

# Pendekatan Promotif dan Preventif melalui Edukasi, Pemeriksaan Tekanan Darah, dan Senam Hipertensi dalam Program TERKENDALI (Tekanan Darah Terkontrol, Hidup Lebih Berkualitas) di Desa Bulurejo, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi

Faiha Tsaqifa\*<sup>1</sup>, Nadiah Irbah Rosyadah<sup>2</sup>, Miftachul Cahyanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>2</sup> Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia

<sup>3</sup> Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Airlangga, Indonesia

\*e-mail: [faiha.tsaqifa-2022@fkm.unair.ac.id](mailto:faiha.tsaqifa-2022@fkm.unair.ac.id)

## Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berkontribusi terhadap angka kematian dini di dunia. Rendahnya kesadaran masyarakat, kurangnya deteksi dini, serta lemahnya pemanfaatan fasilitas kesehatan menjadi tantangan utama dalam pengendalian penyakit ini. Program TERKENDALI (Tekanan Darah Terkontrol, Hidup Lebih Berkualitas) merupakan intervensi berbasis komunitas dengan pendekatan promotif dan preventif. Program ini dilaksanakan di Desa Bulurejo, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam hipertensi yang dilaksanakan dalam dua sesi dengan melibatkan 31 peserta pada sesi pertama dan 25 peserta pada sesi kedua. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, wawancara untuk menilai perubahan perilaku hidup sehat, serta kuesioner untuk mengukur tingkat kepuasan peserta. Hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 7,68 menjadi 10,00 pada sesi pertama dan 8,90 menjadi 9,80 pada sesi kedua. Sebanyak 80% peserta menunjukkan perubahan perilaku hidup sehat kategori baik dan 88% peserta menyatakan sangat puas terhadap pelaksanaan program. Temuan ini menunjukkan bahwa Program TERKENDALI memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan, mendorong perilaku hidup sehat, serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

**Kata kunci:** hipertensi, komunitas, preventif, promotif

## Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that contributes to premature mortality worldwide. Low public awareness, limited early detection, and inadequate utilization of healthcare services remain major challenges in controlling this condition. The TERKENDALI (Controlled Blood Pressure, Better Quality of Life) Program is a community-based intervention employing promotive and preventive approaches. The program was implemented in Bulurejo Village, Purwoharjo Subdistrict, Banyuwangi Regency through health education, blood pressure screening, and hypertension exercise sessions conducted in two phases, involving 31 participants in the first session and 25 participants in the second session. The program was evaluated using pre-test and post-test assessments to measure improvements in participants' knowledge, interviews to assess changes in healthy lifestyle behaviors, and questionnaires to evaluate participant satisfaction. The results showed that the mean knowledge score increased from 7.68 to 10.00 in the first session and from 8.90 to 9.80 in the second session. In addition, 80% of participants demonstrated good healthy lifestyle behaviors, and 88% reported being very satisfied with the program. These findings indicate that the TERKENDALI Program produced positive outcomes in improving participants' knowledge, encouraging healthy lifestyle behaviors, and increasing community awareness of the importance of regular blood pressure screening.

**Keywords:** community, hypertension, preventive, promotive

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. World Health Organization (WHO,

2023) menyatakan bahwa hipertensi merupakan kondisi kronis yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, serta komplikasi lainnya.

Secara global, prevalensi hipertensi terus meningkat. Data WHO tahun 2015 dalam Galindra et al. (2024) yang tercantum dalam Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi atau sekitar satu dari tiga orang. Jumlah tersebut diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Selain itu, hipertensi dan komplikasinya menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya, sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan secara global.

Berdasarkan hasil observasi lapangan sebelum pelaksanaan program, sebagian masyarakat mengaku belum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan umumnya baru memeriksakan diri ketika mengalami keluhan seperti pusing atau sakit kepala. Selain itu, tenaga kesehatan setempat menyampaikan bahwa partisipasi masyarakat dalam kegiatan deteksi dini hipertensi masih belum optimal sehingga masih diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Kondisi tersebut sejalan dengan data Puskesmas setempat pada bulan Juni 2025 yang menunjukkan terdapat 18 kasus hipertensi yang terdeteksi melalui kunjungan ke fasilitas kesehatan. Namun, jumlah tersebut diperkirakan belum mencerminkan kondisi sebenarnya karena hanya berasal dari masyarakat yang melakukan pemeriksaan, sehingga masih dimungkinkan terdapat kasus hipertensi yang belum teridentifikasi di masyarakat.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun berdasarkan Kemenkes RI (2018). Angka ini meningkat dibandingkan Riskesdas 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2019). Namun, hanya sebagian kecil kasus yang terdeteksi, dan dari jumlah tersebut masih banyak penderita yang tidak menjalani pengobatan secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan pengelolaan hipertensi masih rendah.

Deteksi dini hipertensi merupakan langkah penting untuk mencegah terjadinya komplikasi. Namun, dalam praktiknya, banyak masyarakat baru menyadari kondisi hipertensi setelah mengalami komplikasi. Rendahnya tingkat kesadaran serta kurang optimalnya pemanfaatan fasilitas kesehatan menjadi hambatan utama dalam pengendalian hipertensi (Nauval et al., 2025).

Dalam konteks tersebut, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Intervensi seperti edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah rutin, serta peningkatan aktivitas fisik terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat (WHO, 2023). Intervensi berbasis komunitas juga berperan dalam memberdayakan masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam deteksi dini dan pengelolaan hipertensi melalui pemanfaatan sumber daya lokal serta dukungan kader kesehatan (Wihastuti et al., 2025). Selain itu, keterlibatan aktif masyarakat dalam program kesehatan juga dapat meningkatkan efektivitas deteksi dini dan kepatuhan terhadap pengobatan (Ritonga et al., 2024).

Program TERKENDALI (Tekanan Darah Terkontrol, Hidup Lebih Berkualitas) mengintegrasikan edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam hipertensi dalam satu rangkaian kegiatan berbasis komunitas. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, tetapi juga mendorong deteksi dini serta penerapan aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Program TERKENDALI merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Program ini dilaksanakan melalui kegiatan edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, serta aktivitas fisik berupa senam hipertensi dengan melibatkan masyarakat secara aktif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, mendorong perubahan perilaku hidup sehat, serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya deteksi dini dan pengelolaan tekanan darah secara rutin di tingkat komunitas. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat semakin terbiasa melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, berpartisipasi dalam

aktivitas fisik, serta memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

## 2. METODE

Program TERKENDALI dilaksanakan dalam dua sesi pada bulan Juli 2025 di Desa Bulurejo, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi, yaitu pada tanggal 20 Juli dan 27 Juli 2025. Sesi pertama diikuti oleh 31 peserta. Sebanyak 25 peserta kembali mengikuti sesi kedua sehingga menyelesaikan seluruh rangkaian Program TERKENDALI. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa dan lansia yang memiliki faktor risiko hipertensi atau riwayat hipertensi, berdomisili di Desa Bulurejo, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta mengikuti kegiatan secara sukarela sesuai dengan sasaran program pengabdian masyarakat. Program dilaksanakan melalui beberapa tahapan, meliputi pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan mengenai hipertensi, pelaksanaan senam hipertensi, serta evaluasi program.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan promotif dan preventif. Pendekatan promotif dilakukan melalui penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan serta pengendalian penyakit. Materi edukasi disampaikan menggunakan media poster yang dirancang sebagai sarana komunikasi visual agar informasi lebih mudah dipahami oleh peserta. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, gejala dan faktor risiko hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pembatasan konsumsi garam dan makanan olahan, penerapan pola makan seimbang sesuai prinsip *Isi Piringku*, peningkatan aktivitas fisik, penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, pengelolaan stres, pentingnya kontrol kesehatan secara berkala, serta anjuran mengonsumsi bahan makanan sumber kalium, kalsium, dan magnesium yang berperan dalam membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

Sementara itu, pendekatan preventif dilakukan melalui pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya deteksi dini hipertensi, serta kegiatan senam hipertensi untuk meningkatkan aktivitas fisik yang berperan dalam pencegahan dan pengendalian tekanan darah (Bull et al., 2020; Carey et al., 2018). Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum penyampaian materi edukasi untuk mengidentifikasi kondisi tekanan darah peserta, sedangkan senam hipertensi dilaksanakan pada akhir kegiatan sebagai bentuk penerapan aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan.

Evaluasi program dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta (Ho et al., 2016). Perubahan perilaku hidup sehat dievaluasi menggunakan wawancara terstruktur yang mencakup empat indikator, yaitu kebiasaan melakukan senam atau olahraga ringan secara rutin, perubahan pola makan setelah mengikuti kegiatan, upaya mengurangi konsumsi garam dalam makanan sehari-hari, serta kepedulian peserta terhadap kesehatan setelah mengikuti program. Setiap indikator diberikan skor sederhana, yaitu 10 untuk jawaban yang menunjukkan perilaku positif dan 5 untuk jawaban yang menunjukkan perilaku yang masih perlu ditingkatkan. Total skor kemudian digunakan untuk mengelompokkan perubahan perilaku peserta ke dalam kategori baik (32–40), cukup (20–31), dan kurang (<20). Evaluasi perubahan perilaku hanya dilakukan kepada peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga sesi kedua sehingga jumlah responden pada evaluasi ini sebanyak 25 peserta.

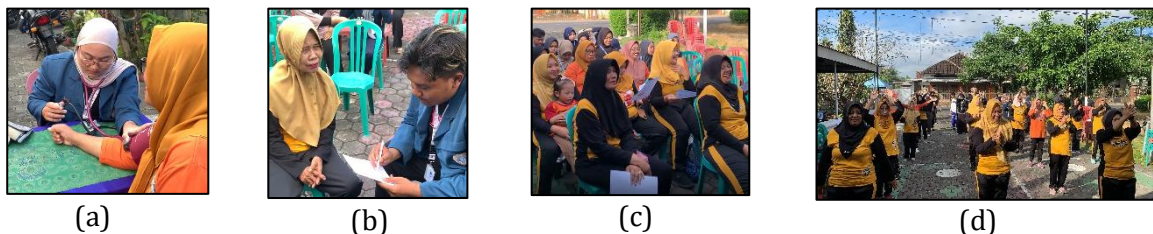
Selain itu, tingkat kepuasan peserta diukur menggunakan kuesioner yang memuat enam aspek penilaian, yaitu kemudahan memahami materi, cara penyampaian materi oleh pemateri, kesesuaian waktu pelaksanaan kegiatan, manfaat kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat, tingkat kepuasan secara keseluruhan, serta kesediaan peserta untuk mengikuti kegiatan serupa pada masa mendatang. Setiap aspek dinilai menggunakan tiga pilihan jawaban yang mencerminkan tingkat penilaian peserta terhadap pelaksanaan program. Evaluasi kepuasan juga dilakukan pada akhir sesi kedua sehingga hanya melibatkan 25 peserta yang menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program TERKENDALI dilaksanakan di Desa Bulurejo, Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi pada tanggal 20 Juli 2025 dengan jumlah peserta 31 orang dan pada tanggal 27 Juli 2025 dengan jumlah peserta 25 orang. Mayoritas peserta merupakan perempuan dengan rentang usia 21–73 tahun. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 07.30 WIB hingga selesai. Evaluasi perubahan perilaku hidup sehat dan tingkat kepuasan dilakukan pada akhir sesi kedua sehingga hanya melibatkan 25 peserta yang mengikuti kedua sesi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari upaya preventif untuk deteksi dini risiko hipertensi. Selanjutnya, peserta mengisi *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait materi yang akan diberikan. Kegiatan edukasi kesehatan kemudian dilakukan sebagai bentuk pendekatan promotif dengan menggunakan media poster dan penyampaian yang komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta. Materi edukasi meliputi pengertian hipertensi, gejala dan faktor risiko, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pembatasan konsumsi garam dan makanan olahan, penerapan pola makan seimbang sesuai prinsip Isi Piringku, peningkatan aktivitas fisik, penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi, pengelolaan stres, serta anjuran mengonsumsi bahan makanan sumber kalium, kalsium, dan magnesium untuk membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

Setelah penyampaian materi, dilakukan evaluasi melalui *post-test* untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Kegiatan ditutup dengan senam hipertensi yang bertujuan untuk memperkenalkan aktivitas fisik sebagai salah satu upaya dalam pencegahan dan pengendalian tekanan darah. Pelaksanaan program ini dirancang untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga mendorong penerapan perilaku hidup sehat melalui kombinasi kegiatan edukasi, pemeriksaan tekanan darah, dan aktivitas fisik. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih nyata terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat.



Gambar 1. Rangkaian kegiatan (a) pemeriksaan tekanan darah (b) wawancara *pre-test* (c) penyampaian materi (d) senam hipertensi

#### 3.1. Efektivitas Edukasi Program TERKENDALI terhadap Pengetahuan Peserta

Hasil analisis skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi program TERKENDALI disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Skor Pengetahuan Peserta Program TERKENDALI per Sesi Edukasi di Desa Bulurejo

Sesi	Kategori	Mean	Rentang	SD
1	Pre-test	7,68	2–10	2,196
	Post-test	10,00	10	0
2	Pre-test	8,90	6–10	1,372
	Post-test	9,80	8–10	0,615

Hasil pada Tabel 1. menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Pada sesi pertama, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 7,68 saat *pre-test* menjadi 10,00 saat *post-test*. Sementara itu, pada sesi kedua terjadi peningkatan skor

dari 8,90 menjadi 9,80. Perbedaan capaian skor *post-test* antara kedua sesi kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik peserta dan tingkat pengetahuan awal yang berbeda. Pada sesi pertama seluruh peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar sehingga diperoleh nilai rata-rata maksimal (10,00), sedangkan pada sesi kedua masih terdapat beberapa peserta yang belum memperoleh skor penuh sehingga rata-rata *post-test* mencapai 9,80. Meskipun demikian, kedua sesi sama-sama menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan edukasi.

Temuan ini sejalan dengan model *knowledge, attitude, practice* (KAP) yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan terjadi melalui tiga tahapan utama, yaitu peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap, dan penerapan praktik. Model KAP menekankan bahwa pengetahuan merupakan dasar dalam membentuk sikap individu, yang selanjutnya akan memengaruhi perilaku kesehatan yang dilakukan.

Penelitian oleh Liao & Yang (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki pengaruh langsung terhadap sikap, serta berperan tidak langsung terhadap praktik melalui pembentukan sikap positif. Dengan kata lain, individu yang memiliki pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki sikap yang lebih positif, yang kemudian mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik.

Dalam konteks program TERKENDALI, peningkatan skor pengetahuan peserta setelah edukasi menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu memperkuat pemahaman peserta terkait hipertensi. Hal ini berpotensi membentuk sikap yang lebih positif terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah, sehingga mendorong peserta untuk mulai menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Temuan ini juga didukung oleh Debela et al. (2023) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan pada pasien hipertensi secara signifikan meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan mendorong penerapan modifikasi gaya hidup, termasuk perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta kepatuhan terhadap pengobatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang terstruktur merupakan strategi penting dalam meningkatkan kemampuan masyarakat mengelola hipertensi secara mandiri.

### 3.2. Peningkatan Perilaku Sehat Melalui Program TERKENDALI

Hasil rekapitulasi perubahan perilaku sehat peserta program TERKENDALI disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Perubahan Perilaku Sehat Peserta Program TERKENDALI di Desa Bulurejo

Kategori	Jumlah responden	Persentase (%)
Baik	20	80
Cukup	5	20
Kurang	0	0

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar peserta menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Sebanyak 80% peserta berada pada kategori perilaku baik, sedangkan 20% berada pada kategori cukup, dan tidak terdapat peserta dalam kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong penerapan perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam, serta meningkatkan aktivitas fisik.

Hasil tersebut sejalan dengan *position paper International Society of Hypertension* oleh Charchar et al. (2024) yang menegaskan bahwa modifikasi gaya hidup merupakan komponen utama dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Perubahan perilaku seperti pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, pengelolaan stres, serta pola makan sehat direkomendasikan sebagai intervensi lini pertama untuk membantu mengendalikan tekanan darah.

Perubahan perilaku tersebut sejalan dengan materi edukasi yang menekankan

pentingnya pembatasan konsumsi garam, penerapan pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta kepatuhan terhadap pengobatan bagi penderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar peserta mulai menunjukkan kepedulian yang lebih tinggi terhadap kesehatan, seperti lebih memperhatikan pola makan, berupaya mengurangi penggunaan garam, serta berkomitmen melakukan aktivitas fisik secara lebih rutin setelah mengikuti program.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta setelah mengikuti edukasi berperan dalam mendorong perubahan perilaku tersebut. Hal ini sejalan dengan pendekatan *Health Belief Model* (HBM) yang menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap risiko dan manfaat suatu tindakan akan memengaruhi keputusan dalam menerapkan perilaku kesehatan (Anuar et al., 2020). Individu yang memiliki kesadaran terhadap risiko hipertensi serta memahami manfaat pencegahan cenderung lebih patuh dalam menerapkan gaya hidup sehat.

### 3.3. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Program TERKENDALI

Hasil survei kepuasan peserta terhadap pelaksanaan program TERKENDALI disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Survei Kepuasan Peserta Program TERKENDALI di Desa Bulurejo

Kategori	Jumlah responden	Persentase (%)
Sangat puas	22	88
Puas	3	12
Cukup puas	0	0

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas peserta menyatakan sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Sebanyak 88% peserta menyatakan sangat puas dan 12% menyatakan puas, serta tidak terdapat peserta yang memberikan penilaian kurang puas.

Tingkat kepuasan yang tinggi menunjukkan bahwa program TERKENDALI dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian edukasi, interaksi antara pelaksana dan peserta, serta kegiatan pendukung seperti pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi telah sesuai dengan kebutuhan dan harapan peserta.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Katena et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan berbasis komunitas memiliki tingkat penerimaan yang tinggi apabila peserta memahami tujuan kegiatan, merasakan manfaat secara langsung, serta mendapatkan dukungan selama proses intervensi. Dalam penelitian tersebut, peserta menunjukkan respon positif terhadap edukasi yang diberikan karena mampu meningkatkan pemahaman serta membantu dalam penerapan perubahan gaya hidup sehat (Katena et al., 2025).

Pada program TERKENDALI, penerimaan yang baik juga terlihat dari keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung, serta tingginya tingkat kepuasan terhadap seluruh rangkaian intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif yang diterapkan dalam Program TERKENDALI memperoleh respons yang positif dari masyarakat. Kombinasi edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam hipertensi mampu menciptakan pengalaman belajar yang mudah dipahami serta mendorong partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Keberlanjutan Program TERKENDALI memerlukan dukungan dari tenaga kesehatan, kader kesehatan desa, dan Puskesmas setempat agar edukasi mengenai hipertensi, pemeriksaan tekanan darah rutin, serta kegiatan aktivitas fisik dapat terus dilaksanakan secara berkala. Dengan adanya pendampingan berkelanjutan, diharapkan perubahan pengetahuan dan perilaku yang telah terbentuk selama program dapat dipertahankan dan memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat.

#### 4. KESIMPULAN

Program TERKENDALI yang dilaksanakan di Desa Bulurejo, Kabupaten Banyuwangi menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, mendorong perubahan perilaku hidup sehat, serta memperoleh tingkat kepuasan peserta yang tinggi. Pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, dan senam hipertensi memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pengendalian hipertensi.

Program ini memiliki keunggulan berupa pendekatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, deteksi dini, dan aktivitas fisik sehingga mendorong partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena belum mengevaluasi perubahan kondisi tekanan darah peserta maupun perubahan perilaku dalam jangka panjang setelah program selesai dilaksanakan.

Program TERKENDALI diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi dengan Puskesmas dan kader kesehatan desa sehingga edukasi, pemeriksaan tekanan darah rutin, serta pendampingan masyarakat dapat terus dilakukan sebagai upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, H., Shah, S. A., Gafor, H., Mahmood, I., & Ghazi, H. F. (2020). Usage of Health Belief Model (HBM) in Health Behavior: A Systematic Review. In *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (Vol. 16, Number SUPP11).
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Number 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. In *Journal of the American College of Cardiology* (Vol. 72, Number 11, pp. 1278–1293). Elsevier USA. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Charchar, F. J., Bilo, G., Briasoulis, A., Burnier, M., Cifkova, R., Coca, A., ... Schlaich, M. P. (2024). Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension*, 42(1), 23–49. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003563>
- Debela, D. B., Dhaba, B., Shumi, G., Abagero, A., Gudina, G., Ayana, Y., Addissie, A., Deressa, W., & Scuteri, A. (2023). Effect of an educational intervention on lifestyle modification of patients with hypertension at Bishoftu General Hospital, Ethiopia, 2021. *Preventing Chronic Disease*, 20, E20. <https://doi.org/10.5888/pcd20.220235>
- Galindra, Y., Astiah, A. A., & Nuralyfah, N. S. (2024). Hubungan antara derajat hipertensi dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di rumah sakit pmi kota bogor. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(2), 135–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zked.v14i2.1533>
- Ho, T. M., Estrada, D., Agudo, J., Arias, P., Capillas, R., Gibert, E., Isnard, M. M., Solé, M. J., & Salvadó, A. (2016). Assessing the impact of educational intervention in patients with hypertension. *Journal of Renal Care*, 42(4), 205–211. <https://doi.org/10.1111/jorc.12165>
- Katena, N. A., Shamu, S., Fana, G. T., Dewa, E., Dombojena, A., & Rusakaniko, S. (2025). Acceptability of a community health worker-led health literacy intervention on lifestyle modification among hypertensive and diabetes patients in the City of Harare, Zimbabwe.

- PLOS Global Public Health*, 5(2 February).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003541>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2017*. Kementerian Kesehatan RI.  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/ProfilKesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman nasional pelayanan kedokteran tatalaksana hipertensi dewasa*.
- Liao, Y., & Yang, J. (2023). Status of nutrition labeling knowledge, attitude, and practice (KAP) of residents in the community and structural equation modeling analysis. *Frontiers in Nutrition*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1097562>
- Nauval, M. D., Sugisni, S., Mulia, S. S., & Fahdhienie, F. (2025). Evaluasi dan intervensi program penyakit hipertensi di wilayah kerja puskesmas batoh kota banda aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 10496–10508.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.47969>
- Ritonga, P. E., Silaban, Y. N., & Sagala, D. S. (2024). Edukasi tentang hipertensi kepada masyarakat di kelurahan payah pasir kecamatan medan marelان. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(2), 82–87. [http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA](http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBAp82Journalhomepage:http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA)
- Wihastuti, T. A., Kartika, A. W., Dewi, E. S., Hayati, Y. S., Indhiarti, T. R., Ardhia, J. F., Widiani, L., Arifah, M. R. P. N., Jannah, R. R., Amanda, F., Indriyani, D., & Machfud, S. I. (2025). *Hypertension school and inclusive Posbindu: A community-based intervention model to reduce the burden of non-communicable diseases*. *CARING: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 36–44. <https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2025.005.01.5>
- World Health Organization. (2023, October 16). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>