

MEWUJUDKAN GENDHIS DI DESA GENENG (GERAKAN EDUKASI DAN DIET HIPERTENSI GIAT SENAM)

Moh Zamroji^{1*}, Muhammad Fajar Afnizar², Cindy Ratna Adella³, Diah Ayu Kusuma Wulandari⁴, Intan Prasetyaningrum⁵, Wahida Fitria Fatmasari⁶, Asti Damaningtyas⁷, Alreda Fitriana⁸, Arum Cahyaningsih⁹, Khoirunissa Nadiva Nareswari¹⁰, Devanda Amelia Prihantika¹¹, Shuffah Arsyah Azzahra¹², Farida Nur Isnaeni¹³, Salsabila Purnamasari¹⁴.

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{4,5,6}Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{7,8,9}Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{10,11,12}Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{13,14}Dosen Pembimbing Lapangan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j210210199@student.ums.ac.id

Abstrak

Desa Geneng sendiri memiliki penduduk lansia sebanyak 89 jiwa dan dari screening awal pengecekan tekanan darah di dukuh Kaworan Sari dan Geneng Sari didapatkan 74,16% lansia mengalami tekanan darah tinggi atau Hipertensi. Hipertensi pada lansia di Desa Geneng banyak disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait penyakit hipertensi, pola makan dan gaya hidup yang kurang baik, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait penyakit hipertensi, manajemen pola makan dan kebiasaan hidup agar lebih baik terutama pada lansia. Metode yang diterapkan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi screening hipertensi, penyuluhan kesehatan, dan diskusi interaktif dengan media poster dan leaflet di Posyandu Kaworan Sari pada 4 Juli 2024 dan Posyandu Geneng Sari pada 5 Juli 2024. Sasaran pengabdian adalah masyarakat lansia dengan hipertensi di Desa Geneng. Pre-test dan post-test juga dilakukan untuk mengukur peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat lansia terkait hipertensi. Hasil penyuluhan diketahui terdapat peningkatan pengetahuan dengan hasil pengetahuan cukup 85,3% menjadi pengetahuan baik 100%. Berdasarkan hasil analisis data kadar tekanan darah lansia di Posyandu Kaworan Sari dan Geneng Sari, terdapat 23 (25,8%) lansia yang memiliki tensi dengan kadar yang normal dan 66 (74,2%) lansia dengan kadar tensi tinggi. Program kerja GENDHIS (Gerakan Edukasi dan Diet Hipertensi Giat Senam) adalah program kerja mahasiswa KKN mengenai penjelasan hipertensi, diet hipertensi dan senam hipertensi yang dilakukan oleh mahasiswa KKN dalam rangka untuk mengukur pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Agar pihak puskesmas dapat melaksanakan penyuluhan, kolaborasi gizi, promosi kesehatan dan kunjungan rumah ke rumah agar masyarakat memiliki kemampuan untuk mencegah hipertensi.

Kata Kunci: Diet Hipertensi; Hipertensi; Lansia; Penyuluhan Kesehatan; Senam Hipertensi.

Abstract

The village of Geneng itself has an elderly population of 89 and from the initial screening of blood pressure testing in Kaworan Sari and Geneng Sari found 74.16% of the elders have high blood pressure or hypertension. Hypertension in the elderly in the village of Geneng is largely due to lack of knowledge related to hypertension disease, poor diet and lifestyle, aimed at improving knowledge about hypertensive diseases, dietary management and lifestyle habits to improve especially in older people. Methods applied in the implementation of public service include hypertension screening, health assessment, and interactive discussions with media posters and leaflets at Posyandu Kaworan Sari on 4 July 2024 and Posyandu Geneng Sari on 5 July 2024. The target of dedication is the elderly community with hypertension in the village of Geneng. Pre-test and post-test are also conducted to measure the increased level of elderly people's knowledge of hypertension. As a result, it is known that there is an increase in knowledge with a sufficient knowledge output of 85.3% to 100% good knowledge. Based on the results of data analysis of elderly blood pressure levels at Posyandu Kaworan Sari and Geneng Sari, there were 23 (25.8%) elderly people who had normal blood pressure levels and 66 (74.2%) elderly people who had high blood pressure levels. The GENDHIS work program (Educational Movement and Active Hypertension Diet Gymnastics) is a KKN student work program regarding the explanation of hypertension, hypertension diet and hypertension exercise carried out by KKN students in order to measure public knowledge about hypertension. So that community health centers can carry out counseling, nutrition collaboration, health promotion and house-to-house visits so that people have the ability to prevent hypertension.

Keywords: Hypertension Diet; Hypertension; Elderly; Health Education; Hypertension Exercise

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi, penyakit ini merupakan faktor resiko utama dari penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi menyebabkan resiko mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami peningkatan (1).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat (2). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan global. (Lubis & Siregar 2019). Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025, 639 jiwa berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (3).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil data Riskesdas 2018 berdasarkan karakteristik pada usia 18-24 tahun dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 13,2% dan pada usia 25-34 tahun dengan jumlah penderita hipertensi 20,1% selanjutnya pada usia 35-44 tahun sejumlah 31,6% dan pada usia 45-54 tahun jumlah penderita hipertensi semakin meningkat dengan jumlah 45,3% dan pada usia 55-64 tahun dengan jumlah 55,2% penderita hipertensi sedangkan pada usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan pada usia 75 ke atas sebesar 69,5% penderita hipertensi (4).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, sedangkan Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai

37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak 38.11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan pedesaan sebanyak 37,01%. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021.

Prevalensi hipertensi di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, masih menjadi perhatian kesehatan yang signifikan. Berdasarkan data dari Puskesmas Gatak, hipertensi adalah salah satu penyakit paling umum di wilayah tersebut. Pada tahun 2023, prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo menunjukkan peningkatan yang konsisten dengan tren nasional. Di Indonesia, hipertensi pada penduduk usia ≥ 50 tahun mencapai 34,1% menurut Riskesdas 2018.

Studi di wilayah kerja Puskesmas Gatak menunjukkan bahwa manajemen mandiri pasien hipertensi masih perlu ditingkatkan. Kesadaran akan kondisi mereka, kepatuhan terhadap pengobatan, pola hidup dan kebiasaan masyarakat adalah kunci dalam mengurangi komplikasi yang dapat timbul akibat hipertensi terutama lansia.

Desa Geneng sendiri memiliki penduduk lansia sebanyak 89 jiwa dan dari screening awal pengecekan tekanan darah di dukuh kaworan didapatkan 74,16% lansia mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi pada lansia di Desa Geneng banyak disebabkan karena kurangnya pengetahuan terkait penyakit hipertensi, pola makan dan gaya hidup yang kurang baik, hasil dari wawancara terhadap kader bidan desa dan kader kesehatan didapatkan bahwa program posyandu lansia dan pengecekan rutin tekanan darah dan kesehatan lansia di Desa Geneng telah dilakukan secara rutin namun minimnya partisipasi dan pelatihan terkait hipertensi masih kurang dilakukan

seperti mengajarkan manajemen makanan bagi penderita hipertensi dan pelatihan senam hipertensi jarang dilakukan karena melihat antusiasme dari warga desa terutama pada lansia yang kurang.

Oleh karena itu kami dari kelompok 27 KKN IPE AIK FIK UMS mengadakan program penyuluhan kesehatan terkait hipertensi dan melakukan pelatihan senam hipertensi kepada lansia di Desa Geneng yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan terkait penyakit hipertensi, manajemen pola makan dan kebiasaan hidup agar lebih baik terutama pada lansia di Desa Geneng sendiri.

METODE

PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah screening tekanan darah, penyuluhan kesehatan, dan sesi diskusi interaktif. Sasaran screening dan penyuluhan diberikan kepada masyarakat lansia peserta Posyandu Kaworan Sari pada 4 Juli 2024 dan Posyandu Geneng Sari pada 5 Juli 2024 dengan jumlah peserta pada masing-masing posyandu ± 35 . Kegiatan dilaksanakan masing-masing pada pagi hari pukul 08:00 - 10:00 WIB. Materi penyuluhan kesehatan terdiri dari konsep umum hipertensi, aturan diet hipertensi, penyebab dan upaya pencegahan hipertensi, dilakukan pula demonstrasi senam hipertensi. Penyuluh juga menggunakan media berupa poster dan leaflet hipertensi untuk dibagikan pada peserta penyuluhan kesehatan.

Screening dan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan berorientasi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia di Desa Geneng mengenai penyakit hipertensi. Untuk mengukur peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi, penyuluh mengkoordinir peserta untuk mengisi lembar pre-test sebelum dilaksanakan penyuluhan, kemudian melakukan pengisian lembar post-test setelah peserta menerima materi penyuluhan. Lembar pre-test dan post-test memiliki isi yang identik dan secara umum mencakup pertanyaan mengenai gambaran hipertensi, makanan yang baik dan buruk untuk penderita hipertensi, penyebab hipertensi, dan upaya pencegahan yang dapat dilakukan.

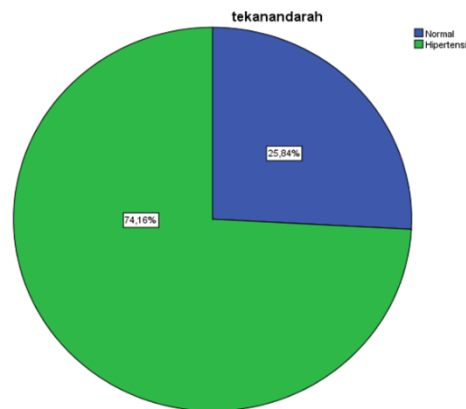
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengarahannya dari bidan desa dan kader kesehatan didapatkan hasil bahwa banyak penderita hipertensi di Desa Geneng, sehingga kami mahasiswa KKN melaksanakan screening awal untuk memperoleh data penderita hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 Juni 2024 yang dimulai pada pukul 07.30 WIB hingga selesai.

Kegiatan terkait hipertensi sebenarnya sudah ada namun dari kami Mahasiswa KKN memodifikasi kegiatan tersebut dengan program kerja kami yaitu GENDHIS (Gerakan Edukasi dan Diet Hipertensi Giat Senam) untuk menarik minat masyarakat terutama lansia penderita hipertensi. Program ini dilaksanakan untuk pencegahan hipertensi dan mengurangi angka kejadian hipertensi di Desa Geneng.

Tabel 1. Jumlah Data Hipertensi

No	Kategori	N	%
1	Normal	23	25,8
2	Tinggi	66	74,2
TOTAL		89	100



Gambar 1. Diagram Jumlah Data Hipertensi

Jumlah keseluruhan lansia yang ada di Posyandu Kaworan dan Genengsari sebanyak 89 lansia yang terdiri dari perempuan dan laki-laki. Berdasarkan hasil analisis data kadar tekanan darah lansia di Posyandu Kaworan dan Genengsari, terdapat 23 lansia (25,8%) lansia yang memiliki tekanan darah dengan kadar yang normal dan 66 lansia (74,2%) lansia dengan kadar tensi tinggi.

Efektivitas penyuluhan terhadap pengetahuan hipertensi

1. Persentase Pengetahuan
Persentase pengetahuan pada kegiatan penyuluhan hipertensi di Desa Genengsari dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest

No	Kategori	N	Persentase Pengetahuan (%)				p value
			Kurang	N	Baik	N	
1.	Pretest	34	85,3%	29	14,7%	5	0,033
2.	Posttest	34	0%	0	100%	34	0,000

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa hasil pretest sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 29 orang (85,3%) dengan kategori pengetahuan

kurang dan 5 orang (14,7%) dengan kategori pengetahuan baik, kemudian setelah dilakukan penyuluhan dan pengisian posttest terdapat 0 orang (0%) dengan kategori

pengetahuan kurang dan 34 orang (100%) dengan kategori pengetahuan yang baik. Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat diketahui hasil p value dengan nilai Sig. pretest dan posttest masing masing mendapatkan 0,033 dan 0,000 yang dimana

$< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Wilcoxon (Untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan)

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Uji yang Dilakukan	Uji	Jenis Uji	Nilai Sig.
Normalitas	Pretest	Shapiro-Wilk	0,033
	Posttest	Shapiro-Wilk	0,000
Wilcoxon	Pretest	Wilcoxon	0,000
	Posttest		

Berdasarkan hasil uji tersebut, dapat diketahui bahwa uji normalitas didapatkan hasil nilai Sig. pretest dan posttest masing masing mendapatkan 0,033 dan 0,000 yang dimana < 0.05 sehingga dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas kemudian dilanjut dengan uji non parametrik menggunakan uji wilcoxon untuk membandingkan kedua kelompok yang sama sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil dari uji wilcoxon pada pretest dan posttest yaitu mendapatkan nilai Sig.2 tailed sebesar $0,000 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

A. Gerakan Edukasi

Kegiatan Edukasi adalah suatu proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat sendiri

Edukasi Kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan peserta, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit (5).

Gerakan Edukasi dilakukan oleh Mahasiswa KKN untuk membantu memberikan pemahaman kepada masyarakat, terutama lansia penderita hipertensi terkait pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, klasifikasi hipertensi,

gejala, dampak, pencegahan, senam, dan pengaturan terkait makanan untuk penderita hipertensi. Kegiatan ini kami lakukan pada

Kamis - Jumat, 4 – 5 Juli 2024 di Posyandu Lansia Kaworan Sari dan Posyandu Lansia Geneng Sari.



Gambar 2. Leaflet Hipertensi



Gambar 3. Penyuluhan Hipertensi



Gambar 4. Pemaparan Pengaturan Menu Makanan

B. Diet Hipertensi

Diet hipertensi merupakan suatu modifikasi gaya hidup untuk penderita hipertensi dengan memakan makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, susu dan produk-produk susu tanpa lemak atau rendah lemak, biji-bijian, ikan, unggas, kacang-kacangan. Diet DASH juga mengandung sedikit natrium, makanan manis, gula, lemak, dan daging merah. Desain dari diet DASH ini juga mengandung lebih sedikit lemak jenuh, lemak trans, dan kolesterol serta kaya akan nutrisi yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah, terutama kalium, magnesium, kalsium, protein, dan serat (6).

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu masyarakat dalam memberikan edukasi mengenai makanan apa yang boleh dikonsumsi. Kegiatan senam ini dilakukan pada Kamis - Jum'at, 4 - 5 Juli 2024 di Posyandu Lansia Kaworan Sari dan Posyandu Lansia Geneng Sari yang diikuti oleh masyarakat terutama lansia penderita hipertensi, yang dipandu oleh Mahasiswa KKN. Senam hipertensi terdiri dari beberapa gerakan dasar yang mudah diikuti, seperti:

1. **Pemanasan:** Lakukan gerakan pemanasan selama 5 menit untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan.

dan tidak boleh dikonsumsi. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa KKN dan diikuti oleh penderita hipertensi khususnya lansia di Desa Geneng pada Kamis – Jumat, 4 – 5 Juli 2024 di Posyandu Lansia Kaworan Sari dan Posyandu Lansia Geneng Sari.

C. Giat Senam Hipertensi

Latihan fisik yang dirancang khusus untuk penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Senam ini terdiri dari gerakan-gerakan ringan yang aman dilakukan dan bermanfaat untuk membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung, dengan melakukan senam hipertensi secara rutin, dapat meningkatkan kualitas hidup, dan terhindar dari komplikasi hipertensi yang berbahaya (7).

2. **Gerakan inti:** Lakukan gerakan inti senam hipertensi selama 15-20 menit. Gerakan ini terdiri dari gerakan peregangan, penguatan otot, dan aerobik ringan.
3. **Pendinginan:** Lakukan gerakan pendinginan selama 5 menit untuk membantu tubuh kembali rileks setelah latihan.



Gambar 5. Senam Anti Hipertensi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kadar tekanan darah lansia di Posyandu Kaworan Sari dan Geneng Sari, terdapat 23 (25,8%) lansia yang memiliki tensi dengan kadar yang normal dan 66 (74,2%) lansia dengan kadar tensi tinggi. Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan hasil pretest sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 29 orang (85,3%) dengan kategori pengetahuan kurang dan 5 orang (14,7%) dengan kategori pengetahuan baik, kemudian setelah dilakukan penyuluhan dan pengisian posttest terdapat 0 orang (0%) dengan kategori pengetahuan kurang dan 34 orang (100%) dengan kategori pengetahuan yang baik.

SARAN

Perlu adanya sosialisasi atau penyuluhan secara rutin oleh pihak puskesmas agar program kerja tetap terlaksana dengan baik. Pihak puskesmas sebaiknya menyediakan tenaga penyuluh kesehatan masyarakat di Posyandu dan mengadakan pelatihan atau keterampilan teknis kepada petugas promosi kesehatan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan mereka dalam memberi informasi atau konseling mengenai pencegahan hipertensi. Pelaksanaan promosi kesehatan perlu

ditingkatkan, tidak hanya berfokus pada pasien hipertensi tetapi juga pada masyarakat yang sehat guna mencegah hipertensi. Promosi kesehatan pencegahan hipertensi seperti penyuluhan, konsultasi gizi, dan kunjungan rumah harus dilakukan secara rutin agar masyarakat terbiasa dan memiliki kemauan serta kemampuan untuk mencegah hipertensi.

Petugas promosi kesehatan (promkes) juga perlu berkolaborasi dengan bagian gizi untuk pengaturan pola makan dan diet guna mencegah hipertensi. Selain itu, media cetak seperti leaflet, brosur, poster, lembar balik, dan spanduk harus diperbarui agar lebih menarik dan memberikan informasi terbaru mengenai pencegahan hipertensi kepada pasien dan pengunjung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas terselenggaranya kegiatan edukasi dan diet hipertensi serta senam anti hipertensi di posyandu lansia Geneng Sari dan Kaworan Sari, kami sampaikan kepada semua pihak yang terlibat dan ikut bekerja sama yaitu masyarakat Desa Geneng, Ibu Likik dan Ibu Ayu selaku bidan di Desa Geneng, serta Bapak Subur Aribowo selaku Ketua Pimpinan Ranting Muhammadiyah Desa Geneng yang telah menyempatkan hadir dalam kegiatan kami.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustina, S., Mayang Sari, S., & Savita Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *J Kesehat Komunitas*. 2014;2(4).
2. Azizah, W., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro W. Azizah, Penerapan Slow Deep Breathing 607 Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hypertension Patients. *J Cendikia Muda*. 2022;2(4).
3. Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti N. Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Ilm Kesehat Sandi Husada* [Internet]. 2022;11(1):255–61. Available from: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>
4. Kemenkes RI. Klasifikasi Hipertensi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia;

- 2018.
5. Rosyidah, M., Wisudawati, N., Yasmin, Y., & Masruri A. Edukasi Informasi Adaptasi Era New Normal Bagi Masyarakat. *Suluh Abdi* [Internet]. 2021;3(2):123. Available from: <https://doi.org/10.32502/sa.v3i2.4147>
 6. Mukti B. Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi. *J Ilm PANNMED (Pharmacist, Anal Nurse, Nutr Midwivery, Environ Dent.* 2021;14(2):17–22.
 7. Oktaviani, Geva Ayu, Janu Purwono and L. Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *J Cendikia Muda.* 2022;2(2):186–94.