

EDUKASI KESEHATAN DAN SENAM SEHAT GUNA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT

**Monalisa Sri Handayani¹ Nurul Dani² Romauli Lisbet Hutapea³ Vita Rizkia
Pangestika⁴**

^{1,2,3,4}Prodi Profesi Ners, STIKES Awal Bros Batam

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% dimana 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*

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 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 stress, 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 aktifitas 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

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 memasukan 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 .

Variabel	Frekuensi	Persentase	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%).
Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan	8	33%	Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sesudah Kegiatan Penyuluhan Diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat RW 11 Kampung Air berdasarkan hasil Post-Test dengan 20 soal mengenai hipertensi 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
	16	67%	
Usia Lansia Awal (46-55) Lansia Tengah (56-65)	18	75%	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 :
	6	25%	
Pekerjaan Wiraswasta IRT	8	33%	Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum Kegiatan Penyuluhan Diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat RW 11 Kampung Air berdasarkan hasil Pre-Test dengan 20 soal mengenai hipertensi 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
	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 :

Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum Kegiatan Penyuluhan

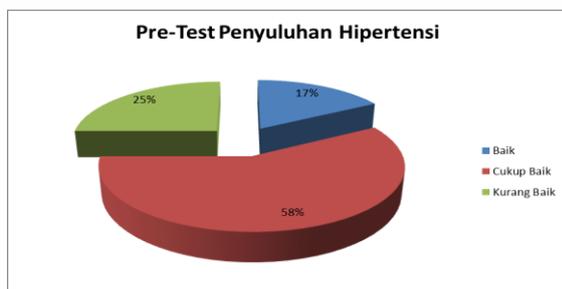
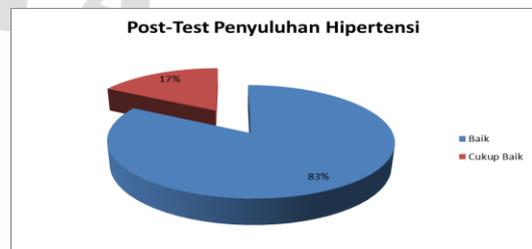


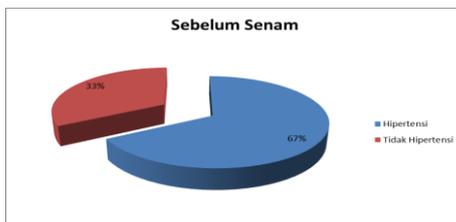
Diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat RW 11 Kampung Air berdasarkan hasil



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%).



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%).

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 terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan raikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Atikah, 2012).

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 akuat perubahan perubahan abnormal pada jantung, pembuluh darah, dan kemampuan memompa dari jantung akan kembali bekerja normal sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Tekanan darah merupakan salah satu pengukuran penting dalam menjaga

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi dan simulasi senam kepada 24 orang responde 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 terikat, 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

FORISMA - III
2021
STIKes Mitra Husada Medan