

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden(N=20)

Variabel	Hasil
Usia(n%)(Mean±SD)(Rentang)Tahun	(40.2±5.47)(31-57)
30-40 Tahun	10/50.0
41-50 Tahun	9/45.0
≥51 Tahun	1/5.0
Pemeriksaan tekanan darah (n%)	
Optimal	1/5.0
Normal	3/15.0
Normal-Tinggi	4/20.0
Hipertensi tingkat-1	10/50.0
Hipertensi tingkat-2	1/5.0
Hipertensi tingkat-3	1/5.0
Hipertensi sistolik terisolasi	0/0.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 40.2 tahun dengan standar deviasi ± 5.47 tahun dan mayoritas responden berada direntang usia 30-40 tahun yaitu sebanyak 10 responden (50.0%). Sedangkan untuk pemeriksaan tekanan darah responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori hipertensi tingkat-1 yaitu sebanyak 10 responden (50.0%).

Tabel 2. Perbedaan skor pengetahuan responden(N=20)

Variabel	Hasil		
	Pretest	Posttest	Sig. (2-Tailed)
Nilai pengetahuan(skor)			
Mean	79	94	0.0001623
Median	80	100	
Standar deviasi	13.73	9.95	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi mendapatkan mean=79 poin dan median=80 poin dengan standar deviasi 13.73 poin, sedangkan setelah kegiatan edukasi mendapatkan mean 94 poin dan median 100 poin dengan standar deviasi 9.95 poin. Sementara itu uji *paired samples test* antara nilai pengetahuan pretest dan posttest mendapatkan nilai *sig. (2-Tailed)* sebesar 0.0001623.

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3741>

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

PEMBAHASAN

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis saat tekanan darah pada dinding arteri Anda secara konsisten berada di angka 140 mmHg atau lebih untuk sistolik dan 90 mmHg atau lebih untuk diastolik. Pencegahan hipertensi merupakan serangkaian tindakan atau modifikasi gaya hidup yang dilakukan untuk menjaga tekanan darah tetap normal dan mencegah risiko komplikasi penyakit jantung atau stroke. Pemberdayaan kader pencegahan hipertensi merupakan upaya strategis berbasis masyarakat untuk meningkatkan kapasitas kader dalam mendeteksi, memantau, dan mengedukasi warga terkait pengendalian tekanan darah. Kader berperan sebagai ujung tombak fasilitas kesehatan (seperti Puskesmas/Posbindu) dalam menyosialisasikan pola hidup sehat dan menggerakkan warga untuk rutin melakukan cek kesehatan (Widodo, Setyoningrum, Wibowo, Wulandari, & Yevy, 2025; Panma, & Clara, 2022).

Kegiatan sosialisasi "SEHATI" (Sehat Tanpa Hipertensi) dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 31 Mei 2025 pukul 10.00 WIB merupakan salah satu bentuk kegiatan edukasi dengan pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan kader mengenai hipertensi. Penyampaian materi edukasi terkait gambaran umum hipertensi, faktor risiko hipertensi, cara pencegahan dan pengendalian hipertensi disampaikan menggunakan media infografis dan *power point*. Kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari para kader yang hadir. Setelah penyampaian materi sesi diskusi partisipatif dan dilanjutkan dengan pelaksanaan *games* serta senam anti hipertensi yang dilakukan untuk memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu upaya dalam pencegahan hipertensi di usia produktif. Kombinasi edukasi kesehatan dan aktivitas fisik mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka waktu tertentu. Senam anti hipertensi dapat menurunkan tekanan darah (Pratiwi, Saputra, Fauziah, & Wulandari, 2026; Karini, Syahrir, Rezki, Lestari, Mardiah, Nuriyah, & Ayudia, 2023).

Evaluasi kegiatan dengan kuesioner *pretest* dan *posttest* diberikan sebagai bentuk pengukuran setelah penyampaian materi dengan tujuan untuk melihat tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi yang telah disampaikan dan menilai efektivitas penyampaian materi edukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Sesi akhir sosialisasi kegiatan dilakukan pengecekan tekanan darah, kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui kondisi tekanan darah masing-masing peserta secara langsung sebagai langkah deteksi dini terhadap risiko hipertensi.

Berdasarkan hasil kegiatan menunjukkan bahwa 20 orang ibu kader PPK berusia minimal 31 tahun dan maksimal berusia 57 tahun yang masuk kelompok usia produktif. Hasil *pretest* mendapatkan skor rata-rata (*mean*) sebesar 79 poin, nilai tengah (*median*) sebesar 80 poin, dengan nilai standar deviasi *pretest* sebesar 13.73 poin. Sementara itu, berdasarkan nilai hasil *posttest* mendapatkan skor rata-rata (*mean*) sebesar 94 poin, nilai tengah (*median*) sebesar 100 poin, dengan nilai standar deviasi *posttest* sebesar 9.95 poin. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dapat diterima dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan kader. Melalui pemberian materi yang tepat, kader dapat memahami program, teknis lapangan, dan pelayanan secara optimal.

Selanjutnya, perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi, berdasarkan uji beda berpasangan (*paired t-test*) mendapatkan nilai sebesar 0.0001623, maka dengan selisih rata-rata skor antara *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 15 poin sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* yakni sebesar 19% yang artinya terdapat pengaruh program "SEHATI" (Sehat Tanpa Hipertensi) terhadap peningkatan pengetahuan responden terkait risiko hipertensi. Pemberian edukasi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan masyarakat di Kabupaten Jombang dengan persentase peningkatan sebanyak 14.22% dan berpengaruh signifikan ($p\text{-value} < 0.0003$).

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3741>

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

Peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi juga terjadi pada penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sindang Jaya dengan peningkatan pengetahuan mengalami rerata peningkatan sebesar 32.5 poin (Istiqomah, Tawakal, Haliman, & Atmaka, 2022; Lay, & Ernawati, 2024).

Hasil deteksi dini dari pemeriksaan tekanan darah kepada 20 responden menunjukkan variasi status tekanan darah dengan 1 responden memiliki tekanan darah optimal, 3 responden memiliki tekanan darah normal, 4 responden memiliki tekanan darah normal tinggi, 10 responden mengalami hipertensi tingkat-1 (hipertensi ringan), 1 responden mengalami tingkat-2 (hipertensi sedang), dan 1 responden mengalami tingkat-3 (hipertensi berat). Temuan ini mengindikasikan tingginya prevalensi hipertensi sebesar 60% pada kalangan ibu kader PKK Desa Banjar. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa kegiatan skrining deteksi dini yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini memiliki nilai strategis dalam meningkatkan *case finding* di tingkat komunitas. Laporan global tentang beban hipertensi mencatat bahwa banyak orang dengan hipertensi belum terdiagnosis, khususnya di negara-negara berkembang sehingga skrining kesehatan di tingkat masyarakat menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan. Deteksi dini sangat krusial untuk mencegah komplikasi fatal seperti penyakit jantung dan stroke. Melalui pemantauan tekanan darah dapat mengambil langkah intervensi cepat sebelum kerusakan organ terjadi (Hany, Putra, Wibisono, Vatmasari, Anwar, Nurdiana, & Syadilla, 2025; Amalia, 2026). Deteksi dini membuka peluang untuk intervensi cepat, baik melalui perubahan gaya hidup maupun rujukan ke layanan kesehatan.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena pengukuran tekanan darah yang dilakukan satu kali sehingga belum dapat digunakan untuk penegekan diagnosis hipertensi. Namun, dalam konteks pengabdian masyarakat deteksi dini tetap memiliki nilai penting sebagai pemicu kesadaran dan tindak lanjut pemeriksaan (Siregar, Adawiyah, Ratnasari, Setiawaty, Auliasari, & Asilah, 2025; Bastian, Dewi, Rinjani, Ainurrahmah, Nurjaman, & Jinan, 2025).

SIMPULAN

Program sehat tanpa hipertensi (SEHATI) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu kader terkait risiko hipertensi. Kombinasi edukasi, *games*, dan aktivitas fisik (senam anti hipertensi) berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan sasaran. Deteksi dini pengecekan tekanan darah juga menunjukkan bahwa skrining komunitas efektif dalam mencegah komplikasi fatal sehingga dapat mengambil langkah intervensi cepat berdasarkan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan.

SARAN

Disarankan program SEHATI dilanjutkan dan diperluas ke seluruh masyarakat Desa Banjar. Perkuat edukasi berkelanjutan tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan deteksi dini hipertensi agar pengetahuan berubah menjadi perilaku. Lakukan pemantauan rutin tekanan darah, terutama pada kelompok pra-hipertensi dan hipertensi, dengan dukungan puskesmas melalui posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) berkala untuk pemeriksaan dan konseling secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2026). Bealty-Blood Pressure & Sugar: Navigasi cerdas manajemen kesehatan vital dan metabolisme. Afdan Rojabi Publisher.
- Ardiyanti, A. M., Puspikawati, S. I., Prayoga, D., Abilia, A., Eksa, F., Damayanti, I., & Nanda, F. (2024). Sosialisasi program yakin (Yuk Antisipasi dan Kendalikan Hipertensi) sebagai upaya pencegahan hipertensi di Desa Kluncing, Kecamatan Licin, Banyuwangi. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 214-220.
- Bastian, Y. A. F., Dewi, W., Rinjani, S., Ainurrahmah, Y., Nurjaman, I., & Jinan, R. R. (2025). Edukasi kesehatan (hipertensi) dalam meningkatkan kesadaran kepada masyarakat di Kelurahan Sukajaya Kecamatan Tarogong Kidul Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 4(2), 375-381.

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3741>

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

- Devi, H. M., & Putri, R. S. M. (2021). Peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet hipertensi melalui pendidikan kesehatan di Posyandu Lansia Tlogosuryo Kota Malang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 432-438.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. (2024). Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. Diakses dari: <https://dinkes.banyuwangikab.go.id>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Diakses dari: <https://dinkes.jatimprov.go.id>
- Dinata, R. D., Alviana, V., Madaniyah, S. A., Ramadhini, A. N., Agustin, F. R., Margareta, F., & Rahayuningsih, F. B. (2025). Upaya pencegahan hipertensi melalui pendidikan kesehatan dan screening hipertensi pada kader PKK desa kertonatan. *Jurnal Berkawan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 271-279.
- Handayani, D. S., & Nurmaguphita, D. (2026). Perwujudan tanggap hipertensi melalui pengoptimalan kader Kesehatan PKK Sidomakmur. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat*, 6(2), 282-290.
- Hany, A., Putra, K. R., Wibisono, A. H., Vatmasari, R. A., Anwar, M. S., Nurdiana, S., & Syadilla, I. P. (2025). Kunci Hidup Sehat: Panduan Lengkap Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular. Universitas Brawijaya Press.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan hipertensi peserta prolanis perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159-165.
- Karini, T. A., Syahrir, S., Rezki, S. S., Lestari, N. K., Mardiah, A., Nuriyah, I., & Ayudia, I. (2023). Penyuluhan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang garam beryodium. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 44-50.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Lay, L. T., & Ernawati, E. (2024). Peningkatan pengetahuan untuk menurunkan kasus baru di Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Jaya. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 736-746.
- Panma, Y., & Clara, H. (2022). Penyegaran kader kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan diabetes melitus. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(2), 1360-1368.
- Pratiwi, C., Saputra, M. N. D., Fauziah, N., & Wulandari, A. (2026). Edukasi kesehatan dan senam antihipertensi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Awang Bangkal Barat, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 37-46.
- Rahayu, P., Hartati, A., Yulyuswarni, Y., Julaiha, S., Isnenia, I., Mulatasih, E. R., & Fauziyah, A. H. (2026). Edukasi dan pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi ibu PKK Desa Hajimena. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 5(2), 199-207.
- Siregar, R., Adawiyah, R., Ratnasari, O., Setiawaty, S., Auliasari, D., & Asilah, N. (2025). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan hipertensi pada wanita dewasa di lingkungan masyarakat. *Proficio*, 6(2), 1022-1027.

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3741>

Sosialisasi sehat tanpa hipertensi (SEHATI) pada ibu kader PKK sebagai upaya pencegahan hipertensi

Widodo, G. G., Setyoningrum, U., Wibowo, A., Wulandari, A. P., & Yevy, R. (2025). Pendampingan pencegahan hipertensi pada kader posyandu dengan optimalisasi deteksi dini risiko berbasis digital. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 7(2), 303-313.

World Health Organization. (2025). Global report on hypertension 2025: high stakes: turning evidence into action. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240115569>

Azizah Puspaningtyas*, Ayik Mirayanti Mandagi

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi penulis: Azizah Puspaningtyas. *Email: azizah.puspaningtyas-2022@fikkia.unair.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3741>