



Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur dan Premenopause

(Healthy Lifestyle Education to Improve Knowledge of Hypertension Prevention among Women of Reproductive Age and Premenopausal Women)

Bima Suryantara¹, Mia Dwi Agustiani², Riska Ismawati Hakim³, Anggun Permatasari^{4*}, Rani Rosita⁵, Erlina⁶, Fatimah Zahara⁷, Yuli Indrawati⁸, Rahmaliza⁹, Nurhadisa¹⁰, dan Muti Qurnia¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Program Studi Kebidanan, Program Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Jl. Ringroad Utara Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta

*Email: anggunabhalies@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan kesehatan masyarakat. Edukasi mengenai gaya hidup sehat menjadi bagian dari upaya pencegahan hipertensi pada wanita usia subur dan perempuan premenopause. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi di Dusun Manggong, Kalurahan Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman. Kegiatan melibatkan 30 peserta melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan pembagian leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test pada satu kelompok untuk menilai perubahan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari 51,33 (SD 9,371) sebelum penyuluhan menjadi 94,67 (SD 6,814) segera setelah penyuluhan. Sebanyak 25 peserta (83,3%) menyatakan puas dan 5 peserta (16,7%) cukup puas terhadap pelaksanaan kegiatan. Temuan ini menunjukkan peningkatan skor pengetahuan secara deskriptif setelah edukasi serta tanggapan peserta terhadap kegiatan yang cenderung positif. Edukasi ini diharapkan mendukung upaya promotif dan preventif melalui penguatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Wanita Usia Subur, Premenopause, Gaya Hidup Sehat, Penyuluhan Kesehatan

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that requires attention in community health services. Healthy lifestyle education is part of efforts to prevent hypertension among women of reproductive age and premenopausal women. This community service activity aimed to improve knowledge of healthy lifestyle practices for hypertension prevention in Manggong Hamlet, Kepuharjo, Cangkringan District, Sleman Regency, Indonesia. The activity involved 30 participants and included interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and leaflet distribution. Knowledge was assessed using a single-group pre-test and post-test design. Data were analysed descriptively. The mean knowledge score increased from 51.33 (SD = 9.371) before the educational session to 94.67 (SD = 6.814) immediately after the session. Of the 30 participants, 25 (83.3%) reported being satisfied with the activity, while 5 (16.7%) reported being Somewhat satisfied. These findings indicate a descriptive increase in knowledge scores following the educational session, along with generally positive participant feedback. This activity may support health promotion and hypertension prevention efforts by strengthening knowledge of healthy lifestyle practices.

Keywords: Hypertension, Women of Reproductive Age, Premenopausal Women, Healthy Lifestyle, Health Education

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara. Penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala yang jelas sehingga sebagian penderita tidak menyadari kondisinya. WHO (2025) memperkirakan bahwa 1,4 miliar orang berusia 30-79 tahun mengalami hipertensi pada 2024. Sekitar 44% penderita belum mengetahui kondisi tersebut. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan kematian dini. Penerapan gaya hidup sehat serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala menjadi bagian penting dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 30,8%. Proporsi penduduk pada kelompok usia yang sama yang pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan tercatat sebesar 8,6% (BKPK, 2024). Perbedaan kedua angka tersebut menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah memberikan gambaran yang berbeda dari riwayat diagnosis sebelumnya. Kondisi ini memperkuat pentingnya pemeriksaan tekanan darah dan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko hipertensi.

Hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian di wilayah kerja Puskesmas Cangkringan, Kabupaten Sleman. Berdasarkan data Puskesmas tahun 2025, hipertensi menempati urutan pertama dalam laporan sepuluh besar penyakit dengan jumlah 1.625 kasus. Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2025 mencatat estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di wilayah kerja Puskesmas Cangkringan pada 2024 sebanyak 1.288 orang, terdiri atas 630 laki-laki dan 658 perempuan. Sebanyak 1.176 orang telah mendapatkan pelayanan kesehatan, dengan cakupan sebesar 91,3% (Dinkes Sleman, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif. Edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah dapat membantu masyarakat mengenali faktor risiko serta memahami langkah pencegahan hipertensi (Kemenkes RI, 2023; WHO, 2025).

Pencegahan hipertensi memerlukan penerapan gaya hidup sehat secara konsisten. Charchar et al. (2024) menekankan pentingnya pola makan sehat, pembatasan asupan natrium, aktivitas fisik teratur, pengelolaan berat badan, dan pengendalian stres. Upaya tersebut dapat diterapkan melalui pemilihan makanan bergizi seimbang, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta pemeriksaan tekanan darah secara

berkala. Penyampaian informasi melalui edukasi kesehatan perlu menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari agar masyarakat dapat menerapkan pesan kesehatan tersebut.

Wanita usia subur (WUS) dan pramenopause merupakan kelompok yang perlu memperoleh informasi mengenai pencegahan hipertensi sesuai dengan kebutuhan kesehatannya. WUS umumnya didefinisikan sebagai perempuan berusia 15-49 tahun tanpa membedakan status perkawinan (BPS, 2023). Premenopause berkaitan dengan masa sebelum menstruasi terakhir, sedangkan transisi menuju menopause melibatkan perubahan hormonal yang dapat memengaruhi kesehatan perempuan (Aggarwal et al., 2022). Muka et al. (2016), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 32 penelitian observasional, menemukan hubungan antara menopause prematur atau menopause sebelum usia 45 tahun dan peningkatan risiko penyakit jantung koroner serta kematian akibat penyakit kardiovaskular. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan kardiovaskular perempuan, meskipun tidak berarti bahwa seluruh perempuan pramenopause memiliki risiko hipertensi yang tinggi.

Kalurahan Kepuharjo terletak di Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Wilayah ini terdiri atas delapan dusun, termasuk Dusun Manggong, dengan mata pencaharian penduduk yang meliputi pertanian, peternakan, perdagangan, dan pekerjaan informal (Pemerintah Kalurahan Kepuharjo, 2024). Dusun Manggong dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan hasil pengkajian awal dan koordinasi dengan bidan desa, kader kesehatan, serta masyarakat sasaran. Pengkajian tersebut mengidentifikasi kebutuhan untuk memperkuat pengetahuan mengenai hipertensi, faktor risikonya, dan penerapan gaya hidup sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 30 peserta yang terdiri atas wanita usia subur dan perempuan pramenopause. Jumlah tersebut merupakan peserta yang dijangkau melalui penyuluhan, bukan sampel yang digunakan untuk memperkirakan prevalensi hipertensi seluruh penduduk Dusun Manggong. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko hipertensi, pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, pengendalian stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Materi disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan peserta dan penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi kesehatan telah digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Damayanti et al. (2022)

melaporkan peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi menggunakan media e-leaflet di UPTD Puskesmas Bahagia, Kabupaten Bekasi. Temuan tersebut mendukung pemanfaatan media edukasi untuk menyampaikan informasi kesehatan. Nutbeam et al. (2021) menjelaskan bahwa literasi kesehatan berkaitan dengan kemampuan individu memahami dan memanfaatkan informasi untuk mengambil keputusan mengenai kesehatannya. Pemilihan media dan metode penyuluhan perlu memperhatikan kemampuan peserta dalam menerima informasi serta kesempatan untuk mempelajari kembali materi yang diberikan.

Kegiatan di Dusun Manggong menggunakan leaflet cetak yang dipadukan dengan ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Leaflet membantu peserta membaca kembali materi setelah penyuluhan, sedangkan diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan untuk memperjelas informasi yang belum dipahami. Pendekatan tersebut digunakan untuk menyampaikan pengetahuan mengenai hipertensi dan pencegahannya secara terarah. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pengukuran sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan wanita usia subur dan perempuan pramenopause mengenai penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi di Dusun Manggong, Kalurahan Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman. Hasil kegiatan diharapkan dapat memperkuat pemahaman peserta mengenai faktor risiko hipertensi dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

MASALAH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Manggong, Kalurahan Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman, didasarkan pada kebutuhan untuk memperkuat pengetahuan mengenai hipertensi dan pencegahannya pada wanita usia subur dan perempuan premenopause. Faktor yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan berat badan, menjadi bagian penting dalam edukasi pencegahan hipertensi (Charchar et al., 2024; Octaryana et al., 2025). Pengkajian awal melalui komunikasi dengan bidan desa, kader kesehatan, dan masyarakat sasaran menunjukkan perlunya penguatan informasi mengenai faktor risiko hipertensi dan penerapan gaya hidup sehat. Kegiatan difokuskan pada penyampaian informasi dan evaluasi perubahan skor pengetahuan sebelum dan segera setelah penyuluhan. Hasil

pengkajian lapangan menunjukkan adanya sejumlah permasalahan yang masih dihadapi oleh masyarakat sasaran, yaitu sebagai berikut.

1. Terbatasnya pemahaman wanita usia subur dan perempuan premenopause tentang hipertensi.

Sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai hipertensi, penyebab, faktor risiko, komplikasi, serta upaya pencegahannya. Kondisi ini terlihat dari rendahnya tingkat pengetahuan awal peserta sebelum dilakukan penyuluhan, sehingga diperlukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya pencegahan hipertensi sejak usia produktif.

2. Kurangnya pemahaman mengenai penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi

Sebagian wanita usia subur dan perempuan premenopause masih belum memahami sepenuhnya pentingnya menerapkan gaya hidup sehat. Kebiasaan seperti mengatur pola makan, mengurangi asupan garam, berolahraga secara rutin, mengelola stres, dan menjaga berat badan ideal belum dilakukan secara konsisten. Kondisi ini menyebabkan upaya pencegahan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari belum berjalan secara optimal.

3. Masih adanya kebiasaan hidup yang meningkatkan risiko hipertensi

Pengkajian awal melalui komunikasi dengan bidan desa, kader kesehatan, dan masyarakat sasaran menunjukkan perlunya penguatan pengetahuan mengenai hipertensi, faktor risikonya, dan penerapan gaya hidup sehat. Edukasi difokuskan pada pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

4. Terbatasnya edukasi kesehatan mengenai pencegahan hipertensi di masyarakat

Edukasi tentang hipertensi beserta upaya pencegahannya belum dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Akibatnya, masyarakat masih belum memperoleh informasi yang menyeluruh mengenai faktor-faktor risiko hipertensi dan langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Belum optimalnya peran edukasi berbasis masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan

Kegiatan promosi kesehatan yang melibatkan masyarakat, kader kesehatan, dan perangkat dusun masih perlu ditingkatkan agar mampu mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Dukungan berbagai pihak diperlukan agar informasi

yang diberikan tidak berhenti pada kegiatan penyuluhan, tetapi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

6. Perlunya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi sejak usia produktif

Hipertensi sering berkembang tanpa tanda yang jelas pada fase awal, sehingga banyak orang belum menyadari ancaman yang ditimbulkannya. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif. Melalui kegiatan ini, wanita usia subur dan perempuan premenopause diharapkan memiliki pemahaman, kesadaran, serta dorongan yang lebih kuat untuk menjalankan gaya hidup sehat sebagai upaya mencegah hipertensi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, wanita usia subur dan premenopause di Dusun Manggong memerlukan kegiatan edukasi kesehatan yang terarah, sesuai dengan kebutuhan masyarakat, dan berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi serta penerapan gaya hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat, serta mendukung upaya promosi dan pencegahan dalam mengurangi risiko hipertensi pada wanita usia subur dan perempuan premenopause.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan secara langsung kepada 30 peserta. Materi disampaikan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta terlibat dalam kegiatan. Leaflet digunakan sebagai media pendukung yang memuat informasi mengenai hipertensi, faktor risiko, serta penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test pada satu kelompok sebelum dan segera setelah penyuluhan. Kepuasan peserta dinilai melalui kuesioner setelah kegiatan selesai. Data dianalisis secara deskriptif.

1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan koordinasi dengan perangkat Dusun Manggong dan kader kesehatan terkait pelaksanaan kegiatan.
- b. Menetapkan jadwal dan lokasi kegiatan.
- c. Menyiapkan materi penyuluhan, leaflet, kuesioner pre-test dan post-test, serta kuesioner kepuasan peserta.



d. Memastikan ketersediaan sarana dan prasarana pendukung sebelum kegiatan dimulai.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Membuka kegiatan dan menjelaskan tujuan penyuluhan kepada peserta.
- b. Memberikan kuesioner pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta.
- c. Menyampaikan materi tentang hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan.
- d. Melaksanakan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta memperoleh penjelasan mengenai materi yang belum dipahami.
- e. Membagikan leaflet sebagai bahan bacaan yang dapat dipelajari kembali setelah kegiatan.
- f. Melakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai kegiatan pendukung.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pengisian kuesioner post-test segera setelah penyuluhan. Kuesioner yang digunakan sama dengan pre-test dan terdiri atas 10 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Setiap jawaban yang sesuai dengan kunci jawaban diberi skor 10, sedangkan jawaban yang tidak sesuai diberi skor 0. Skor total berkisar antara 0-100. Hasil pre-test dan post-test disajikan dalam bentuk rerata, simpangan baku, nilai minimum, dan nilai maksimum untuk menggambarkan perubahan skor pengetahuan peserta.

Evaluasi kepuasan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas lima pernyataan mengenai kejelasan penyampaian materi, daya tarik materi, ketepatan waktu, serta kesesuaian peralatan atau media. Pilihan jawaban meliputi tidak setuju dengan skor 1, kurang setuju dengan skor 2, setuju dengan skor 3, dan sangat setuju dengan skor 4. Skor kelima pernyataan dijumlahkan sehingga rentang skor total adalah 5-20. Hasil kepuasan disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase dengan kategori, yaitu puas dan cukup puas. Analisis dilakukan secara deskriptif. Evaluasi difokuskan pada perubahan skor pengetahuan segera setelah penyuluhan dan penilaian peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 4 Juni 2026, di Dusun Manggong, Kalurahan Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Kabupaten Sleman. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta yang terdiri atas wanita usia subur dan perempuan

pramenopause. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan hipertensi.

Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi, faktor risikonya, dan upaya pencegahannya. Penyuluh kemudian menyampaikan materi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Leaflet dibagikan sebagai media pendukung agar peserta dapat membaca kembali materi setelah kegiatan selesai.

Setelah penyampaian materi dan diskusi, peserta mengerjakan kuesioner post-test. Seluruh 30 peserta menyelesaikan kedua tahap evaluasi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan. Perbandingan hasil sebelum dan setelah kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan

	Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	Pengetahuan Setelah Penyuluhan
Mean	51,33	94,67
Standar Deviasi	9,371	6,814
Minimum	30	80
Maksimum	60	100

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 51,33 sebelum penyuluhan menjadi 94,67 setelah penyuluhan. Nilai minimum juga meningkat dari 30 menjadi 80, sedangkan nilai maksimum berubah dari 60 menjadi 100. Simpangan baku menurun dari 9,371 menjadi 6,814. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan penyebaran nilai yang lebih kecil setelah kegiatan.

Peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa peserta memperoleh hasil evaluasi yang lebih baik setelah mengikuti penyuluhan. Perubahan skor belum dapat menjelaskan seberapa besar pengaruh setiap metode edukasi karena seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang sama. Pengujian statistik juga diperlukan apabila penulis ingin menyimpulkan apakah perubahan skor tersebut signifikan secara statistik.

Materi penyuluhan disusun berdasarkan kebutuhan edukasi mengenai hipertensi dan penerapan gaya hidup sehat. Pembahasan tentang pemilihan makanan, pembatasan garam, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, dan pemeriksaan tekanan darah memberikan contoh yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Materi tersebut sejalan dengan rekomendasi *International Society of Hypertension* mengenai pengaturan



pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, dan pengelolaan berat badan sebagai bagian dari pencegahan dan pengendalian hipertensi (Unger et al., 2024).

Metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan memperoleh penjelasan langsung. Leaflet melengkapi penyampaian materi melalui informasi tertulis yang dapat dibaca kembali setelah penyuluhan. Kombinasi metode tersebut mendukung proses penyampaian informasi, meskipun kontribusi masing-masing metode terhadap perubahan skor belum dapat dipisahkan berdasarkan desain evaluasi kegiatan ini.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Damayanti et al. (2022) yang melaporkan peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi setelah pemberian edukasi menggunakan media e-leaflet di UPTD Puskesmas Bahagia, Kabupaten Bekasi. Kedua kegiatan tersebut menggunakan media edukasi untuk membantu peserta memahami informasi mengenai hipertensi. Perbedaan media, karakteristik peserta, dan metode evaluasi membuat hasil keduanya tidak dapat dibandingkan secara langsung untuk menentukan media yang lebih efektif.

Peningkatan skor pengetahuan perlu dibedakan dari perubahan perilaku kesehatan. Glanz et al. (2024) membahas pentingnya mempertimbangkan faktor individu, sosial, dan lingkungan dalam memahami perilaku kesehatan. Pada kegiatan ini, evaluasi dilakukan segera setelah penyuluhan sehingga hasilnya belum menunjukkan apakah peserta menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Evaluasi lanjutan diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan pengetahuan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Penilaian kegiatan juga mencakup kepuasan peserta terhadap pelaksanaan penyuluhan. Hasil survei menunjukkan bahwa 25 peserta (83,3%) menyatakan puas dan lima peserta (16,7%) menyatakan cukup puas. Tidak ada peserta yang menyatakan tidak puas. Hasil tersebut menggambarkan penerimaan peserta terhadap kegiatan berdasarkan kategori penilaian yang digunakan.

Tabel 2. Survei Kepuasan Peserta Pengabdian Masyarakat

Tingkat Kepuasan	Jumlah	Persentase
Cukup Puas	5	16,7%
Puas	25	83,3%
Total	30	100%

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan penilaian puas terhadap kegiatan penyuluhan. Penilaian ini melengkapi hasil evaluasi pengetahuan dengan memberikan gambaran mengenai penerimaan peserta terhadap pelaksanaan



kegiatan. Kepuasan peserta tidak secara langsung membuktikan perubahan perilaku, tetapi dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki kegiatan edukasi berikutnya.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta setelah penyuluhan dan penerimaan yang baik terhadap pelaksanaan kegiatan. Temuan ini mendukung penggunaan penyuluhan kesehatan sebagai salah satu pendekatan edukasi mengenai pencegahan hipertensi. Evaluasi lanjutan tetap diperlukan untuk menilai keberlanjutan pengetahuan serta penerapan gaya hidup sehat setelah peserta kembali ke lingkungan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gaya hidup sehat di Dusun Manggong, Kalurahan Kepuharjo, melibatkan 30 peserta yang terdiri atas wanita usia subur dan perempuan premenopause. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan meningkat dari 51,33 sebelum penyuluhan menjadi 94,67 setelah penyuluhan. Sebanyak 25 peserta (83,3%) menyatakan puas terhadap pelaksanaan kegiatan, sedangkan lima peserta (16,7%) menyatakan cukup puas. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan segera setelah edukasi serta tanggapan positif peserta terhadap kegiatan. Edukasi lanjutan dan evaluasi berkala diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan pengetahuan serta penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Ketua STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Puskesmas Cangkringan, perangkat Dusun Manggong, kader kesehatan, serta seluruh peserta yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, N., Meeta, M. and Chawla, N. (2022) "Menopause management: A manual for primary care practitioners and nurse practitioners," *Journal of Mid-life Health*, 13(Suppl. 1), pp. S2--S51. Available at: https://doi.org/10.4103/jmh.jmh_85_22.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2024) "Pemanfaatan Data SKI 2023 untuk Evaluasi Program." Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/pemanfaatan-data-ski-2023-untuk-evaluasi-program/>.
- Badan Pusat Statistik (2023) "Jumlah Wanita Usia Subur." Available at: <https://sirusa.web.bps.go.id/metadata/variabel/c35e5a8d-cd31-7af0-2703-c2a79ced7088>.



- Charchar, F.J. *et al.* (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), pp. 23–49. Available at: <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003563>.
- Damayanti, L.I. and Mulyanto, T. (2022) “Efektifitas Penggunaan Media E-Leaflet terhadap Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi di Wilayah UPTD Puskesmas Bahagia Kabupaten Bekasi Tahun 2022,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), pp. 491–500. Available at: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5277>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman (2025) *Profil Kesehatan Tahun 2025: Data Tahun 2024*. Sleman. Available at: <https://sites.google.com/view/profil-dinkessleman/laporan-profil>.
- Glanz, K., Rimer, B.K. and Viswanath, K. (2024) *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 6th ed. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) “Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023.” Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-utama-ski-2023>
- Muka, T. *et al.* (2016) “Association of Age at Onset of Menopause and Time Since Onset of Menopause With Cardiovascular Outcomes, Intermediate Vascular Traits, and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis,” *JAMA Cardiology*, 1(7), pp. 767–776. Available at: <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2016.2415>.
- Nutbeam, D. and Lloyd, J.E. (2021) “Understanding and Responding to Health Literacy as a Social Determinant of Health,” *Annual Review of Public Health*, 42, pp. 159–173. Available at: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>.
- Octaryana and Syarif, S. (2025) “Hubungan Obesitas Sentral dengan Hipertensi Derajat 1 pada Wanita di Indonesia: Analisis Data SKI 2023,” *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/47303>.
- Pemerintah Kalurahan Kepuharjo (2024) “Profil Kalurahan Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman.” Sleman: Pemerintah Kalurahan Kepuharjo. Available at: <https://kepuharjo.slemankab.go.id>
- Unger, T. *et al.* (2024) “2024 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines,” *Journal of Hypertension*, 42(1), pp. 1–53.
- World Health Organization (2025) “Hypertension.” Geneva. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.