Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat

Health Education and Healthy Gymnastics to Prevent Hypertension in the Community

Vita Rizkia Pangestika¹, Monalisa Sri Handayani², Nurul Dani³, Romauli Lisbet Hutapea⁴

Prodi Profesi Ners, STIKes Awal Bros Batam, Indonesia

¹vitarizkya52@gmail.com, ²mona.srihandayani@gmail.com, ³nuruldani35@gmail.com,

⁴romauli.lisbet.hutapea@gmail.com

<https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.551>

Pengabdian kepada masyarakat seharusnya berdampak bagi kemajuan ilmu dan pengetahuan. Sudah seharusnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menginspirasi dan ditularkan kepada para dosen di Indonesia.

PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas adalah jurnal yang diterbitkan oleh Neolectura sebagai media publikasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Waktu terbit: Januari, Mei, dan September di tiap tahunnya.

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada sistolik dan diastolik secara hilang timbul atau menetap. Hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian 7,1 juta orang di seluruh dunia, yaitu 13% dari total kematian, prevalensinya hampir sama besar baik dinegara berkembang maupun negara maju. Hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor gaya hidup dan pola makan. Penderita Hipertensi di Kelurahan Baloi Permai menduduki peringkat 1 angka kejadian tertinggi terbukti dengan jumlah kunjungan selama 3 bulan terakhir pada bulan Agustus 2021 sampai Oktober 2021 tercatat sebanyak 905 orang berdasarkan jenis kelamin sebanyak 42,50% perempuan dan laki-laki sebanyak 47,50% hal ini sangat dipengaruhi dengan banyaknya masyarakat yang masih merokok yaitu 63,35%, dan dari data tersebut didapatkan hanya sebanyak 13,35% masyarakat dengan penderita yang melakukan kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan terdekat. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan pencegahan Hipertensi dengan Senam Sehat Hipertensi. Metode yang digunakan penyuluhan dengan ceramah, diskusi, tanya jawab dan simulasi. Adapun hasilnya dari 24 peserta lansia di Kampung Air RW 11 yang mengikuti penyuluhan didapatkan nilai *pre-test* sebesar 58% dan nilai *post-test* 83% di mana terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dibandingkan dengan setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 25%. Diharapkan masyarakat dapat memahami dan mengerti bagaimana cara pencegahan hipertensi terutama dengan pola hidup sehat dan kader posyandu juga dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan terjadinya hipertensi pada masyarakat sekitar.

Kata Kunci: warga, hipertensi, penyuluhan kesehatan

Abstract

Hypertension is an increase in systolic and diastolic blood pressure that is intermittent or persistent. Hypertension causes high morbidity (illness) and mortality (death). Hypertension is the cause of death for 7.1 million people worldwide, which is 13% of total deaths, the prevalence is almost the same in both developing and developed countries. Hypertension is closely related to lifestyle factors and diet. Hypertension sufferers in the Baloi Permai sub-district were ranked 1 with the highest incidence as evidenced by the number of visits during the last 3 months from August 2021 to October 2021, there were 905 people based on gender, 42.50% women and 47.50% men. This is strongly influenced by the number of people who still smoke, namely 63.35%, and from this data, it is found that only 13.35% of people with sufferers make regular visits to the nearest health facility. The purpose of this study was to increase knowledge about hypertension and prevention of hypertension with Hypertension Healthy Gymnastics. The method used is counseling with lectures, discussions, questions and answers and simulations. The results of the 24 elderly participants in Kampung Air RW 11 who took part in the counseling obtained a Pre-Test value of 58% and a Post-Test value of 83% where there was an increase in knowledge before being given counseling compared to after being given counseling, which was 25%. It is hoped that the public can understand and understand how to prevent hypertension, especially with a healthy lifestyle and posyandu cadres can also play an active role in preventing hypertension in the surrounding community.

Keywords: citizens, hypertension, health counseling

Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada diastolik dan Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada sistolik dan diasistolik secara hilang timbul atau menetap. Menurut *Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* (2013) pengertian hipertensi merupakan tekanan yang lebih tinggi dari 140/90mmHg. Hipertensi dapat terjadi secara esensial (primer atau idiopatik) yaitu hipertensi yang tidak dapat diidentifikasi faktor penyebabnya. Adapun hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang disebabkan oleh penyakit tertentu.

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari seluruh kalangan masyarakat. Dampak yang ditimbulkan dapat berakibat jangka pendek maupun jangka panjang bagi penderitanya, hal ini membutuhkan penanggulangan yang menyeluruh dan terpadu. Hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian 7,1 juta orang di seluruh dunia, yaitu sekitar 13% dari total kematian, prevalensinya hampir sama besar baik di negara berkembang maupun negara maju (Sani, 2018). Perkembangan penyakit hipertensi berjalan perlahan tetapi secara potensial sangat berbahaya. Hipertensi merupakan faktor risiko utama dari penyakit jantung dan stroke.

Pengendalian hipertensi belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Rata-rata, pengendalian hipertensi baru berhasil menurunkan prevalensi hingga 8% dari jumlah keseluruhan. Berdasarkan data WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui, 25% yang mendapat pengobatan dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Data Depkes (2017) menunjukkan, di Indonesia ada 21% penderita hipertensi dan sebagian besar tidak terdeteksi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2017) juga menunjukkan cakupan tenaga kesehatan terhadap kasus hipertensi di masyarakat masih rendah, hanya 24,2% untuk prevalensi hipertensi di Indonesia yang berjumlah 32,2%.

Data Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), dan umur 55-64 tahun (55,2%). Penderita Hipertensi di Kelurahan Baloi Permai menduduki peringkat 1 angka kejadian tertinggi terbukti dengan jumlah kunjungan selama 3 bulan terakhir pada bulan Agustus 2021 sampai Oktober 2021 tercatat sebanyak 905 orang berdasarkan jenis kelamin sebanyak 42,50% perempuan dan laki-laki sebanyak 47,50% hal ini sangat dipengaruhi dengan banyaknya masyarakat yang masih merokok yaitu 63,35%, dan dari data tersebut didapatkan hanya sebanyak 13,35% masyarakat dengan penderita yang melakukan kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan terdekat. Hal ini disebabkan banyaknya masyarakat yang belum terpapar penyuluhan secara merata tentang Hipertensi.

Tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan asuhan keperawatan komunitas dan keluarga. Keperawatan komunitas dan keluarga merupakan suatu bentuk pelayanan kesehatan yang mengutamakan pelayanan promotif dan preventif tanpa mengabaikan perawatan kuratif dan rehabilitatif kepada individu, keluarga, kelompok serta masyarakat. Tindakan penatalaksanaan tersebut merupakan suatu cara untuk mengurangi angka mortalitas dan morbiditas penyakit Hipertensi, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi, sehingga diharapkan adanya perubahan perilaku masyarakat menjadi lebih baik.

Menurut Raymond dan George pengobatan dan pengelolaan Hipertensi di bagi menjadi dua secara farmakologis dan non farmakologis, pengobatan secara non farmakologis adalah dengan perubahan gaya hidup penderita Hipertensi meliputi penghentian merokok, penurunan kadar stres, mengurangi asupan natrium, dan alkohol dan peningkatan aktivitas fisik (Oliva R V, 2017). Olah raga untuk pengendalian hipertensi salah satunya adalah senam Hipertensi yang merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat pada tubuh (Suroto, 2014).

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan sikap masyarakat sejak dini melalui gerakan masyarakat hidup sehat dengan memberi pengetahuan tentang Hipertensi dan efektivitas Senam Sehat Hipertensi untuk mencegah terjadinya hipertensi dan mengendalikan tekanan darah terutama pada lansia. Pada saat penyuluhan tim pengabdian membuat kuesioner penilaian *pre-test* dan *post-test*, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat lansia tentang penyakit Hipertensi.

Langkah pertama, melakukan *pre-test* dengan pemberian kuesioner tentang pengetahuan masyarakat di Kampung Air sebanyak 24 orang. Langkah kedua berupa pemaparan materi dengan metode ceramah tentang Hipertensi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan selanjutnya langkah ketiga yaitu melakukan simulasi senam sehat Hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Adapun penjelasan secara rinci dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini yaitu:

Tahap perencanaan dan persiapan

Dalam tahap ini ada beberapa hal yang dilakukan yaitu melakukan koordinasi internal yang dilakukan oleh tim untuk merencanakan konseptual, operasional dan *job* deskripsi dari masing-masing anggota, melakukan perizinan dan mengundang masyarakat sasaran. Selanjutnya tim menyusun kuesioner *pre* dan *post test* dengan skala Guttman, materi dan media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu Power Point dan Flipchart dan melakukan simulasi senam sehat.

Tahap pelaksanaan dan proses

Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat Kampung Air. Pelaksanaan dan proses ini mencakup beberapa hal sebagai berikut:

- a. Langkah pertama
Membagikan lembar kuesioner berupa pernyataan yang berjumlah 20 pertanyaan *pre-test* kepada responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka tentang hipertensi
- b. Langkah Kedua
Menyajikan materi penyuluhan dengan menggunakan media Power Point dan Flip Chart yang berisi mengenai materi penjelasan penyakit hipertensi dari pengertian, tanda gejala, penyebab, faktor risiko, komplikasi dan cara pencegahan dengan senam sehat untuk menurunkan tekanan darah. Para peserta penyuluhan dapat melakukan diskusi tanya jawab dengan pemateri secara langsung dan berbagi pengalaman terkait dengan masalah yang sedang dibahas yaitu hipertensi dan memberikan doorprize bagi peserta yang mampu menjawab dengan benar pertanyaan yang diajukan oleh pemateri untuk meningkatkan semangat para peserta
- c. Langkah Ketiga
Membagikan lembar pernyataan *post-test* terkait materi hipertensi yang telah dipaparkan oleh tim
- d. Langkah keempat
Melaksanakan simulasi senam sehat bersama peserta untuk mengetahui langkah-langkah melakukan senam sehat dengan benar
- e. Langkah Kelima
Penutupan dilakukan setelah semua kegiatan yang telah direncanakan terlaksana, ketua tim yang juga selaku moderator menutup program dan memberikan kesan pesan kepada segenap peserta penyuluhan yang sudah sangat antusias untuk mengikuti rangkaian penyuluhan dan agar dapat memasukkan dalam kegiatan rutin posyandu untuk setiap minggu di akhir pekan oleh para kader posyandu.

Tahap monitoring dan Evaluasi

Tujuan dilaksanakannya evaluasi adalah untuk menentukan keberhasilan dari kegiatan penyuluhan dan simulasi. Evaluasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tujuan yang telah ditentukan sudah dapat tercapai atau tidak, dan apakah kegiatan penyuluhan sesuai dengan rencana dan apa dampak yang terjadi bagi peserta setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan.

Penilaian keberhasilan dari kegiatan ini dapat dilihat dari pengetahuan responden terhadap penyakit Hipertensi yang mengalami peningkatan dengan penghitungan dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan dua kali yaitu pada saat sebelum penyuluhan (*pre-test*) dan sesudah penyuluhan (*post-test*), selanjutnya re-simulasi dari kegiatan senam sehat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa dan dibantu oleh ketua RW, RT dan kader-kader di RW 11 Kampung Air Kelurahan Baloi Permai. Hal ini bertujuan agar masyarakat memiliki derajat kesehatan yang tinggi, khususnya untuk mengurangi angka kejadian Hipertensi dan mencegah terjadinya Hipertensi. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung ke masyarakat RW 11 Kampung Air dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang. Berikut karakteristik warga yang menjadi responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	33%
Perempuan	16	67%
Usia		
Lansia Awal (46-55)	18	75%
Lansia Tengah (56-65)	6	25%
Pekerjaan		
Wiraswasta	8	33%
IRT	16	67%

Kegiatan yang dilakukan adalah mengedukasi masyarakat tentang kualitas hidup dengan melakukan penyuluhan tentang hipertensi dan cara mencegah Hipertensi, sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, mahasiswa memberikan kuesioner (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang Hipertensi dengan hasil sebagai berikut:

Gambar 1. Diagram Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum Kegiatan Penyuluhan

Diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat RW 11 Kampung Air berdasarkan hasil *pre-test* dengan 20 soal mengenai Hipertensi dalam kategori baik sebanyak 4 orang (17%), dalam kategori cukup baik sebanyak 14 orang (58%) dan kurang baik sebanyak (25%).

Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sesudah Kegiatan Penyuluhan

Diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat RW 11 Kampung Air berdasarkan hasil *post-test* dengan 20 soal mengenai Hipertensi dalam kategori naik sebanyak 20 orang (83%), dan dalam kategori cukup baik sebanyak 4 orang (17%).

Kegiatan penyuluhan dan senam dilakukan kepada masyarakat RW 11 Kampung Air Kelurahan Baloi Permai pada tanggal 12 Desember 2021. Sebelum dan sesudah kegiatan senam dilakukan pengukuran tekanan darah. Adapun hasil pengukuran tekanan darah dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:

1. Tekanan Darah Sebelum Kegiatan Senam

Sebelum memulai kegiatan senam, responden dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapat hasil 16 orang mengalami Hipertensi (67%) dan tidak mengalami Hipertensi berjumlah 8 orang (33%).

Gambar 3. Diagram Tekanan Darah Sebelum Kegiatan Senam

2. Tekanan Darah Setelah Kegiatan Senam

Setelah mengikuti kegiatan senam Hipertensi didapatkan hasil 10 orang masih Hipertensi (42%) dan tidak mengalami Hipertensi 14 Orang (58%).

Gambar 4. Diagram Tekanan Darah Setelah Kegiatan Senam

Tabel 2. Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah mengikuti Kegiatan Senam Hipertensi

Tekanan Darah	Sebelum		Sesudah	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
Tertinggi	220	124	160	103
Terendah	126	88	116	65

Tekanan darah merupakan salah satu pengukuran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tekanan darah yang tinggi atau Hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan peregangan arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah maka dilakukanlah senam hipertensi untuk kebugaran lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik yang berpengaruh juga terhadap kemampuan fisik lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar, tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Atikah, 2012).

Gambar 5. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Menurut Minropa (2011), setelah melakukan senam akan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia. Hal ini disebabkan karena terjadi perubahan katup mitral dan aorta, katup tersebut akan mengalami penipisan dan menjadi kendor dan akan menuju ke arah normal. Selain peningkatan Hb saat berolahraga akan mengakibatkan peningkatan konsentrasi oksigen yang di transportasi oleh darah ke seluruh tubuh menjadi meningkat dan akibat perubahan perubahan abnormal pada jantung, pembuluh darah, dan kemampuan memompa dari jantung akan kembali bekerja normal sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Simpulan

Kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi dan simulasi senam kepada 24 orang responden di RW 11 Kampung Air didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan dengan kategori cukup baik, dari sebelum dilakukan penyuluhan 58% dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan dengan kategori baik sebanyak 83%.

Diharapkan tenaga kesehatan dan pihak puskesmas dapat membantu masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit Hipertensi. Selain itu, diharapkan masyarakat

Kampung Air dapat memperhatikan kesehatan tentang penyakit Hipertensi dimulai dengan menghindari faktor risiko penyakit hipertensi seperti kebiasaan merokok, stress, kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke pelayanan kesehatan terekat, menjaga pola makan dan melakukan kegiatan senam. Selanjutnya akan dilakukan senam Hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada masyarakat. Senam ini akan diajarkan oleh para kader Posyandu untuk dapat dilaksanakan secara rutin seminggu sekali. Dan diharapkan mahasiswa dalam penyampaian pesan/informasi perlu meningkatkan penggunaan metode yang lebih komunikatif dan partisipatif, selain itu proses penyampaian informasi dalam melakukan kegiatan penyuluhan harus menggunakan media yang jelas, interaktif dan menarik, sehingga dapat meningkatkan kualitas pesan yang disampaikan.

Daftar Pustaka

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). *Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember*. The Indonesian Journal of Health Science, September, 160
- Astuti, H. P., & Safitri, W. (2017). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo*. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 8(8), 129–134
- Kementerian BL. Info Datin : Situasi Kesehatan Jantung. 2019
- Minropa A. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW II, RW XIV, Dan RW Xxi*. 2015;1.
- Oliva R V, Bakris GL. *Management Of Hypertension In The Elderly Population*. 2017;67
- Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Siti*. Journal of Business Ethics, 14(3), 37–45.
- Suroto. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip; 2019
- Tamamilang, C. D., Kandou, G., & Nelwan, J. E. (2018). *Hubungan antara Umur Dan Aktivitas Fisik dengan Derajat hipertensi Di Kota Bitung Sulawesi Utara*. Jurnal KESMAS, 1-8
- Widianti & Atikah. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Maha Medika; 2020.
- World Health Organization. (2018). Data Hipertensi Global. Asia Tenggara: WHO