

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 4 Nomor 1, April 2025, P. 20-26
 e-ISSN: 2986-7002
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15275140>

Penyuluhan dan Edukasi Pengendalian Hipertensi Melalui Pola Hidup Sehat bagi Masyarakat Desa Penembangan Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas

Galih Samodra¹, Cahyo Budi Santoso¹, Artika Wina Fitriani², Mika Tri Kumala Swandari³

¹Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

²Politeknik Madyathika, Indonesia

³Universitas Al -Irsyad Cilacap, Indonesia

Email korespondensi : cahyobudi@uhb.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Penembangan, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas mengenai pentingnya pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering diabaikan namun memiliki dampak serius terhadap kesehatan. Melalui penyuluhan dan edukasi yang terstruktur, kegiatan ini memberikan informasi mengenai faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung terkait penerapan pola hidup sehat seperti diet seimbang, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat dalam pengendalian hipertensi. Selain itu, peserta juga menunjukkan komitmen yang lebih tinggi untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan dan menjadi model bagi program serupa di daerah lain, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan prevalensi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata Kunci : *Pengendalian Hipertensi, Pola Hidup Sehat, Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat*

Abstract

This Community Service Activity (PKM) aims to increase the knowledge and awareness of the Penembangan Village community, Cilongok District, Banyumas Regency regarding the importance of controlling hypertension through a healthy lifestyle. Hypertension is a non-communicable disease that is often ignored but has a serious impact on health. Through structured counseling and education, this activity provides information on risk factors, impacts, and strategies for preventing and managing hypertension. The methods used include lectures, interactive discussions, and direct practice related to the implementation of a healthy lifestyle such as a balanced diet, physical activity, and stress management. The results of this activity showed a significant increase in participants' knowledge and awareness of the importance of a healthy lifestyle in controlling hypertension. In addition, participants also showed a higher commitment to implementing a healthy lifestyle in their daily lives. It is hoped that this activity can be sustainable and become a model for similar programs in other areas, so that it can contribute to reducing the prevalence of hypertension and improving the quality of life of the community.

Keywords: *Hypertension Control, Healthy Lifestyle, Public Knowledge and Awareness*

Article Info

Received date: 29 March 2025

Revised date: 05 April 2025

Accepted date: 15 April 2025

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi perhatian global karena prevalensinya yang terus meningkat. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi adalah penyebab utama kematian prematur di daerah perkotaan dan pedesaan di seluruh dunia (World Health Organization, 2019). Di Indonesia, data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Desa Penembangan di Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, tidak terkecuali dalam menghadapi masalah ini.

Fenomena tingginya angka kejadian hipertensi di Desa Penembangan dapat dihubungkan dengan beberapa faktor, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian penyakit ini. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh Puskesmas setempat pada tahun 2020, ditemukan bahwa lebih dari 50% penduduk dewasa di desa tersebut memiliki tekanan darah di atas normal (Puskesmas Cilongok, 2020).

Penyuluhan dan edukasi mengenai pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat menjadi sangat penting dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi di masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan edukasi kesehatan dapat secara signifikan mengurangi risiko hipertensi (He et al., 2014). Oleh karena itu, program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang fokus pada penyuluhan dan edukasi pola hidup sehat di Desa Penembangan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat setempat.

Pola hidup sehat yang dianjurkan meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, peningkatan aktivitas fisik, penghentian kebiasaan merokok, dan pengelolaan stres. Studi oleh Appel et al. (2011) menunjukkan bahwa diet rendah garam dan tinggi buah serta sayuran dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Selain itu, aktivitas fisik seperti berjalan kaki atau senam secara teratur juga terbukti efektif dalam mengendalikan hipertensi (Pescatello et al., 2015).

Edukasi dan penyuluhan di Desa Penembangan juga harus mencakup metode deteksi dini dan pengelolaan hipertensi. Menurut penelitian oleh Whelton et al. (2018), deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan rutin dapat mencegah komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Oleh karena itu, penyuluhan tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi bagian penting dari program ini.

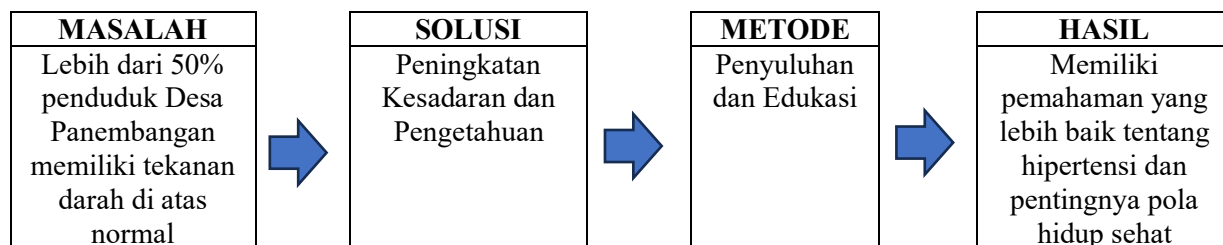
Selain intervensi langsung, penggunaan media edukasi seperti leaflet, poster, dan video juga dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan cara pengendaliannya. Menurut Rimal dan Lapinski (2009), media komunikasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan dalam masyarakat.

Dengan latar belakang tersebut, program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di Desa Penembangan diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan prevalensi hipertensi melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan pola hidup masyarakat. Upaya ini membutuhkan kerjasama yang baik antara tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat untuk mencapai hasil yang optimal.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan PKM ini adalah pendekatan partisipatif. Melalui pendekatan ini, masyarakat Desa Penembangan dilibatkan secara aktif dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Pendekatan partisipatif bertujuan untuk meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab masyarakat terhadap program yang dilaksanakan, sehingga program ini dapat berkelanjutan dan memberikan dampak jangka panjang. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan dan edukasi ini meliputi:

1. **Ceramah dan Diskusi Interaktif:** Penyuluhan dilakukan melalui ceramah yang memberikan informasi tentang hipertensi, faktor risiko, dan pentingnya pola hidup sehat. Diskusi interaktif juga diadakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman.
2. **Demonstrasi dan Praktik Langsung:** Demonstrasi dilakukan untuk menunjukkan cara melakukan aktivitas fisik yang mudah dan dapat dilakukan di rumah. Praktik langsung tentang cara mengukur tekanan darah juga dilakukan agar masyarakat dapat memantau tekanan darah mereka secara mandiri.
3. **Leaflet dan Poster Edukasi:** Leaflet dan poster yang berisi informasi penting tentang pengendalian hipertensi dan pola hidup sehat dibagikan kepada masyarakat. Media ini bertujuan untuk memperkuat pesan yang disampaikan selama ceramah dan diskusi.
4. **Pendampingan dan Monitoring:** Pendampingan dilakukan dengan mengunjungi masyarakat secara berkala untuk memantau perubahan pola hidup mereka dan memberikan dukungan yang diperlukan. Monitoring juga dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas program.



Gambar 1. Metode PKM

Tahapan

Pelaksanaan PKM ini dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan (Januari 2024):

- Identifikasi masalah dan kebutuhan masyarakat melalui survei awal.
- Penyusunan materi penyuluhan dan edukasi.
- Koordinasi dengan pihak desa dan tokoh masyarakat setempat.
- Perekrutan dan pelatihan tim pelaksana.

2. Pelaksanaan (24 Februari 2024):

- Pembukaan acara dan pengenalan tujuan kegiatan.
- Ceramah dan diskusi interaktif mengenai hipertensi dan pola hidup sehat.
- Demonstrasi dan praktik langsung aktivitas fisik dan pengukuran tekanan darah.
- Pembagian leaflet dan poster edukasi.

3. Pendampingan dan Monitoring (Maret - Juni 2024):

- Kunjungan berkala ke rumah-rumah warga untuk memantau perubahan pola hidup.
- Evaluasi dan umpan balik dari masyarakat mengenai program yang telah dilaksanakan.
- Penyusunan laporan akhir dan rekomendasi untuk keberlanjutan program.

Rancangan evaluasi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Penyuluhan dan Edukasi Pengendalian Hipertensi Melalui Pola Hidup Sehat bagi Masyarakat Desa Penembangan Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas adalah sebagai mana dalam table 1, berikut :

Tabel 1. Rancangan Evaluasi

No	Aspek Evaluasi	Indikator	Metode Evaluasi	Waktu Pelaksanaan	Penanggung Jawab	Keterangan
1	Kehadiran Peserta	Jumlah peserta yang hadir	Daftar hadir	Hari pelaksanaan kegiatan	Panitia PKM	Target: 80% dari undangan hadir
2	Pemahaman Materi	Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan	Pre-test dan post-test	Sebelum dan sesudah kegiatan	Tim Penyuluh	Target: Peningkatan skor rata-rata minimal 20%
3	Partisipasi Peserta	Tingkat partisipasi peserta dalam diskusi dan tanya jawab	Observasi dan catatan diskusi	Saat kegiatan berlangsung	Tim Observasi	Target: 50% peserta aktif berpartisipasi
4	Penerapan Pola Hidup Sehat	Perubahan pola hidup (diet, aktivitas fisik)	Kuesioner dan wawancara tindak lanjut	3 bulan setelah kegiatan	Tim Evaluator	Target: 60% peserta menerapkan pola hidup sehat
5	Kepuasan Peserta	Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan	Kuesioner kepuasan	Setelah kegiatan selesai	Panitia PKM	Target: 85% peserta merasa puas
6	Pengaruh Terhadap Kesehatan	Penurunan tekanan darah pada peserta yang memiliki hipertensi	Pengukuran tekanan darah	3 bulan setelah kegiatan	Tim Medis	Target: 50% peserta dengan hipertensi menunjukkan

						penurunan tekanan darah
7	Keberlanjutan Program	Keberlanjutan kegiatan edukasi dan penyuluhan oleh masyarakat setempat	Wawancara dengan tokoh masyarakat	6 bulan setelah kegiatan	Tim Evaluator	Target: 2 program lanjutan diinisiasi oleh masyarakat

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Penyuluhan dan edukasi mengenai pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat yang dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2024 di Desa Penembangan, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, oleh tim PKM yang terdiri dari 2 dosen dan 4 mahasiswa menghasilkan beberapa temuan penting. Pertama, kegiatan ini berhasil dihadiri oleh 75 peserta dari berbagai kalangan usia, dengan mayoritas peserta berusia di atas 40 tahun. Kehadiran yang tinggi ini menunjukkan adanya minat dan kesadaran yang cukup tinggi di kalangan masyarakat mengenai pentingnya pengendalian hipertensi.

Kedua, melalui pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta, diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai hipertensi dan cara pengendaliannya. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 50% pada pre-test menjadi 85% pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan oleh tim PKM mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai topik tersebut.

Ketiga, peserta juga menunjukkan minat yang tinggi dalam diskusi dan tanya jawab yang diadakan selama penyuluhan. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan terkait diet sehat, jenis olahraga yang dianjurkan, dan cara mengelola stres untuk mengendalikan hipertensi. Respon positif ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya mendengarkan, tetapi juga berusaha untuk mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan ke dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Keempat, adanya demonstrasi mengenai cara mengukur tekanan darah secara mandiri juga diapresiasi oleh peserta. Banyak dari mereka yang baru pertama kali belajar cara menggunakan alat pengukur tekanan darah dan merasa bahwa keterampilan ini sangat bermanfaat untuk pemantauan kesehatan pribadi.

Kelima, hasil survei kepuasan yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan bahwa 90% peserta merasa puas dengan penyuluhan yang diberikan dan berharap kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin. Mereka merasa bahwa informasi yang diberikan sangat relevan dan membantu mereka memahami cara menjaga kesehatan dengan lebih baik.

Keenam, tim PKM juga berhasil membentuk kelompok pendukung kesehatan di desa tersebut. Kelompok ini terdiri dari perwakilan peserta yang akan bertugas untuk memfasilitasi diskusi kelompok, mendistribusikan informasi kesehatan, dan mengajak anggota masyarakat lainnya untuk menerapkan pola hidup sehat.

Ketujuh, dokumentasi kegiatan yang meliputi rekaman video, foto, dan catatan tertulis telah disusun dan akan digunakan sebagai bahan evaluasi serta referensi untuk kegiatan PKM selanjutnya. Dokumentasi ini juga akan dibagikan kepada pihak-pihak terkait untuk menunjukkan capaian dan dampak dari kegiatan yang telah dilaksanakan.



Gambar 2. Tim PKM memberikan penyuluhan dan edukasi



Gambar 3. Peserta penyuluhan dan edukasi

Pembahasan

Kegiatan PKM ini memberikan pandangan mendalam mengenai pentingnya penyuluhan kesehatan di masyarakat pedesaan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terlihat bahwa masyarakat Desa Penembangan memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai pentingnya mengendalikan hipertensi, namun masih memerlukan dukungan dan informasi yang lebih mendalam. Penyuluhan yang diberikan berhasil mengisi kekosongan informasi tersebut dan memberikan panduan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh peserta.

Pembahasan lebih lanjut mengenai peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang interaktif dan melibatkan demonstrasi praktis sangat efektif dalam pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran yang aktif dan partisipatif lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah saja (Bandura, 2018). Dengan demikian, pendekatan ini perlu dipertahankan dan dikembangkan dalam kegiatan PKM selanjutnya.

Selain itu, diskusi dan tanya jawab yang dinamis memungkinkan peserta untuk mengklarifikasi informasi yang mereka terima dan menyesuaikannya dengan kondisi pribadi mereka. Ini menunjukkan pentingnya memberikan ruang bagi peserta untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan, yang juga dapat meningkatkan pemahaman dan keterlibatan mereka (Johnson & Acabchuk, 2018).

Pembentukan kelompok pendukung kesehatan di desa merupakan langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan program. Kelompok ini dapat berfungsi sebagai agen perubahan yang menggerakkan masyarakat untuk terus menerapkan gaya hidup sehat dan memantau kesehatan mereka secara rutin. Dukungan komunitas seperti ini telah terbukti efektif dalam program-program kesehatan masyarakat di berbagai tempat (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015).

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kolaborasi antara akademisi dan mahasiswa dalam kegiatan PKM sangat bermanfaat. Dosen dapat memberikan bimbingan dan pengetahuan mendalam, sementara mahasiswa dapat berperan aktif dalam pelaksanaan dan interaksi dengan masyarakat. Sinergi ini tidak hanya meningkatkan efektivitas program tetapi juga memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam penerapan teori ke dalam praktik (Frenk et al., 2010).

Dari hasil survei kepuasan peserta, dapat disimpulkan bahwa masyarakat sangat membutuhkan kegiatan penyuluhan yang berkelanjutan. Mereka berharap adanya program rutin yang dapat memberikan informasi dan dukungan berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan konsep promosi kesehatan berkelanjutan yang menekankan pentingnya intervensi jangka panjang untuk mencapai perubahan perilaku yang signifikan (Nutbeam, 2008).

Keterlibatan aktif dari masyarakat juga menunjukkan bahwa program PKM ini berhasil menciptakan kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan. Ini penting karena kesadaran dan kepedulian adalah langkah awal dalam mengubah perilaku kesehatan (Prochaska & Velicer, 1997). Dengan meningkatnya kesadaran, masyarakat diharapkan lebih termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi masyarakat Desa Penembangan. Peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk hidup

sehat yang dicapai melalui penyuluhan ini diharapkan dapat mengurangi prevalensi hipertensi di desa tersebut. Selain itu, keberhasilan program ini dapat menjadi model bagi desa-desa lain dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular melalui pendidikan dan pemberdayaan komunitas.

Dampak

Dampak dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlihat dalam beberapa aspek. Pertama, dari segi kesehatan masyarakat, peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengendalikan hipertensi diharapkan dapat menurunkan prevalensi hipertensi dan komplikasinya di Desa Penembangan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola hidup sehat, masyarakat diharapkan lebih disiplin dalam menjalankan diet sehat, rutin berolahraga, dan mengelola stres dengan baik (WHO, 2019).

Kedua, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap pemberdayaan komunitas. Pembentukan kelompok pendukung kesehatan memberikan ruang bagi masyarakat untuk saling berbagi informasi dan pengalaman, serta mendukung satu sama lain dalam menerapkan gaya hidup sehat. Ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya partisipasi aktif dan kontrol komunitas dalam masalah kesehatan mereka sendiri (Wallerstein, 2006).

Ketiga, dampak positif juga dirasakan oleh tim PKM, terutama mahasiswa yang terlibat. Melalui kegiatan ini, mereka mendapatkan pengalaman langsung dalam berinteraksi dengan masyarakat dan menerapkan pengetahuan akademis mereka dalam situasi nyata. Pengalaman ini sangat berharga dalam membentuk keterampilan profesional dan empati sosial mereka (Kolb, 2015).

Keempat, kegiatan ini juga berdampak pada institusi pendidikan yang terlibat. Keterlibatan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat meningkatkan citra positif institusi sebagai lembaga yang peduli terhadap kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Selain itu, hasil dan dokumentasi kegiatan ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program-program pengabdian kepada masyarakat selanjutnya. Hal ini juga dapat memperkuat kemitraan antara institusi pendidikan dengan masyarakat lokal dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat (Lave & Wenger, 1991).

Kelima, dampak ekonomi juga dapat dirasakan oleh masyarakat. Dengan meningkatnya kesadaran dan kemampuan untuk mengelola kesehatan sendiri, masyarakat dapat mengurangi biaya kesehatan yang harus dikeluarkan untuk pengobatan hipertensi dan komplikasinya. Pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat dapat mengurangi kebutuhan akan obat-obatan dan perawatan medis yang mahal (Mills et al., 2016).

Keenam, kegiatan ini juga memberikan dampak lingkungan yang positif. Dengan mendorong masyarakat untuk berolahraga secara rutin, misalnya dengan berjalan kaki atau bersepeda, dapat mengurangi penggunaan kendaraan bermotor yang berkontribusi pada polusi udara. Selain itu, promosi pola makan sehat yang kaya akan buah dan sayur juga dapat mendorong masyarakat untuk menanam tanaman pangan sendiri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan ketahanan pangan lokal (Tilman & Clark, 2014).

Ketujuh, dari segi kebijakan, kegiatan ini memberikan dampak dalam bentuk advokasi terhadap pentingnya program kesehatan preventif di tingkat lokal. Keberhasilan program ini dapat menjadi bukti bagi pemerintah daerah untuk mengalokasikan lebih banyak sumber daya dalam program-program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Hal ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan masyarakat secara berkelanjutan (McGinnis, Williams-Russo, & Knickman, 2002).

SIMPULAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Penyuluhan dan Edukasi Pengendalian Hipertensi Melalui Pola Hidup Sehat" di Desa Penembangan, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, telah memberikan dampak positif bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian hipertensi. Program ini menekankan pada pentingnya menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Melalui serangkaian kegiatan penyuluhan yang melibatkan berbagai metode seperti ceramah, diskusi kelompok, serta demonstrasi langsung, masyarakat desa diberikan pengetahuan tentang faktor risiko, gejala, serta cara-cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini juga menyoroti

pentingnya penerapan gizi seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta penghindaran faktor-faktor risiko seperti merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.

Evaluasi terhadap program ini menunjukkan respon yang sangat positif dari masyarakat. Pengetahuan dan pemahaman mereka tentang hipertensi meningkat secara signifikan, yang terlihat dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan. Selain itu, masyarakat juga menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Secara keseluruhan, PKM ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Penembangan mengenai pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat. Diharapkan, kesadaran dan pengetahuan ini dapat berkelanjutan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sangat menghargai antusiasme dan partisipasi aktif dari masyarakat Desa Penembangan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Penyuluhan dan Edukasi Pengendalian Hipertensi Melalui Pola Hidup Sehat. Semangat dan komitmen yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi penyuluhan adalah kunci utama dalam mencapai tujuan kegiatan ini, yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat untuk mengendalikan hipertensi. Kami percaya, dengan pengetahuan dan keterampilan baru yang telah diperoleh, warga Desa Penembangan dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan berkualitas.

Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Harapan Bangsa yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Dukungan dari universitas sangat berarti bagi kami dalam mewujudkan program pengabdian yang bermanfaat bagi masyarakat. Kami juga berterima kasih kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah memfasilitasi dan memantau kelancaran kegiatan ini, serta Kepala Desa Penembangan yang telah memberikan sarana, prasarana, dan dukungan kebijakan yang memudahkan pelaksanaan program.

Akhir kata, kami berharap semoga hasil dari kegiatan PKM ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan dan berkelanjutan bagi masyarakat Desa Penembangan. Terima kasih atas segala bentuk dukungan dan kerjasama yang telah terjalin. Mari kita terus bekerja bersama untuk kemajuan dan kesejahteraan masyarakat.

REFERENSI

- Appel, L. J., Moore, T. J., Obarzanek, E., Vollmer, W. M., Svetkey, L. P., Sacks, F. M., ... Harsha, D. W. (2011). A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *New England Journal of Medicine*, 336(16), 1117-1124. doi:10.1056/NEJM199704173361601
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130-136.
- Frenk, J., Chen, L., Bhutta, Z. A., Cohen, J., Crisp, N., Evans, T., ... & Zurayk, H. (2010). Health professionals for a new century: transforming education to strengthen health systems in an interdependent world. *The Lancet*, 376(9756), 1923-1958.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- He, F. J., Li, J., & Macgregor, G. A. (2014). Effect of longer-term modest salt reduction on blood pressure. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(12). doi:10.1002/14651858.CD004937.pub3
- Johnson, B. T., & Acabchuk, R. L. (2018). What are the keys to a longer, healthier life? Answers from five decades of health psychology research. *Social Science & Medicine*, 196, 218-226.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hasil utama Riskesdas 2018. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge University Press.
- McGinnis, J. M., Williams-Russo, P., & Knickman, J. R. (2002). The case for more active policy attention to health promotion. *Health Affairs*, 21(2), 78-93.

- Mills, K. T., Bundy, J. D., Kelly, T. N., Reed, J. E., Kearney, P. M., Reynolds, K., ... & He, J. (2016). Global disparities of hypertension prevalence and control: a systematic analysis of population-based studies from 90 countries. *Circulation*, 134(6), 441-450.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072-2078.
- Pescatello, L. S., Buchner, D. M., Jakicic, J. M., Powell, K. E., Kraus, W. E., & Bloodgood, B. (2015). Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(7), 1324-1333. doi:10.1249/MSS.0000000000000754
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Puskesmas Cilongok. (Puskesmas Cilongok. (2020). Laporan Survei Kesehatan Masyarakat Desa Penembangan. Cilongok: Puskesmas Cilongok.
- Rimal, R. N., & Lapinski, M. K. (2009). Why health communication is important in public health. *Bulletin of the World Health Organization*, 87(4), 247-247a. doi:10.2471/BLT.08.056713
- Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518-522.
- Wallerstein, N. (2006). What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? Health Evidence Network report. WHO Regional Office for Europe.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... Wright, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127-e248. doi:10.1016/j.jacc.2017.11.006
- World Health Organization. (2019). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>