
Efektivitas Pemberian Edukasi Isi Piringku dan Gambaran Intervensi Senam Hipertensi sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Kelurahan Balleangin

Effectiveness of Providing Education on My Plate and Description of Hypertension Exercise Intervention as an Effort to Prevent and Control Hypertension in Balleangin Village

Arbi Ahmadi^{1*}, Arif Anwar², Affifah Nisa Ul Ulmi Al-Daisi³, Sophia Adiba S.Rauf³, Fadliah Zaid⁴, Dian Putri Ayu⁵, Andi Besse Mutmainnah⁶, Desweeta Aprilia La'lang⁶

¹Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

²Departemen Biostatistik, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

³Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

⁴Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

⁵Departemen Manajemen Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

⁶Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

*Email korespondensi: ahmadia21k@student.unhas.ac.id

INFO ARTIKEL

Article History

Received : 14 Mei 2025

Revised : 22 Juni 2025

Accepted : 25 Juni 2025

Kata Kunci:

Edukasi, Gizi, Hipertensi, Pencegahan, Penyakit Tidak Menular

Keywords:

Education, Nutrition, Hypertension, Prevention, Non-Communicable Diseases

Copyright@author

Licensed by CC BY-SA 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut *World Health Organization* (WHO), Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia, yakni mewakili 63% dari semua kematian dalam setahun. Salah satu PTM yang banyak diderita masyarakat Indonesia ialah hipertensi dengan persentase 34,11%. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat efektivitas pemberian edukasi isi piringku dan mengetahui Gambaran intervensi senam hipertensi sebagai salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. **Metode:** Penelitian dilakukan menggunakan desain studi *quasi experiment* dengan pendekatan *One Group pre-post*. Adapun bentuk pelaksanaan penelitian adalah senam dan edukasi. Populasi yang menjadi sasaran kegiatan adalah Masyarakat Kelurahan Balleangin 2 yang menderita Hipertensi. Penarikan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, pada kader posyandu yang berjumlah 19 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen *pre* dan *post-test*. Pengolahan dan analisis data melalui aplikasi SPSS dengan *Uji Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan persentase rata-rata pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah edukasi isi piringku yakni 24,7 % skor pengetahuan dan 45.7% untuk skor sikap. Selain itu, 89,5% peserta merasa senang dan rileks setelah senam. **Kesimpulan:** Oleh karena itu, salah satu upaya pencegahan hipertensi yang efektif dapat dilakukan adalah senam dan edukasi isi piringku.

Kolaborasi metode tersebut menjadi lebih maksimal dalam mendukung penerapan aktivitas fisik dan manajemen gizi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

ABSTRACT

Background: According to the World Health Organization (WHO), Non-Communicable Diseases (NCDs) are one of the leading causes of death in the world, accounting for 63% of all deaths in a year. One of the NCDs that many Indonesian people suffer from is hypertension with a percentage of 34.11%. **Objective:** This study was conducted with the aim of seeing the effectiveness of providing education on the contents of my plate and to find out the overview of hypertension gymnastics intervention as one of the efforts to prevent and control hypertension. **Methods:** The research was conducted using a quasi experiment study design with a pre-post One Group approach. The form of research implementation is gymnastics and education. The population targeted by the activity is the Balleangin 2 Village Community who suffer from Hypertension. Sample withdrawal was carried out by purposive sampling method, on posyandu cadres totaling 19 people. Data collection uses pre and post-test instruments. Data processing and analysis through the SPSS application with the Wilcoxon Test. **Results:** The results showed that there was an increase in the average percentage of participants' knowledge and attitudes before and after the education of the contents of my plate, namely 24.7% for the knowledge score and 45.7% for the attitude score. In addition, 89.5% of participants felt happy and relaxed after gymnastics. **Conclusion:** Therefore, one of the effective hypertension prevention efforts that can be done is gymnastics and education on the contents of my plate. The collaboration of these methods is more optimal in supporting the application of physical activity and nutrition management as an effort to prevent and control hypertension.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh virus atau bakteri sehingga tidak dapat ditularkan dan dianggap tidak mengancam kondisi kesehatan orang lain. Penyakit tidak menular juga seringkali disebut sebagai penyakit degeneratif yang menjadi salah satu masalah kesehatan dengan tingkat kematian yang tinggi. Selain itu, PTM juga disebut penyakit kronis yang menyebabkan kondisi penderitanya mengalami perubahan kesehatan secara bertahap dalam waktu yang lama dan secara umum mengindikasikan para pengidapnya menderita penyakit yang berbahaya sampai berdampak pada kematian.¹

Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia, *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa PTM meropidan

salah satu penyebab utama kematian di dunia yang mewakili 63% dari semua kematian dalam setahun. PTM mengakibatkan kematian lebih dari 36 juta orang setiap tahun dengan jenis penyakit seperti kardiovaskuler (17,3 juta), kanker (7,6 juta), penyakit pernafasan (4,2 juta) dan diabetes mellitus (1,3 juta). Peningkatan kasus penyakit tidak menular di Indonesia berdampak pada meningkatnya beban pembiayaan penyakit.² Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, angka prevalensi penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥18 tahun secara nasional adalah 34,11%. Provinsi Sulawesi Selatan berada di posisi peringkat ke-13 dengan prevalensi 31,68% dan Kabupaten Pangkep sebesar 30,91%.³ Dalam periode dua dekade terakhir, PTM menjadikan penyebab utama beban pembiayaan penyakit. Pembiayaan

kesehatan sebanyak 23,9% - 25% untuk penularan penyakit katastrofik. Peningkatan pengeluaran untuk penyakit katastrofik akan terus meningkat seiring meningkatnya angka PTM seperti jantung, gagal ginjal, kanker dan stroke. Pola hidup dan perilaku tidak sehat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular ini misalnya diet tidak sehat, merokok, mengonsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik dan kurang makan sayur dan buah.⁴

Makanan bergizi merupakan makanan yang didalamnya terdapat karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral yang dapat dikonsumsi tubuh.⁵ Gizi yang seimbang berasal dari pola makan yang sehat dan beragam. Makanan yang beragam bertujuan agar tubuh mendapatkan bermacam jenis gizi berbeda sehingga kebutuhannya dapat tercukupi. Selain itu, agar kriteria gizi seimbang dapat terpenuhi, maka proporsi makanan juga perlu diperhatikan, jangan sampai kurang atau lebih.⁶ Konsumsi makanan yang bergizi bertujuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta menurunkan risiko terkena penyakit kronis dan infeksi. Makanan bergizi seperti buah dan sayuran mengandung berbagai macam sumber vitamin, mineral, dan serat yang dapat berperan sebagai antioksidan sehingga kesehatan tubuh dapat terpelihara.⁷

Sayur-sayuran dan buah memiliki kandungan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Mengonsumsi buah dan sayur dengan cukup merupakan salah satu indikator gizi seimbang, Vitamin dan mineral esensial seperti vitamin C, potasium, dan folat yang terdapat dalam sayur dan buah berfungsi untuk mendukung berbagai fungsi tubuh, termasuk pertumbuhan sel, fungsi kekebalan tubuh, dan pembentukan darah. Keberagaman nutrisi ini membuat konsumsi buah-buahan menjadi indikator penting asupan gizi yang seimbang.⁵

Tidak hanya bermanfaat untuk fisik, konsumsi buah dan sayur juga dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Beberapa buah-buahan, seperti pisang dan stroberi mengandung senyawa yang dapat meningkatkan mood dan memberikan energi alami dalam mendukung keseimbangan mental.⁷ Meskipun konsumsi buah-buahan memberikan banyak manfaat bagi tubuh, angka konsumsi buah-buahan di Indonesia masih terbilang rendah. Menurut data dari Badan Pusat Statistik

(BPS) pada tahun 2021, rata-rata asupan buah-buahan per kapita per hari di Indonesia hanya mencapai 81,14 gram. Angka ini hanya memenuhi sekitar 54,09% dari ambang batas minimal angka kecukupan gizi harian yang telah ditetapkan oleh WHO.⁸ Hal tersebut juga tercermin pada salah satu daerah di Sulawesi Selatan, tepatnya pada Kabupaten Pangkep, Kecamatan Balocci, Kelurahan Balleangin. Daerah ini merupakan daerah yang berada di dataran tinggi dan didominasi oleh daerah pertanian. Kurangnya asupan gizi yang seimbang dan manajemen pola makan yang buruk seperti ini menjadi faktor risiko penyakit tidak menular, salah satunya adalah hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, diperoleh bahwa hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Kelurahan Balleangin II (Lingkungan Padangtangkalau). Temuan ini sejalan dengan data dari Puskesmas Balocci tahun 2023, yang mencatat bahwa hipertensi menempati urutan kedua sebagai penyakit dengan jumlah kasus tertinggi, yakni 437 kasus. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, yang teridentifikasi melalui dua kali pengukuran dalam kondisi tenang dengan jeda waktu lima menit antar pengukuran.⁹

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan menggunakan *One Group pre-post*. Adapun bentuk pelaksanaan penelitian adalah senam dan edukasi. Kegiatan senam hipertensi dan edukasi isi piringku dilaksanakan pada hari Minggu, 21 Januari 2024 Pukul 16.00 WITA. Populasi yang menjadi sasaran kegiatan adalah Masyarakat Kelurahan Balleangin 2 yang menderita Hipertensi. Adapun penarikan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan cara memilih karakteristik masyarakat tertentu, dalam hal ini pesertanya adalah kader posyandu yang berjumlah 19 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengisian *pre test* mengenai isi piringku lalu dilanjutkan dengan senam, kemudian setelah senam dilakukan edukasi gizi dengan media poster isi piringku.

Pada akhir sesi, dilakukan pengisian *post test* untuk menilai besar peningkatan rata-rata pengetahuan peserta mengenai isi piringku.

Selain itu, juga dilakukan observasi kepada peserta untuk melihat apakah peserta merasa senang dan rileks setelah melakukan aktivitas fisik berupa senam. Hasil *pre* dan *post test* peserta selanjutnya diolah dan dianalisis melalui aplikasi analisis data SPSS. Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Uji *Saphiro Wilk* dan uji perbedaan *mean* menggunakan Uji *Wilcoxon*.

HASIL

Adapun hasil dari penelitian ini disajikan secara terpisah sesuai indikator keberhasilan setiap kegiatan. Berikut hasil penelitian pada kegiatan senam hipertensi:

Tabel 1. Hasil Observasi Responden Senam Hipertensi di Kelurahan Balleangin

Indikator Pengamatan	Frekuensi	%
Merasa Senang dan Rileks	17	89,5
Tidak Merasa Senang dan Rileks	2	10,5
Total	19	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa dari 19 peserta intervensi yang hadir, terdapat 17 peserta atau 89,5% yang merasa bahagia dan rileks setelah mengikuti senam hipertensi dan 2 peserta lainnya atau 10,5% tidak merasa senang dan rileks setelah senam. Dengan demikian, dapat di simpulkan bahwa dalam evaluasi jangka pendek yang dilakukan,

intervensi dapat dikatakan berhasil sesuai dengan indikator keberhasilan bahwa minimal 75% peserta kegiatan merasa senang dan rileks setelah senam.

Selanjutnya untuk hasil penelitian pada kegiatan Edukasi Isi Piringku dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Skor Pengetahuan Peserta Edukasi Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Edukasi

Skor Pengetahuan	n	Min	Max	Mean ± SD	P-Value
<i>Pre Test</i>	19	40	100	72.63161 ± 15.22	0,001
<i>Post Test</i>	19	60	100	90.5263 ± 12.24	

Tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa dari 19 responden diperoleh bahwa nilai pengetahuan minimal yang berhasil dicapai sebelum penyuluhan adalah 40 poin dan sesudah penyuluhan adalah 60 poin. Adapun nilai maksimal yang berhasil diperoleh sebelum dan sesudah penyuluhan adalah nilai sempurna yaitu 100 poin. Adapun nilai rata-rata sebelum penyuluhan adalah 72,6 poin yang menunjukkan adanya peningkatan setelah penyuluhan. Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebanyak 90,5 poin. Sehingga diperoleh nilai

rata-rata peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi isi piringku sebesar 17,9 atau 24,7%. Nilai rata-rata skor pengetahuan tersebut juga diuji secara statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dan diperoleh nilai *P* sebesar 0,001 yang menyatakan bahwa nilai *p* kurang dari nilai alfa 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan peserta mengenai isi piringku sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan edukasi.

Tabel 3. Distribusi Skor Sikap Peserta Edukasi Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Edukasi

Skor Sikap	n	Min	Max	Mean ± SD	P-Value
<i>Pre Test</i>	19	40	100	72.63161 ± 15.22	0,001
<i>Post Test</i>	19	60	100	90.5263 ± 12.24	

Tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa dari 19 responden diperoleh bahwa nilai sikap minimal yang berhasil dicapai sebelum penyuluhan adalah 40 poin dan sesudah penyuluhan adalah 80 poin. Adapun nilai maksimal yang berhasil diperoleh sebelum penyuluhan adalah 80 poin dan sesudah penyuluhan adalah 100 poin. Adapun nilai rata-rata sebelum penyuluhan adalah 62.1 poin dan mengalami peningkatan setelah penyuluhan menjadi 90.5 poin. Sehingga diperoleh bahwa rata-rata sikap peserta sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi isi piringku mengalami peningkatan sebesar 28.4 poin atau 45.7 %. Nilai rata-rata skor sikap tersebut juga diuji secara statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dan diperoleh nilai *P* sebesar 0,000185 atau kurang dari nilai alfa 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor sikap peserta mengenai isi piringku sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan edukasi.

PEMBAHASAN

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia. Penyakit tidak menular sendiri merupakan jenis penyakit yang tidak disebabkan oleh agen biologis seperti virus atau bakteri, melainkan disebabkan oleh faktor risiko seperti perilaku atau pola hidup yang tidak sehat. Perilaku tidak sehat seperti merokok, konsumsi garam, gula dan lemak berlebihan, kurang aktivitas fisik dan diet tidak sehat menjadi penyebab penyakit tidak menular.⁴ Adapun kegiatan intervensi yang dilakukan dari aspek aktivitas fisik berupa senam dan aspek gizi berupa edukasi.

Kegiatan senam hipertensi dilaksanakan pada hari Minggu, 21 Januari 2024 di lingkungan Pasar Balleangin, Kabupaten Pangkep. Pelaksanaan intervensi senam hipertensi diawali dengan pengecekan tekanan darah pada semua peserta. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh masyarakat yang ada di Kelurahan Balleangin 2 Lingkungan Padangtangkalau, Kecamatan Balocci, Kabupaten Pangkep. Kegiatan ini ditujukan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi dengan membiasakan aktivitas fisik melalui senam hipertensi. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pemasukan oksigen ke dalam otot-otot sehingga akan menurunkan tekanan darah. Senam hipertensi memiliki peran penting dalam mengurangi tekanan darah tinggi karena

melibatkan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur.

Indikator keberhasilan dari intervensi ini adalah terdapat minimal 75% peserta kegiatan merasa senang, dan rileks setelah senam. Hasil persentasi yang diperoleh dari intervensi senam hipertensi sebesar 89,5% peserta kegiatan merasa senang dan rileks pasca senam. Sehingga dapat di simpulkan bahwa dalam evaluasi jangka pendek, intervensi senam dinilai berhasil dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Selanjutnya, aspek gizi merupakan salah satu faktor risiko utama dalam perkembangan penyakit tidak menular. Pola konsumsi yang tidak sehat, seperti diet tinggi garam, lemak jenuh, dan rendah serat, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko terjadinya PTM. Kurangnya pengetahuan masyarakat terkait gizi dan asupan makanan dari berbagai bahan makanan menjadi penyebab pola konsumsi masyarakat tidak teratur dan melebihi atau kurang dari angka kecukupan gizinya. Oleh karena itu, metode intervensi terkait gizi makanan yang dilakukan adalah edukasi isi piringku.

Kegiatan intervensi edukasi isi piringku dilakukan dengan bantuan media poster isi piringku. Tujuannya untuk memberikan gambaram pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat terkait porsi masing-masing bahan makanan dengan kandungan gizinya serta manajemen waktu makan. Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan minimal 20% aspek pengetahuan dan 35% aspek sikap pada peserta sebelum dan setelah intervensi. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat peningkatan 17,9 poin atau 24,7% aspek pengetahuan dan 28,4% atau 45,7% aspek sikap setelah diberikan edukasi isi piringku. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi metode intervensi senam dan edukasi menjadi efektif dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pergeseran dan perkembangan kehidupan modern menyebabkan pola konsumsi juga mengalami perubahan. Konsumsi makanan dengan kandungan gizi rendah dan melebihi AKG menjadi faktor risiko PTM. Kurangnya aktivitas fisik dan diet tidak sehat menjadi faktor yang memperburuk kejadian hipertensi. Dengan demikian, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi berupa senam dan edukasi isi

piringku menjadi langkah strategis untuk membudayakan aktivitas fisik dan manajemen gizi dalam menekan angka kejadian hipertensi.

Setelah penelitian dilakukan, diperoleh hasil tingkat efektivitas pemberian edukasi dan intervensi senam dinilai efektif terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi. Oleh karena itu, diharapkan kepada masyarakat yang belum pernah terdiagnosis hipertensi ataupun sudah mengalami gejala dari hipertensi dapat melakukan upaya-upaya pencegahan agar terhindar dari risiko hipertensi. Gaya hidup yang sehat dapat terus diterapkan dan dipertahankan bagi kalangan dengan resiko rendah dan melakukan pemantauan atau skrining untuk mengetahui kondisi bagi kalangan dengan risiko hipertensi sedang dan tinggi.

PENGHARGAAN

Ucapan terima kasih kepada pemerintah Kelurahan Balleangin, Puskesmas Balocci dan Mahasiswa Praktik Belajar Lapangan II FKM Universitas Hasanuddin yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Masalah dan Tantangan Kesehatan Indonesia saat Ini. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022.
2. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Penyakit Tidak Menular. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar. 2018.
4. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
5. Kasingku. Juwinner Dedy, Lumoindong B. Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. *Journal on Education*. 2023;5(4):16071-80.
6. Picauly I, Tira DS, Pellokila M. Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*. 2023;4(1):9-17.
7. Lidia K. Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*. 2020;14(2):63-8.
8. Badan Pusat Statistik. Rata-Rata Konsumsi Buah Masyarakat Indonesia. 2021.
9. WHO. 2023. Hypertension.

