

# Peningkatan Pengetahuan Ibu-Ibu PKK tentang Penanganan Non-Farmakologi Hipertensi Melalui Edukasi di Kelurahan Duren Sawit

Putri Eka Sari\*, Yanthy Susanti, Tria Prayoga, Nia Lisnawati, Gilang Alqarana,  
Lubna Naumi Salsabila

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA

\*Penulis korespondensi: [putrieka.ikifa@gmail.com](mailto:putrieka.ikifa@gmail.com)

Dikirim : 4 Agustus 2026

Direvisi : 4 September 2026

Diterima : 5 September 2026

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya masih tinggi di Indonesia, namun pengetahuan masyarakat mengenai penanganannya secara non-farmakologi masih beragam. Sebagian ibu-ibu anggota PKK Kelurahan Duren Sawit belum pernah mendapatkan edukasi mengenai hipertensi, sementara sebagian lainnya merupakan penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK Kelurahan Duren Sawit mengenai penanganan hipertensi secara non-farmakologi. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Juli 2026 dengan metode ceramah dan sesi tanya jawab selama kurang lebih 1-2 jam, diikuti oleh 35 peserta. Materi yang disampaikan meliputi gambaran umum hipertensi, pengendalian hipertensi melalui pola makan DASH, pemanfaatan bahan alam (seledri dan kumis kucing) sebagai pendamping gaya hidup sehat, serta aktivitas fisik harian. Pengetahuan peserta diukur menggunakan instrumen pre-test dan post-test berupa lima pernyataan benar-salah. Hasil menunjukkan rata-rata skor meningkat dari 84,00 menjadi 98,86, dengan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik ( $Z=-4,130$ ;  $p<0,001$ ). Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi non-farmakologi hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, sehingga dapat dijadikan model kegiatan promosi kesehatan berkelanjutan di tingkat kelurahan.

**Kata kunci:** edukasi kesehatan, hipertensi, ibu PKK, non-farmakologi, pengetahuan

**Abstract:** Hypertension remains a major public health issue in Indonesia, yet community knowledge regarding its non-pharmacological management varies widely. Some members of the PKK women's group in Duren Sawit Sub-district had never received education about hypertension, while others were hypertensive patients themselves. This community service activity aimed to improve the knowledge of PKK members in Duren Sawit regarding non-pharmacological management of hypertension. The activity was conducted on 21 July 2026 using lecture and discussion methods for approximately 1-2 hours, involving 35 participants. Topics covered included a general overview of hypertension, blood pressure control through the DASH diet, the use of natural ingredients (celery and cat's whiskers) as complementary support to a healthy lifestyle, and daily physical activity. Participants' knowledge was measured using a five-item true-false pretest and posttest. Results showed the average score increased from 84.00 to 98.86, with the Wilcoxon Signed Rank Test indicating a statistically significant improvement ( $Z=-4.130$ ;  $p<0.001$ ). This activity demonstrates that non-pharmacological hypertension education effectively improves community knowledge and may serve as a model for sustainable health promotion at the sub-district level.

**Keywords:** health education, hypertension, knowledge, non-pharmacological, PKK members

## 1. Pendahuluan

Selama ini masyarakat kerap menganggap hipertensi sebagai penyakit yang identik dengan usia lanjut. Anggapan tersebut tidak sepenuhnya tepat, sebab data terbaru justru menunjukkan pergeseran pola usia penderita. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa hipertensi telah ditemukan pada kelompok usia produktif dengan prevalensi 10,7% pada usia 18-24 tahun dan 17,4% pada usia 25-34 tahun berdasarkan pengukuran tensimeter (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Tanpa penanganan yang tepat, hipertensi memaksa jantung bekerja lebih keras dari kondisi normal. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu pembesaran jantung, gagal jantung, hingga serangan jantung. Pembuluh darah di otak turut berisiko pecah atau tersumbat sehingga menimbulkan stroke, sementara ginjal menjadi salah satu organ yang paling rentan mengalami kerusakan akibat tekanan darah yang tidak terkontrol (Kolibu dkk., 2025).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua pendekatan yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis dilakukan melalui modifikasi gaya hidup meliputi modifikasi pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta pembatasan konsumsi garam dan rokok, yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat. Hal tersebut juga merupakan sebagai upaya pencegahan maupun pendukung terapi medis dan diharapkan dapat menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap obat antihipertensi (Lydia dkk., 2023). Pendekatan ini dinilai lebih *cost-effective* apabila diterapkan melalui edukasi masyarakat secara berkelanjutan, dibandingkan hanya mengandalkan terapi obat semata.

Ibu dipilih sebagai sasaran edukasi karena perannya yang besar dalam keluarga, termasuk dalam membentuk pola hidup sehat anggota keluarga sehari-hari. Materi edukasi yang diberikan merujuk pada program CERDIK sebagaimana diamanatkan dalam Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, serta mencakup pemanfaatan bahan alam yang telah dikaji secara ilmiah sebagai pendamping terapi hipertensi (Lydia dkk., 2023; Rodhiah dkk., 2025). Salah satu kombinasi bahan alam yang telah melalui uji klinis adalah seledri (*Apium graveolens*) dan kumis kucing (*Orthosiphon stamineus benth*), yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah setara dengan obat antihipertensi Amlodipin tanpa menimbulkan efek samping bermakna (Supari, 2002).

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) STIKES IKIFA melakukan kunjungan ke bagian kesejahteraan masyarakat Kelurahan Duren Sawit untuk mengidentifikasi permasalahan

serta kebutuhan warga terkait topik penanganan hipertensi. Berdasarkan hasil kunjungan tersebut tim pengabdian diberi saran untuk memberikan edukasi terkait penanganan non-farmakologi pada hipertensi karena warga masih ragu-ragu terkait penanganan hipertensi selain menggunakan obat yang dapat digunakan dalam sehari-hari. Oleh karena itu, tim pengabdian dari STIKES IKIFA melaksanakan edukasi kesehatan bagi ibu-ibu PKK Kelurahan Duren Sawit dengan tujuan meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan hipertensi secara non-farmakologis, mencakup modifikasi pola makan, pemanfaatan bahan alam dan aktivitas fisik harian, sehingga peserta dapat menerapkannya secaramandiri di lingkungan keluarga.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 21 Juli 2026 bertempat di Kelurahan Duren Sawit dengan durasi kurang lebih 1-2 jam. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu anggota PKK Kelurahan Duren Sawit, dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 35 orang. Kegiatan dilaksanakan oleh tim PKM dari Program Studi Sarjana Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA.

Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah dan sesi tanya jawab. Materi edukasi disampaikan dalam empat bagian oleh masing-masing penerbit, yaitu (1) gambaran umum hipertensi, (2) pengendalian hipertensi melalui pola makan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*), (3) pemanfaatan bahan alam seledri dan kumis kucing sebagai pendamping gaya hidup sehat dalam pengendalian tekanan darah, dan (4) tips aktivitas fisik harian untuk pengendalian hipertensi.

Pengukuran tingkat pengetahuan peserta dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang identik, terdiri atas lima pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah, yang mencakup materi yang disampaikan. *Pre-test* diberikan sebelum penyampaian materi dan *post-test* diberikan setelah seluruh materi disampaikan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif (rata-rata, median, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, serta persentase jawaban benar per item). Uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pre-test* maupun *post-test* tidak berdistribusi normal ( $p < 0,001$ ), sehingga uji beda dilakukan menggunakan statistik non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test*, untuk menguji signifikansi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Seluruh analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

### 3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan edukasi diikuti oleh 35 peserta ibu-ibu PKK Kelurahan Duren Sawit. Kegiatan berlangsung dengan lancar, diawali dengan pembukaan dan pemberian sambutan dari Ketua LPPM STIKES IKIFA yang menekankan pada pentingnya edukasi kesehatan sebagai bagian dari pengabdian dosen dan mahasiswa kepada ibu-ibu PKK yang diperlihatkan pada Gambar 1. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh dosen yang dapat dilihat pada Gambar 2. Tahapan akhir pada acara pengabdian diisi dengan sesi tanya jawab dan diakhiri dengan pengisian *post-test* yang terlihat pada Gambar 3.



Gambar 1. Pembukaan dan Sambutan Ketua LPPM STIKES IKIFA



Gambar 2. Pengisian Kuesioner *Pre-test* dan Pemberian Materi oleh Dosen

Gambar 3. Sesi Tanya Jawab dan Pengisian Kuesioner *Post-test*

Karakteristik peserta berdasarkan usia dan pekerjaan ditampilkan pada Tabel 1. Rata-rata usia peserta adalah 48,51 tahun (SD 9,45; median 50; rentang 29-72 tahun), dengan proporsi terbesar berada pada kelompok usia 46-55 tahun (48,57%). Berdasarkan jenis pekerjaan, mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga (65,71%), diikuti oleh guru PAUD (25,71%), kader posyandu (5,71%), dan PNS (2,86%).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia dan Pekerjaan

| Karakteristik              | n  | %     |
|----------------------------|----|-------|
| <b>Kategori Usia</b>       |    |       |
| Dewasa Awal (26-35 tahun)  | 4  | 11,43 |
| Lansia Awal (36-45 tahun)  | 8  | 22,86 |
| Lansia Akhir (46-55 tahun) | 17 | 48,57 |
| Manula (56-65 tahun)       | 5  | 14,29 |
| Manula Akhir (>65 tahun)   | 1  | 2,86  |
| <b>Pekerjaan</b>           |    |       |
| Ibu Rumah Tangga (IRT)     | 23 | 65,71 |
| Guru PAUD                  | 9  | 25,71 |
| Kader Posyandu             | 2  | 5,71  |
| PNS                        | 1  | 2,86  |

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* peserta adalah 84,00 (median 80; SD 16,19; rentang 40-100), meningkat menjadi rata-rata 98,86 pada *post-test* (median 100; SD 4,71; rentang 80-100), sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik ( $Z = -4,130$ ; Asymp. Sig. 2-tailed  $< 0,001$ ;  $N = 35$ ).

Tabel 2. Data Deskriptif dan Hasil Uji Beda Skor Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

| Parameter                       | <i>Pre-test</i>        | <i>Post-test</i> |
|---------------------------------|------------------------|------------------|
| Rata-rata $\pm$ SD              | 84,00 $\pm$ 15,19      | 98,86 $\pm$ 4,71 |
| Median                          | 80                     | 100              |
| Minimum - Maksimum              | 40 - 100               | 80 - 100         |
| Uji normalitas Shapiro-Wilk (p) | <0,001                 | <0,001           |
| Uji Wilcoxon Signed Rank Test   | Z = -4,130 ; p < 0,001 |                  |

Dari 35 peserta, 20 peserta (57,1%) mengalami peningkatan skor dan 15 peserta (42,9%) tidak mengalami perubahan skor karena telah mencapai skor sempurna (100) baik pada *pre-test* maupun *post-test*. Tidak ditemukan peserta yang mengalami penurunan skor. Kondisi tidak adanya perubahan pada 15 peserta ini menunjukkan fenomena *ceiling effect*, yaitu peserta telah memiliki pengetahuan dasar yang baik mengenai penanganan non-farmakologi hipertensi sejak sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan sehingga secara matematis tidak terdapat ruang untuk peningkatan skor. Analisis lebih lanjut terhadap persentase jawaban benar pada tiap butir pernyataan ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Persentase Jawaban Benar Peserta Per Butir Pernyataan pada *Pre-test* dan *Post-test*

| No. | Pernyataan                                                                       | <i>Pre-test</i> (%) | <i>Post-test</i> (%) | Selisih (%) |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------|
| 1   | Hipertensi dapat dikendalikan dengan pola hidup sehat                            | 100,00              | 100,00               | 0,00        |
| 2   | Pola makan DASH menganjurkan lebih banyak sayur dan buah                         | 91,43               | 100,00               | +8,57       |
| 3   | Bahan alam (seledri & kumis kucing) sebagai pendamping gaya hidup sehat          | 68,57               | 100,00               | +31,43      |
| 4   | Bahan alam dapat menggantikan obat hipertensi tanpa konsultasi tenaga kesehatan* | 62,86               | 97,14                | +34,28      |
| 5   | Penderita hipertensi tidak boleh berolahraga sama sekali*                        | 97,14               | 97,14                | 0,00        |

Keterangan: \* = Kunci jawaban pernyataan bernilai Salah

Temuan ini konsisten dengan bukti yang tersedia mengenai potensi bahan alam sebagai pendamping non-farmakologi hipertensi. Air rebusan daun seledri (*Apium graveolens*) secara eksperimental terbukti menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik penderita hipertensi secara bermakna (Huwaek dkk., 2021). Tinjauan literatur terhadap berbagai tanaman herbal Indonesia juga menunjukkan bahwa seledri dan kumis kucing termasuk dalam kelompok bahan alam yang secara konsisten dilaporkan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah,

melalui mekanisme diuretik dan pelepasan otot pembuluh darah (Khumaira dkk., 2023). Pemanfaatan kumis kucing sendiri bukan praktik baru di tingkat masyarakat. Studi etnobotani di Kecamatan Mowila mencatat tanaman ini sebagai salah satu yang telah digunakan secara empiris dan turun-temurun oleh warga untuk membantu mengendalikan hipertensi, meskipun penelitian tersebut bersifat deskriptif-eksploratif dan tidak menguji efikasi klinisnya secara terkontrol (Ali dkk., 2022). Pola serupa, yaitu perlunya edukasi eksplisit mengenai pemanfaatan kumis kucing untuk pengendalian hipertensi, juga menjadi fokus kegiatan pengabdian masyarakat lain di Pedukuhan Gunungsari, Gunung Kidul (Istiqomah dkk., 2023). Rendahnya skor *pre-test* pada butir 3 dan 4 menunjukkan bahwa meskipun bukti ilmiah dan praktik pemanfaatan bahan alam ini sudah tersedia, informasi tersebut belum banyak menjangkau ibu-ibu PKK Kelurahan Duren Sawit sebelum kegiatan edukasi dilaksanakan, sehingga kegiatan pengabdian semacam ini berperan penting dalam menjembatani kesenjangan antara ketersediaan bukti dan pemahaman praktis masyarakat.

Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan sejenis di lokasi lain. Pengabdian yang dilakukan di Bantul pada 29 warga Pedukuhan Karangbendo, juga melaporkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi hipertensi menggunakan uji Wilcoxon (skor rata-rata 87,13 menjadi 97,00;  $p=0,000$ ) (Handayani dkk., 2024), sejalan dengan pendekatan statistik yang digunakan pada hasil ini. Pola serupa juga ditemukan pada 30 warga Desa Margamukti, Sumedang, dengan peningkatan skor dari 60,67 menjadi 78,67 ( $p=0,000$ ) (Kurnia dkk., 2024), meskipun uji beda yang digunakan adalah *paired t-test* karena data pengetahuannya berdistribusi normal. Ketiga penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, terlepas dari perbedaan lokasi, jumlah sampel, dan uji statistik yang digunakan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi non-farmakologi hipertensi melalui metode ceramah dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK Kelurahan Duren Sawit, khususnya pada aspek pemanfaatan bahan alam sebagai pendamping gaya hidup sehat yang sebelumnya kurang dipahami oleh peserta.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi penanganan hipertensi secara non-farmakologi bagi ibu-ibu PKK Kelurahan Duren Sawit berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, yang ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor dari 84,00 menjadi 98,86 (median dari 80

menjadi 100) serta hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang signifikan secara statistik ( $p < 0,001$ ). Peningkatan pengetahuan paling besar terjadi pada aspek pemanfaatan bahan alam sebagai pendamping gaya hidup sehat, sementara aspek pengendalian hipertensi melalui pola hidup sehat secara umum sudah dipahami dengan baik sejak sebelum kegiatan. Kegiatan edukasi seperti ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di tingkat kelurahan, dengan durasi yang lebih memadai serta disertai instrumen evaluasi kepuasan peserta pada kegiatan selanjutnya.

### Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terlaksananya kegiatan ini tidak lepas dari kerja keras dan dedikasi seluruh pihak yang terlibat, khususnya divisi Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA selaku pemberi dana kegiatan. Terima kasih disampaikan pula kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja dengan penuh semangat, serta kepada masyarakat Kelurahan Duren Sawit yang telah menyambut tim dengan tangan terbuka. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang nyata dan berkelanjutan bagi masyarakat.

### Daftar Referensi

- Ali, N.F.M., Meriyanti, G.A.K.R., Sidiq, I., Masrida, W.O., Haris, R.N.H. & Burhan, H.T. (2022). Studi Etnobotani Tumbuhan Berpotensi Sebagai Obat Tradisional untuk Penyakit Hipertensi dan Asam Urat di Kecamatan Mowila. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 1(3), 39-51. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i3.25>
- Handayani, L., Dewi, P.S., Prabadi, R.B., Amanah, W.K., Budianti, E., Wardana, D.A., & Binugraheni, B. (2024). Edukasi Hipertensi untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Pedukuhan Karangbendo, Banguntapan, Bantul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(4), 637-641. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.2819>
- Huwae, G., Sumah, D., Lilipory, M., Jotlely, H., & Nindatu, M. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri (*Apium graveolens*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Biofaal Journal*, 2(2), 64-74. <https://doi.org/10.30598/biofaal.v2i2pp64-74>
- Istiqomah, H., Prasasti, A.W., Maharani, F.B.S., As-Siddiq, M.H., Hermansyah, T.P., Faizah, N., Mawarni, N., Iriawan, L.B., & Kurniawan, M.F. (2023). Pemanfaatan Tanaman Kumis

- Kucing untuk Mengatasi Hipertensi dan Pengetahuan serta Sikap Masyarakat Pedukuhan Gunungsari Kabupaten Gunung Kidul. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.18196/ppm.61.1182>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Diakses dari laman <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>.
- Khumaira, L., Herawati, P. & Bahar, C.R. (2023). Studi Literatur: Berbagai Daun Tumbuhan Indonesia yang Dapat Menurunkan Tekanan Darah. *Herbal Medicine Journal*, 6(2), 19–28. <https://doi.org/10.58996/hmj.v6i2.81>
- Kolibu, F.K., Tewal, F.B. & Asrifuddin, A. (2025). Hipertensi: Konsep Dasar, Epidemiologi, dan Strategi Pengendalian Berbasis Promosi Kesehatan. *Yayasan Bina Lentera Insan*. Manado.
- Kurnia, A., Maulina, G., Hasipa, H.S., Rofifah, K.N., Anjani, S.U., Kristiawan, W.N., & Inriyana, R. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi di RW 03 Desa Margamukti. *Jurnal Bina Sehat Masyarakat*, 4(2), 31-38. <https://doi.org/10.17509/bsn.v4i2.73434>
- Lydia, A., Tiksnadi, A. & Indriani, A. (2023). Panduan Promotif & Preventif Hipertensi 2023. *Indonesian Society of Hypertension (InaSH)*.
- Rodhiah, W.S., Saldaw, A., Aqila F, A., Yohanes, K., Karlina, L., Meri, M., Wahyuni, N.S., Shapira, S.B. & Ismiati, S. (2025). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Terapi Non Farmakologis untuk Pengendalian Hipertensi di Kampung Situhang, Desa Puraseda. *Renata: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 3(3), 367-371. <https://doi.org/10.61124/1.renata.258>
- Supari, S. (2002). Lowering Blood Pressure Effect of *Apium graveolens* (Seledri) and *Orthosiphon stamineus* Benth (Kumis Kucing) in Mild and Moderate Hypertension. *Medical Journal of Indonesia*, 11(4), 195-201. <https://doi.org/10.13181/mji.v11i4.73>