

PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN C-E-R-D-I-K MENGUNAKAN MEDIA *SLIDE POWER POINT* DAN LEAFLET TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI

Apri Nur Wulandari
STIKES Notokusumo Yogyakarta

Korespondensi: wulandari.aprinur@gmail.com

ABSTRACT

Background: Noncommunicable diseases (NCDs) are the leading cause of death, accounting for 73% of all deaths globally. It is expected that the increase in NCD fatalities will continue as a result of detrimental changes in human and environmental behavior. Hypertension is a highly prevalent NCD condition. One thing that may be done to prevent NCDs is to provide relevant information about disease prevention and control. CERDIK can be used to provide information in the form of health education. Media is required for health education so that information can be delivered and accepted well by participants. **Purpose:** The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly using leaflets on preventing hypertension with CERDIK. **Methods:** This community service was carried out by providing health education in the Sukorame Region, Bantul, on October 26, 2022. The target community members who attended were old adults and the elderly, totaling 52 people. Providing health education is carried out using the lecture method with the help of PowerPoint slides and media leaflets about preventing hypertension with CERDIK. **Results:** The average knowledge of the target community about preventing hypertension after being given health education was 86.5%; this was included in the category of good knowledge (76%–100%). **Conclusion:** By increasing the knowledge of the elderly about hypertension prevention using the CERDIK method, it is hoped that it can empower the elderly to be able to detect and control the hypertension they experience early.

Keyword: CERDIK; health education; hypertension

ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian terbesar 73% dari seluruh kasus kematian yang terjadi di seluruh dunia. Peningkatan kematian akibat PTM ini diproyeksikan akan terus terjadi karena perubahan perilaku manusia dan lingkungan yang cenderung tidak sehat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi yang tinggi. Hasil survey menunjukkan bahwa masyarakat belum sepenuhnya melaksanakan upaya pencegahan PTM dengan benar. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah PTM adalah dengan memberikan informasi yang tepat tentang pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut. Pemberian informasi dapat berupa pemberian pendidikan kesehatan dengan CERDIK. Diperlukan media dalam memberikan pendidikan kesehatan agar informasi dapat tersampaikan dan diterima dengan baik oleh peserta. Tujuan: Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk

meningkatkan pengetahuan lansia menggunakan leaflet dalam mencegah hipertensi dengan CERDIK. Metode: Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan di Wilayah Sukorame, Bantul pada tanggal 26 Oktober 2022. Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dengan bantuan *slide power point* dan media leaflet tentang pencegahan hipertensi dengan CERDIK. Pemberian pendidikan kesehatan dilakukan setelah pemeriksaan kesehatan dan pengobatan. Setelah pemberian pendidikan kesehatan, peserta diberikan kuesioner tentang pengetahuan hipertensi. Masyarakat sasaran yang hadir adalah dewasa tua dan lansia yang berjumlah 52 orang. Hasil: Rata-rata pengetahuan masyarakat sasaran tentang pencegahan hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 86,5%, tersebut termasuk dalam kategori pengetahuan baik (76%-100%). Simpulan: Dengan meningkatnya pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi dengan metode CERDIK, diharapkan dapat memberdayakan lansia untuk dapat mendeteksi secara dini dan mengendalikan penyakit hipertensi yang dialaminya.

Kata kunci: CERDIK; penyakit tidak menular; hipertensi; Pendidikan kesehatan

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian terbesar 73% dari seluruh kasus kematian yang terjadi di seluruh dunia. Angka kematian tersebut sekitar 29 juta (80%) terjadi di negara yang sedang berkembang. Peningkatan kematian akibat PTM kedepannya diproyeksikan akan terus terjadi akibat perubahan perilaku manusia dan lingkungan yang cenderung tidak sehat terutama pada negara-negara berkembang (Rahajeng, 2012). Pengobatan untuk penyakit tidak menular pun menelan biaya kesehatan hingga ribuan triliun per tahun, baik yang dibiayai melalui Jaminan Kesehatan Nasional maupun melalui pembiayaan pribadi. Jika angka prevalensi tidak mampu dikendalikan, penyakit ini dapat menimbulkan beban ekonomi yang lebih besar di waktu mendatang (Gloria, 2016).

Beberapa hasil survey menunjukkan bahwa masyarakat belum sepenuhnya melaksanakan upaya pencegahan penyakit tidak menular dengan benar. Pencegahan peningkatan penyakit tidak menular dapat dilakukan dengan pengendalian faktor resiko seperti merokok, diet yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan konsumsi minuman beralkohol (Ambarwati & Ferianto, 2019). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menjadi faktor resiko dari penyakit lain. Hipertensi menjadi faktor resiko paling umum yang dapat dicegah untuk penyakit kardiovaskuler (Forouzanfar *et al.*, 2016). Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan faktor resiko beberapa gejala atau penyakit pada lansia tersebut adalah dengan cara memberikan informasi yang tepat tentang upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tersebut.

Dusun Sukorame, Kabupaten Bantul merupakan wilayah yang akses ke

pelayanan kesehatan cukup jauh. Mayoritas penyakit yang dialami oleh lansia dan dewasa muda adalah hipertensi. Tingginya kasus hipertensi di masyarakat perlu dikontrol dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang penatalaksanaan dan pencegahan hipertensi dengan CERDIK, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat, khususnya lansia.

Proses memberikan pendidikan kesehatan hendaknya menggunakan media, agar informasi dapat tersampaikan dengan baik. Beberapa media dapat digunakan sebagai alat untuk membantu menyampaikan materi. Leaflet merupakan salah satu media cetak yang sering digunakan. Hal ini karena leaflet tersebut mudah dibawa, biaya produksi lebih terjangkau, dapat disimpan lama serta memiliki desain yang menarik (Ningsih *et al.*, 2022). *Slide power point* juga merupakan media yang sering digunakan untuk membantu peneliti menyampaikan materi. Penggunaan *slide power point* dan leaflet diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap pengetahuan. Berdasarkan uraian diatas, pengabdian ingin melakukan pengabdian masyarakat mengenai upaya peningkatan pengetahuan lansia dalam mencegah penyakit hipertensi dengan menggunakan media leaflet.

METODE

Pelaksanaan Program “Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan C-E-R-D-I-K Menggunakan Media Leaflet Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi” dilaksanakan di Wilayah Sukorame, Mangunan, Dlingo, Bantul. Pengabdian Dilaksanakan Pada Rabu, 26 Oktober 2022. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah dewasa tua dan lansia. Masyarakat yang hadir saat pelaksanaan pengabdian berjumlah 52 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan menggunakan ceramah dengan bantuan *slide power point* dan media leaflet tentang pencegahan hipertensi dengan CERDIK. Adapun tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi. Pencegahan hipertensi dengan CERDIK meliputi C-cek kesehatan secara rutin, E-enyahkan asap rokok, R-rajin aktivitas fisik, D-diet seimbang, I-istirahat cukup, dan K-kelola stres (P2PTM Kemenkes RI, 2019a).

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui ceramah dan menggunakan leaflet, peserta dilakukan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, konsultasi kesehatan dengan dokter dan pemberian pengobatan. Lalu, peserta di kumpulkan di ruangan untuk mendapatkan pendidikan kesehatan. Setelah pemberian pendidikan kesehatan, peserta diberikan kuesioner pengetahuan pencegahan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian yakni dengan memberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah dengan bantuan *slide power point* serta menggunakan leaflet berjalan dengan lancar. Masyarakat sasaran antausias mengikuti kegiatan ini. Dari 52 peserta dewasa tua dan lansia yang hadir, terdapat 59.61% dari peserta (31 orang) mengalami hipertensi, 28.85% mengalami pra-hipertensi, dan 11.54% memiliki tekanan darah yang normal. Berikut ini adalah hasil pemeriksaan tekanan darah:

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah (n=52)

Klasifikasi	Jumlah	%
hipertensi		
Normal	6	11.54
Pra-hipertensi	15	28.85
Hipertensi tingkat 1	18	34.61
Hipertensi tingkat 2	13	25
Total	52	100

Pengukuran tekanan darah tersebut dilakukan sebelum peserta mendapatkan pendidikan kesehatan. Berikut ini adalah gambar proses pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sebelum pemberian pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah sebelum pemberian ceramah dan leaflet tentang pencegahan dan penanganan hipertensi

Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan, peserta dikumpulkan di ruangan untuk mendapatkan pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah (dengan bantuan media *slide power point*) dan leaflet. Leaflet yang digunakan, berisi tentang pencegahan hipertensi dapat diakses di link berikut ini <https://online.fliphtml5.com/zaeel/ywzm/>. Leaflet yang diberikan kepada masyarakat sasaran dalam bentuk *hard copy*. Adapun materi yang disampaikan adalah pencegahan hipertensi dengan metode CERDIK. C yang berarti cek kesehatan secara rutin, E: Enyahkan asap rokok, R: Rajin Aktivitas Fisik, D: Diet Seimbang, K: Kelola Stres (P2PTM Kemenkes RI, 2018, 2019a, 2019b).

Setelah pemberian pendidikan kesehatan peserta dibagikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan tentang pencegahan hipertensi. Berikut ini adalah proses pembagian dan pengisian kuesioner.

Rata-rata pengetahuan masyarakat sasaran tentang pencegahan hipertensi setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 86,5%. Masturoh & Anggita (2018) mengkategorikan angka tersebut termasuk dalam kategori pengetahuan baik (76%-100%). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa penerapan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan tingkat pengetahuan, sehingga tingkat pengetahuan menjadi lebih baik (Kasuhe *et al.*, 2019; Lailana *et al.*, 2022). Pendidikan kesehatan merupakan aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Notoadmodjo (2012) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri.

Penggunaan media dalam memberikan pendidikan kesehatan menjadikan nilai tambah, bahkan dapat pula menjadi penentu keberhasilan penyuluhan kesehatan. Penggunaan media dapat mempermudah dalam menyampaikan informasi serta peserta menjadi lebih tertarik dan lebih memahami tentang topik yang disampaikan. *Slide power point* menjadi salah satu media yang sering digunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan. Kasuhe *et al.* (2019) melakukan pengabdian dengan menggunakan media *power posint* untuk memberikan pendidikan kesehatan pada lansia, diperoleh hasil terdapat pengaruh terhadap pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media tersebut.

Leaflet juga menjadi salah satu media yang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk memberikan informasi (Rizki *et al.*, 2019). Leaflet ini merupakan selembarnya kertas yang berisi informasi, mudah dibawa dan dapat disimpan dengan mudah. Penggunaan media ini dapat memberikan pengaruh positif terhadap yakni dapat meningkatkan pengetahuan. Ningsih *et al.*, (2022) melakukan pengabdian memberikan pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet dan diperoleh hasil terdapat peningkatan pengetahuan setelah disebarkan penyuluhan menggunakan media tersebut. Dengan meningkatnya pengetahuan lansia setelah

pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi dengan metode CERDIK, diharapkan dapat memberdayakan lansia untuk dapat mendeteksi secara dini dan mengendalikan penyakit hipertensi yang dialaminya.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, setelah diberikan penjelasan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan menggunakan leaflet dan ceramah, diperoleh rata-rata tingkat pengetahuan masyarakat sasaran sebesar 86,5%, yang tergolong dalam kategori baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada masyarakat wilayah Sukorame, Sekolah BIAS, serta kepada STIKES Notokusumo yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, & Ferianto, F. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM). *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(1), 30–44. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/61/52>
- Forouzanfar, M. H., Afshin, A., Alexander, L. T., Biryukov, S., Brauer, M., Cercy, K., Charlson, F. J., Cohen, A. J., Dandona, L., Estep, K., Ferrari, A. J., Frostad, J. J., Fullman, N., Godwin, W. W., Griswold, M., Hay, S. I., Kyu, H. H., Larson, H. J., Lim, S. S., ... Zhu, J. (2016). Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 388(10053), 1659–1724. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8)
- Gloria. (2016). *Penyakit Tidak Menular Akibatkan Peningkatan Beban Ekonomi*. <https://ugm.ac.id/id/berita/11406-penyakit-tidak-menular-akibatkan-peningkatan-beban-ekonomi>
- Kasuhe, H., Aris, M., & Bustamin, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22472>
- Lailana, Y. N., Wulandari, A. N., & Pratiwi, E. (2022). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Water Tepid Sponge Pada Ibu Untuk Penanganan Demam Pada Anak. *Journal of Midwifery and Nursing Studies*, 4(2), 12–19. <https://doi.org/10.57170/jmns.v4i2.92>

- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Ningsih, D. P. S., Rahmawati, I., Aprianti, R., Wulan, S., Giena, V. P., & Elvira, Y. (2022). Penyuluhan tentang Gempa Bumi dengan Media Leaflet pada Masyarakat di Kelurahan Malabero Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 4(2), 96–104. <https://doi.org/10.47859/wuj.v4i2.232>
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi 2012)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi, mengurangi risiko Hipertensi*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/39/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019a). *Cegah Hipertensi dengan CERDIK*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/cegah-hipertensi-dengan-cerdik>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019b). *Yuk, kelola stress Anda!* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/yuk-kelola-stres-anda>
- Rahajeng, E. (2012). Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular Di Indonesia. *Jurnal Informasi Kesehatan*, 2.
- Rizki, F. A., Hartoyo, M., & Sudiarto, S. (2019). Health Education Using the Leaflet Media Reduce Anxiety Levels in Pre Operation Patients. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 49. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4536>