

DIAGNOSIS KOMUNITAS DAN INTERVENSI: STRATEGI PROMOTIF DAN PREVENTIF HIPERTENSI BERBASIS RUMAH TANGGA DUSUN WONOCATUR, BANGUNTAPAN, BANTUL

Rochana Ruliyandri^{1*}, Raden Mahesa Putra Santika Munggaran², Berliana Maharani Zakiyyah³, Rara Tazkia Nabila⁴, Nada Abelia Azizah⁵, Adelia Nur Sadrina⁶

¹Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta; rochana.ruliyandari@ikm.uad.ac.id

²Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta; raden@gmail.com

³Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta; berlina@gmail.com

⁴Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta; raratazkia@gmail.com

⁵Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta; nadaabeliaazizah@gmail.com

⁶Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta; adelianursadrina@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2026-06-14

Revised 2026-06-30

Accepted 2026-07-21

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu isu kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan dan pengontrolan melalui pendekatan berbasis komunitas yang bersifat promotif dan preventif. Hasil dari diagnosis komunitas di RT 07 Dusun Wonocatur, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, menunjukkan banyak warga memiliki tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik, kurangnya konsumsi sayur dan buah, serta gaya hidup yang tidak sehat. Kegiatan pelayanan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pemberdayaan komunitas. Metode pelaksanaan mencakup pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner yang dilakukan dari pintu ke pintu, penentuan prioritas masalah dengan menggunakan metode USG (Urgency, Seriousness, Growth), serta pengembangan solusi melalui Musyawarah Masyarakat Desa (MMD). Intervensi yang dilakukan meliputi kegiatan jalan sehat dan senam bersama, diikuti dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan penerapan gaya hidup sehat. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan masyarakat. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 51,6 pada pre-test menjadi 89,2 pada post-test, yang mencerminkan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan ini dapat disimpulkan sebagai berhasil dalam meningkatkan partisipasi, kesadaran, dan pemberdayaan masyarakat untuk mengontrol hipertensi secara berkelanjutan berbasis komunitas.

Kata Kunci: Community Diagnosis; Hipertensi; Pemberdayaan Masyarakat; Aktivitas Fisik; Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT

Hypertension is one of the public health issues that requires preventive and control efforts through a community-based approach that is promotive and preventive. The results of the community diagnosis in RT 07, Wonocatur Hamlet, Banguntapan District, Bantul Regency, showed that many residents have high blood pressure caused by low physical activity, insufficient consumption of vegetables and fruits, and unhealthy lifestyles. This community service activity aims to increase residents' knowledge and awareness in the prevention and control of hypertension through community empowerment. The implementation method includes data collection through interviews and questionnaires carried out door-to-door, problem prioritization using the USG (Urgency, Seriousness, Growth) method, as well as the development of solutions through Village Community Deliberation (MMD). The interventions conducted included healthy walking and group exercise activities, followed by health counseling on hypertension and the adoption of a healthy lifestyle. The evaluation of the activities was carried out using pre-tests and post-tests to measure changes in public knowledge levels. The results of these activities showed an increase in the average knowledge score from 51.6 in the pre-test to 89.2 in the post-test, reflecting an improvement in public understanding of efforts to prevent and control hypertension. These activities can be concluded as successful in enhancing community participation, awareness, and empowerment to sustainably manage hypertension at the community level.

Keywords: *Community Diagnosis; Hypertension; Community Empowerment; Physical Activity; Health Education.*

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author :

Rochana Ruliyandri

Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta; rochana.ruliyandari@ikm.uad.ac.id

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak menular dan menjadi fokus utama dalam kesehatan masyarakat karena tingginya angka kejadian serta pengaruhnya terhadap meningkatnya risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Pada tahap awal, kondisi ini biasanya tidak menunjukkan gejala, sehingga bisa menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik[1]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hipertensi sangat berkaitan dengan faktor perilaku, seperti minimnya aktivitas fisik, rendahnya asupan buah dan sayur, serta kebiasaan hidup tidak sehat yang semakin umum di masyarakat[2].

RT 07 Dusun Wonocatur, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, adalah kawasan permukiman yang didominasi oleh penduduk berusia dewasa hingga pra-lansia. Mayoritas penduduk bekerja sebagai wiraswasta dan buruh dengan tingkat aktivitas fisik yang cukup rendah setiap harinya. Hasil diagnosis komunitas memperlihatkan tingginya angka warga

yang mengalami tekanan darah tinggi disertai dengan pola konsumsi sayur dan buah yang kurang baik. Hal ini menunjukkan adanya masalah kesehatan yang berkaitan dengan perilaku, yang memerlukan intervensi untuk mempromosikan dan mencegah secara berbasis komunitas. Mitra dalam kegiatan pengabdian adalah warga RT 07 bersama tokoh masyarakat dan kader kesehatan lokal yang terlibat aktif dalam setiap tahap kegiatan.

Pendekatan diagnosis komunitas diambil sebagai dasar kegiatan pengabdian karena mampu mendorong partisipasi warga dalam mengidentifikasi masalah kesehatan, menentukan prioritas, dan merumuskan solusi yang relevan dengan kebutuhan lokal [3]. WHO merekomendasikan strategi *community-based intervention* yang meliputi edukasi kesehatan, promosi pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, serta deteksi dini melalui skrining rutin tekanan darah. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian komunitas terkait pencegahan penyakit tidak menular. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan tekanan darah dengan memperbaiki fungsi pembuluh darah dan kinerja jantung [4]. Selain itu, asupan buah dan sayur yang cukup berfungsi untuk menjaga kestabilan tekanan darah berkat kandungan serat, kalium, dan antioksidan [5].

Dengan mempertimbangkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk intervensi untuk mempromosikan kesehatan dan pencegahan, seperti kegiatan jalan santai, senam bersama, serta penyuluhan tentang hipertensi dan gaya hidup sehat. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian dari bidang kesehatan masyarakat dengan dukungan dana dari institusi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam usaha mencegah dan mengendalikan hipertensi secara berkelanjutan berbasis komunitas.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain partisipatif yang bersifat edukatif, berlandaskan diagnosis komunitas untuk memperbaiki pengetahuan dan kesadaran warga mengenai pencegahan serta pengelolaan hipertensi. Metode partisipatif diterapkan dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam proses menemukan masalah, menentukan prioritas, sampai kepada pelaksanaan tindakan. Kegiatan ini berlangsung pada bulan Desember 2025, bertempat di Balai RT 07 Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tujuan utama dari program pengabdian ini adalah masyarakat dewasa di area RT 07 Dusun Wonocatur, khususnya kelompok usia dewasa sampai pra-lansia yang berpotensi memiliki hipertensi. Sekitar ±48 penduduk mengikuti kegiatan ini dengan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner, aktivitas fisik, serta penyuluhan tentang kesehatan.

Prosedur Pelaksanaan

1. Persiapan dan Koordinasi

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama Ketua RT, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat RT 07 Dusun Wonocatur untuk menentukan waktu, lokasi, serta bentuk kegiatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat.

2. Pengumpulan Data Awal

Pengumpulan data dilakukan secara *door to door* melalui wawancara dan pengisian kuesioner untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan masyarakat, terutama terkait tekanan darah, aktivitas fisik, dan pola konsumsi buah serta sayur.

3. Penentuan Prioritas Masalah

Data yang diperoleh dianalisis dan diprioritaskan menggunakan metode *USG (Urgency, Seriousness, Growth)*. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan prioritas di RT 07 Dusun Wonocatur.

4. Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Penentuan solusi dilakukan melalui *Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)* tingkat RT dengan metode *brainstorming* untuk menyepakati bentuk intervensi kesehatan yang akan dilaksanakan bersama masyarakat.

5. Pre-test

Sebelum penyuluhan, peserta diminta mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal masyarakat terkait hipertensi dan upaya pencegahannya.

6. Pelaksanaan Intervensi

Intervensi yang dilaksanakan meliputi kegiatan jalan sehat dan senam bersama sebagai upaya peningkatan aktivitas fisik, dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak, serta penerapan gaya hidup sehat.

7. Post-test

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah intervensi.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner (*pre-test* dan *post-test*) yang bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan upaya pencegahan serta pengendaliannya berbasis komunitas. Kuesioner terdiri dari sejumlah pertanyaan pilihan ganda dan/atau benar-salah yang mengukur pemahaman peserta terkait pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, dampak hipertensi terhadap kesehatan, pentingnya aktivitas fisik, serta peran konsumsi buah dan sayur dalam menjaga tekanan darah. Skala penilaian yang digunakan adalah skor perolehan jawaban benar, di mana setiap jawaban benar bernilai 1 poin. Skor total selanjutnya dihitung dan dikonversi ke dalam skala 0–100 untuk memperoleh nilai rata-rata tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan, merujuk pada nilai rata-rata *pre-test* sebesar 51,6 dan *post-test* sebesar 89,2.

Data dianalisis secara deskriptif untuk menghitung persentase dan rata-rata peningkatan nilai pengetahuan masyarakat pada *pre-test* dan *post-test*. Untuk menguji perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian, dilakukan uji beda statistik. Mengingat jenis data yang berskala ordinal dan

jumlah sampel yang relatif terbatas, digunakan Uji Wilcoxon (*paired non-parametric test*) untuk melihat perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagnosis komunitas di RT 07 Padukuhan Wonocatur menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama masyarakat. Hasil pemeriksaan kesehatan terhadap 48 responden menunjukkan sebagian besar warga memiliki tekanan darah tinggi, yang didukung oleh rendahnya aktivitas fisik serta kurangnya konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan penilaian prioritas masalah menggunakan metode USG, hipertensi menempati peringkat pertama sehingga menjadi fokus kegiatan. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi jalan sehat, senam bersama, dan edukasi kesehatan mengenai hipertensi. Evaluasi edukasi menunjukkan peningkatan pengetahuan warga, dengan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 51,6 dan *post-test* sebesar 89,2. Tingginya kejadian hipertensi di masyarakat berkaitan dengan gaya hidup yang kurang aktif dan pola konsumsi yang belum seimbang. Aktivitas fisik seperti jalan sehat dan senam berperan dalam membantu mengontrol tekanan darah melalui peningkatan kebugaran dan fungsi kardiovaskular [10].

Pelaksanaan kegiatan jalan sehat dan senam bersama dalam program ini merupakan bentuk aktivitas fisik ringan hingga sedang yang sesuai dengan kondisi masyarakat. Aktivitas tersebut mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia. Kegiatan fisik berbasis masyarakat direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Selain aktivitas fisik, edukasi kesehatan mengenai tekanan darah tinggi menjadi komponen penting dalam kegiatan ini. Edukasi yang diberikan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak yang dapat ditimbulkan, serta upaya pencegahan melalui perubahan gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah edukasi menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan secara langsung dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah [12]. Peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Upaya promotif dan preventif melalui kegiatan sederhana dan partisipatif ini berpotensi mendukung pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Tabel dibawah ini menunjukkan hasil pengetahuan warga RT 07 yang telah mengisi *pre-test* dan *post-test*, untuk mengukur apakah terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan terkait penyakit diare sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Data Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>		
No	Indikator	Hasil
1	Rata-rata nilai <i>pre-test</i>	51,6
2	Rata-rata nilai <i>post-test</i>	89,2
3	Hasil uji coba	0,000

Berdasarkan hasil analisis data, rata-rata nilai *pre-test* sebelum dilakukan intervensi sebesar 51,6. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi masih berada pada kategori sedang atau cenderung rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum memiliki pemahaman yang

optimal mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pengendalian hipertensi. Rendahnya skor awal ini menjadi dasar penting dilakukannya intervensi edukatif sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terkait pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini.

Setelah dilakukan intervensi, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 89,2. Terjadi peningkatan sebesar 37,6 poin dari nilai sebelum intervensi. Kenaikan ini menunjukkan perubahan yang sangat signifikan secara deskriptif dan menggambarkan adanya peningkatan pemahaman yang substansial pada responden setelah diberikan edukasi atau penyuluhan. Nilai rata-rata post-test yang mendekati skor maksimal mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat serta mampu meningkatkan pengetahuan secara menyeluruh.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Secara statistik, peningkatan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak nyata dari program intervensi yang telah dilaksanakan di RT 07 Dusun Wonocatur Tahun 2025.



Gambar 1. Kegiatan Wawancara Dan Tanya Jawab Dengan Warga

Kegiatan ini merupakan proses wawancara dan tanya jawab yang dilakukan oleh mahasiswa dengan warga setempat untuk memperoleh informasi terkait kondisi kesehatan masyarakat. Diskusi dilakukan secara langsung dengan pendekatan komunikasi interpersonal guna menggali data mengenai kebiasaan, keluhan kesehatan, serta faktor risiko yang ada di lingkungan tempat tinggal warga sebagai bagian dari pengumpulan data



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah pada Warga

Kegiatan ini merupakan proses pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan kepada warga sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan alat tensi guna mengetahui kondisi tekanan darah warga serta sebagai dasar dalam pengumpulan data kesehatan masyarakat.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Intervensi

Gambar 3 menunjukkan dokumentasi kegiatan intervensi kesehatan masyarakat yang diawali dengan kegiatan jalan sehat sebagai upaya peningkatan aktivitas fisik warga. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan senam bersama untuk mendorong kebiasaan hidup aktif dan menjaga kebugaran tubuh. Setelah itu, dilaksanakan edukasi kesehatan mengenai tekanan darah tinggi yang mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan dan pengendaliannya melalui pola hidup sehat. Kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran warga terhadap pentingnya pencegahan tekanan darah tinggi.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis community diagnosis yang dilaksanakan di RT 07 Dusun Wonocatur, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, berhasil mengidentifikasi hipertensi sebagai masalah kesehatan prioritas masyarakat. Melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat sejak tahap pengumpulan data, penentuan prioritas masalah, hingga pelaksanaan intervensi, kegiatan ini mampu meningkatkan partisipasi dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Intervensi berupa kegiatan jalan sehat, senam bersama, serta penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 51,6 pada pre-test menjadi 89,2 pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kemandirian dan keberlanjutan upaya pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat. Dengan demikian, intervensi berbasis komunitas yang dilakukan dapat dinyatakan berhasil dan layak untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di tingkat masyarakat. Pendekatan diagnosis komunitas terbukti menjadi langkah strategis dalam mengidentifikasi masalah kesehatan serta merancang intervensi yang tepat sasaran sesuai dengan kebutuhan lokal.

Daftar Pustaka

- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Slow Deep Breathing terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607-616.
- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliani, Y., Hildawati, H., Suwarni, A., Anurogi, D., Ifadah, E., & Judijanto, L. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif : Pendekatan metode kualitatif dan kuantitatif di berbagai bidang*. . PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Atto'illah, M. A., Anggraini, M. T., Lahdji, A., & Anggraheny, H. D. (2021). Keaktifan Mengikuti Prolanis Mempengaruhi Kestabilan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Warungasem. *Medical Arteriana (Med-Art)*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/medart.3.2.2021.75-86>
- Dinkes DIY. (2023). *Buku Profil Kesehatan Daerah Istimewah Yogyakarta tahun 2022*. Dinas Kesehatan DIY.
- Fridalni, N., Ilahi, R. K., & Pratiwi, W. (2025). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Hipertensi Pada Masyarakat: Studi Cross-Sectional Di Puskesmas Belimbing. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 8(1), 299-306.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2023>
- Marbun, A. S., Sipayung, R. R., Sidomuncul, L., Rex, D., & Dharma, S. (2020). Diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 184- 190.