

PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT HIPERTENSI BERBASIS IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN DEMONSTRASI SENAM HIPERTENSI DI DESA PABELAN KARTASURA

**Hendri Dika Leo Permana¹, Adisty Rose Artistin^{2*}, Tiara Fatmarizka³, Anggun Febriana Puspitasari⁴,
Dhiva Luhtirani Yanitamara⁵, Nadiya Izzatul Jannah⁶, Fera Alfina Dinita⁷, Leni Cahyani⁸, Alifia Putri
Nabila⁹, Indah Nur Ani¹⁰, Dalila Ghinna¹¹, Nafilla Titan Prasetya Daryono¹²**

^{1,4,12}Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{2,7,8,9}Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{3,5,6}Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{10,11}Prodi Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: ara525@ums.ac.id

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Hipertensi menjadi faktor penting yang dapat menyebabkan penyakit serius lainnya seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Prevalensi hipertensi pada lansia mengalami peningkatan yang signifikan, tetapi langkah-langkah pencegahan yang efektif masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan pencegahan hipertensi di Desa Pabelan melalui edukasi kesehatan dan demonstrasi senam hipertensi. Kegiatan melibatkan 31 peserta dari masyarakat Pabelan dengan metode yang mencakup demonstrasi senam hipertensi, pemeriksaan tensi, *massage* hipertensi, dan konseling diet hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode edukasi dan demonstrasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pencegahan hipertensi di Desa Pabelan. Evaluasi juga dilakukan untuk menilai pemahaman peserta terhadap edukasi kesehatan yang diberikan.

Kata Kunci: Hipertensi; Pendidikan Kesehatan; Senam Hipertensi

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes mellitus, cancer, and chronic obstructive pulmonary disease are major health problems in Indonesia. Hypertension is an important factor that can lead to other serious diseases such as heart disease, stroke, and kidney disorders. The prevalence of hypertension in the elderly has increased significantly, but effective prevention measures still need to be improved. This study was conducted with the aim of improving understanding and prevention of hypertension in Pabelan Village through health education and demonstration of hypertension exercises. The activity involved 31 participants from the Pabelan community with methods that included demonstration of hypertension exercises, tension checks, hypertension massage, and hypertension diet counseling. The results showed that the education and demonstration methods were effective in improving understanding and prevention of hypertension in Pabelan Village. Evaluation was also conducted to evaluate participants' understanding of the health education provided.

Keywords: Hypertension; Health Education; Hypertension Gymnastics

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang kerap dijumpai pada negara-negara maju yaitu Penyakit Tidak Menular (PTM). Menurut data WHO (2013), angka kematian pasien dengan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) mencapai 647 per 100.000 penduduk yang ada di Indonesia dalam data tahun 2008 (1). Penyakit Tidak Menular akhir-akhir ini menjadi trend dalam masalah kesehatan di Indonesia, penyakit tidak menular

utama meliputi Hipertensi, Diabetes Melitus, Kanker, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) (2). Hipertensi merupakan salah satu faktor penting sebagai pemicu utama penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan ginjal. Oleh karena itu, pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi sangat penting, terutama di kalangan lansia. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah dalam pembuluh darah meningkat secara signifikan, dengan peningkatan tekanan sistolik melebihi 140

mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg (3). Hal ini disebabkan oleh peningkatan kerja jantung untuk memompa darah agar kebutuhan tubuh akan oksigen dan gizi terpenuhi (4). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada lansia. Dalam usia lanjut, risiko hipertensi meningkat akibat proses penuaan, perubahan gaya hidup, dan faktor genetik. Sebanyak 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia mengalami hipertensi, suatu penyakit yang terus mengalami peningkatan setiap tahun. Pada tahun 2018, angka penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34 dari 100 penduduk, dengan 65 dari 100 penderita hipertensi berada dalam kelompok usia lansia (5). Prevalensi hipertensi pada lansia menunjukkan peningkatan yang belum ditindaklanjuti dengan baik, dan hal ini menjadi salah satu penyebab kematian global yang signifikan.

Pendidikan kesehatan bagi pasien hipertensi memiliki dampak signifikan terhadap status kesehatan mereka. Hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran yang sering muncul terkait kemungkinan timbulnya masalah baru yang terkait dengan hipertensi (6) Kecemasan yang berlebihan ini disebabkan oleh ketidakpahaman pasien mengenai penyakit yang mereka alami. Hipertensi dapat dicegah dengan mengontrol perilaku berisiko, seperti menghindari merokok, mengadopsi pola makan yang sehat dengan meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebihan, menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari konsumsi alkohol berlebihan, dan mengelola stress (7). Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018 pada populasi yang berusia 15 tahun ke atas, terdapat faktor risiko yang signifikan, yaitu sekitar 95,5% masyarakat memiliki kekurangan asupan sayur dan buah, 35,5% memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, 29,3% merupakan

perokok, 31% mengalami obesitas sentral, dan 21,8% mengalami obesitas secara umum (8). Data ini menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas Tahun 2013.

Senam hipertensi merupakan suatu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres dengan tujuan meningkatkan metabolisme tubuh dan merangsang kerja jantung. Dalam penelitian Safitri & Astuti ditemukan bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo dengan p-value 0,000. Dilihat dari perolehan nilai rata-rata sebelum dilakukan senam hipertensi sebesar 158/96 mmHg dan nilai rata-rata setelah selesai senam hipertensi sebesar 146,88/88,75 mmHg (9).

Setelah melakukan analisis di Desa Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, ditemukan bahwa jumlah kasus penderita hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat non-hipertensi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga, serta kurangnya gerakan tubuh yang dapat membantu menurunkan risiko hipertensi. Oleh karena itu, sangat penting bagi peneliti untuk mengajak seluruh warga Pabelan agar dapat mendapatkan edukasi dan panduan yang terkait dengan pentingnya senam hipertensi guna mengurangi tingkat hipertensi. Harapan utama dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman melalui edukasi dan tutorial tentang senam hipertensi, dengan tujuan mendorong tindakan pencegahan yang dilakukan sedini mungkin.

METODE PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah edukasi kesehatan terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui demonstrasi langsung senam hipertensi, pemeriksaan tensi, *massage* hipertensi, dan konseling diet hipertensi. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 50 orang yang merupakan masyarakat dan kader di Desa Pabelan di Kecamatan Kartasura. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan ini, yaitu:

A. Persiapan

Survey lokasi dilakukan dengan pengumpulan data, mengurus perizinan dan koordinasi pelaksanaan pengabdian kepada Ketua RT, mempersiapkan materi edukasi serta mempersiapkan sarana dan prasarana.

B. Pelaksanaan

Melakukan demonstrasi senam hipertensi, memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, dilakukan pengukuran antropometri, pemeriksaan tensi, *massage* hipertensi, dan konseling diet hipertensi

C. Evaluasi

Setelah dilakukan implementasi edukasi dan demonstrasi senam hipertensi, kemudian dilakukan langkah akhir yakni evaluasi, dimana tahap ini kami memberikan pertanyaan secara langsung pada peserta terkait pemahaman pendidikan kesehatan pada kasus hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil rumusan masalah di Desa Pabelan terkait tingginya angka penderita hipertensi lebih dominan dari non-hipertensi yang diakibatkan kurangnya pengetahuan terkait hipertensi, maka intervensi yang dapat dilakukan untuk penyelesaian masalah adalah dengan memberikan edukasi kesehatan terkait

penyakit hipertensi dan demonstrasi terkait aktivitas senam hipertensi kepada warga Desa Pabelan. Berdasarkan data terbaru, jumlah penduduk Desa Pabelan yang menderita hipertensi pada bulan April menunjukkan bahwa mayoritas warga desa mengalami penyakit tekanan darah tinggi. Pada penelitian ini tahap awal yaitu, tindakan yang diambil adalah demonstrasi senam hipertensi kepada semua penduduk Desa Pabelan.

Kemudian, pada tahap berikutnya pendekatan yang dilakukan adalah memberikan pendidikan dan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai bagian dari skrining tekanan darah. Setelah melaksanakan skrining, terungkap bahwa rata-rata penduduk Desa Pabelan memiliki tekanan darah tidak normal/hipertensi.

Setelah pemeriksaan tekanan darah dilakukan, langkah selanjutnya adalah memberikan edukasi tambahan atau penyuluhan terkait hipertensi. Penyuluhan yang dimaksud ialah mencakup memberikan edukasi tentang *massage hipertensi*, edukasi tentang diet hipertensi, dan juga konsultasi kesehatan. Pelaksanaan edukasi tersebut memiliki manfaat dan tujuan yang selaras dengan target yang diinginkan. *Massage* hipertensi bertujuan untuk menstabilkan tekanan darah tinggi atau hipertensi yang terjadi pada warga Desa Pabelan, *massage* ini dilakukan pada beberapa titik di tubuh yang berguna untuk menghilangkan sumbatan yang ada di dalam darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan energi di dalam organ tubuh kembali dan stabil (8).



Gambar 1. Kegiatan Demonstrasi Senam Hipertensi



Gambar 2. Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 3. Kegiatan *Massage* Hipertensi

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan metode edukasi kesehatan melalui demonstrasi senam hipertensi berjalan dengan lancar. Warga mengikuti kegiatan dengan antusias. Semua peserta ikut dalam kegiatan senam. Kegiatan edukasi dan penyuluhan berjalan dengan baik. Seluruh peserta aktif bertanya mengenai materi penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas segala fasilitas yang diberikan sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar. Selain itu juga terima kasih kepada pemerintahan Desa Pabelan beserta para kader setempat dan warganya atas antusiasme sehingga dapat terlaksana kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. (2013). Noncommunicable disease. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Ndapaole, A. H., Tahu, S. K., & Gerontini, R. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Oepoi-Wilayah Kerja Kota Kupang. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(1), 162–170.
3. Safitri, A., Dewi, V. S., Fadhilah, N., Astuti, A., Rahayu, D. S., Sopiah, S., & Nurjanah, D. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Warga Bina Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat 2023. 3(2).

4. Angela, N., Kurniasari, R., Studi, P. S., Ilmu Kesehatan, F., & Singaperbangsa Karawang, U. (2021). Efektivitas Media Poster dan Podcast Terhadap Tingkat Pengetahuan Dasar Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal GIZIDO*, 13(1), 7–14.
5. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf.
6. Sianipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Energies*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
7. Abdulah, V. I., Rumayomi, E. J., & Fabanyo, R. A. (2023). Implementasi Edukasi dan Senam Hipertensi pada Keluarga Binaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 88–100.
8. Safitri, W., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 129–134.
9. Sihotang, E. (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 98. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6683>.