



Cegah Dan Kendalikan Hipertensi dengan SENSASI (Senam Hindari Hipertensi)

*Rani Tiara Desty¹, Afifah Azhar Ramadhani²

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Surakarta

*destyranitiara@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.31331/manggali.v5i1.3644>

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit : Desember 2024

Direvisi : Desember 2024

Disetujui : Januari 2025

Keywords:

*Hypertension, Counseling,
Knowledge, Gymnastics*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak diderita oleh masyarakat. Masyarakat di Desa Jarum menderita banyak yang menderita penyakit hipertensi. Dimana penyakit tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit kardiovaskular. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan informasi kepada masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat terkait penyakit hipertensi dan melakukan upaya pencegahan dengan senam anti hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan tentang pencegahan penyakit hipertensi dan senam bersama. Hasil dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat yaitu sebesar 23%. Masyarakat dapat mempraktekan senam anti hipertensi untuk dapat membantu menurunkan tekanan darah. Diharapkan masyarakat dapat melakukan upaya penanggulangan hipertensi dengan cara cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam anti hipertensi, diet seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress.

Abstract

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and is most commonly suffered by society. Many people in needle village suffer from hypertension. This disease can trigger cardiovascular disease. This service activity is carried out by providing information to the public about preventing hypertension with the aim of increasing public knowledge regarding hypertension and carrying out prevention efforts with anti-hypertension exercises. Activities are carried out by providing education about preventing hypertension and doing joint exercise. The result of this activity was an increase in public knowledge, namely by 23%. People can practice anti-hypertension exercises to help lower blood pressure. It is hoped that the public can make efforts to control hypertension by doing regular health checks, getting rid of cigarette smoke, doing regular physical activity such as anti-hypertension exercises, a balanced diet, getting enough rest and managing stress.

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail: destyranitiara@gmail.com

p-ISSN: 2715-5757

e-ISSN: 2798-4435

PENDAHULUAN

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktik kesehatan. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta person-years ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mm Hg dapat menurunkan risiko mortalitas akibat penyakit jantung iskemik dan menurunkan risiko mortalitas akibat stroke sebesar 10%. Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Muhadi, 2018).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Menurut Riskesdas Tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%.

Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut *the silent killer* yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (*cardiovascular*).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan. Penyebab hipertensi diantaranya adalah konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi monosodium glutamat (vetsin, kecap, pasta udang) (Damayanti, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan hipertensi ialah dengan memberikan informasi terkait dengan gejala hipertensi dan cara pencegahan dengan melakukan pelatihan senam hipertensi dan relaksasi genggam jari. Senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan sistole 13,66 mmHg dan penurunan diastole 5 mmHg (Arisdiani, 2024). Berdasarkan studi pendahuluan bahwa mayoritas penduduk di desa jarum memiliki riwayat hipertensi. Dimana penyakit tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya penyakit kardiovaskular. Hal tersebut dapat disebabkan beberapa faktor kurangnya aktivitas fisik, pola hidup tidak sehat, dan genetik (keturunan). Dengan diberikannya kegiatan

pengabdian ini pada terhadap warga Desa Jarum, diharapkan warga memiliki kesadaran serta dapat merubah perilaku untuk menjaga kesehatan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dengan judul “Cegah Dan Kendalikan Hipertensi dengan SENSASI (Senam Hindari Hipertensi)” yaitu berupa ceramah, diskusi tanya jawab serta praktik melakukan senam anti hipertensi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat Desa Jarum pada rentan usia 40-65 tahun dengan jumlah 25 orang. Kegiatan Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada Jumat, 25 Oktober 2024 pukul 08.00-11.00 WIB. Adapun tema ini diangkat berdasarkan hasil diskusi identifikasi masalah kesehatan dengan pihak kader kesehatan di Desa Jarum. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan penilaian seputar pengetahuannya terkait penyakit Hipertensi menggunakan kuesioner. Kuesioner yang sama ditanyakan kembali setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi kegiatan pengabdian pada masyarakat terkait dengan pengetahuan. Selain itu, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan senam anti Hipertensi dimaksudkan untuk relaksasi genggam jari. Senam hipertensi diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tahapan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang diberi judul “Cegah Dan Kendalikan Hipertensi Dengan SENSASI (Senam Hindari Hipertensi)” meliputi: studi pendahuluan, penyusunan proposal, perizinan, membahas dan merancang bentuk kegiatan, persiapan pelaksanaan kegiatan, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan evaluasi kegiatan.

Adapun kegiatan pengabdian yang telah berhasil dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pada tahap persiapan pengabdian kepada masyarakat dilakukan beberapa tahapan kegiatan diantaranya:

- a. Penyusunan materi;
- b. Persiapan alat dan bahan yang akan digunakan;
- c. Penentuan sosialisasi waktu dan jadwal kegiatan kepada pihak ketua PKK di Desa Jarum.

2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan Cegah Dan Kendalikan Hipertensi Dengan SENSASI (Senam Hindari Hipertensi) berisikan materi yang disajikan sebagai berikut:

- a. Kegiatan I : Pemberian materi “Mengenal Hipertensi dan Cara Pencegahannya” yang disampaikan oleh Rani Tiara Desty, S.K.M., M.Kes.
- b. Kegiatan II : Praktik senam anti hipertensi (SENSASI) dengan masyarakat yang didampingi oleh mahasiswa.



Gambar 1. Pemberian Materi tentang Cegah Hipertensi kepada masyarakat

Seiring dengan berlangsungnya kegiatan, peserta dipersilahkan untuk bertanya dan kemudian dijawab oleh pemateri. Berikut ini merupakan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh para peserta diantaranya adalah:

1. Apa saja faktor yang menyebabkan hipertensi?
2. Apakah hipertensi bisa disembuhkan?
3. Bagaimana cara mengontrol tekanan darah?

Banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta mengindikasikan bahwa masyarakat antusias dengan tema yang diberikan. Tim pengabdian selain memberikan jawaban yang tepat juga mudah untuk dipahami oleh peserta

3. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Evaluasi dilakukan dengan cara meminta peserta untuk mengisi lembar kuesioner yang berisi pertanyaan seputar Hipertensi serta bagaimana pencegahan dan penanggulangannya. Sebelum kegiatan pemberian materi dan diskusi dilaksanakan, peserta wajib mengisi kuesioner (*pre-post*). Kuesioner yang sama diberikan kembali pada peserta setelah materi diberikan, diskusi dan tanya jawab selesai (*post-test*). Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pemahaman pada masyarakat.

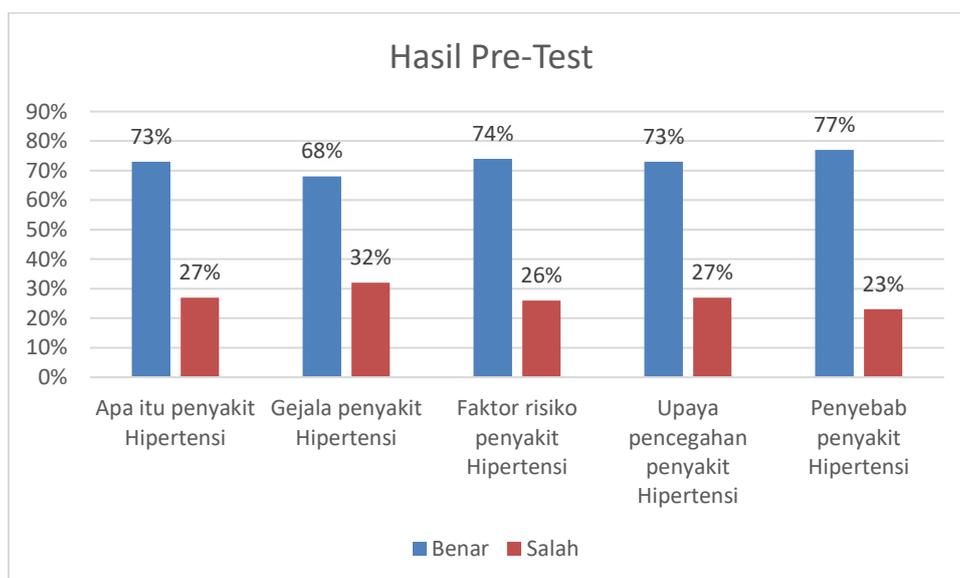
Setelah kegiatan pemberian informasi dilakukan, kegiatan selanjutnya adalah melakukan senam Anti Hipertensi (Sensasasi) dengan seluruh peserta. dilakukan review gerakan senam, menjelaskan kegunaan senam, serta tanya jawab. Dalam tanya jawab warga yang hadir sangat antusias dan aktif. Masyarakat banyak yang merasa bahwa senam yang sudah dilakukan sangat mudah dan bisa dilakukan setiap hari, bahkan meminta video senam melalui aplikasi WhatsApp.



Gambar 2. Kegiatan Melakukan Senam Anti Hipertensi (SENSASI)

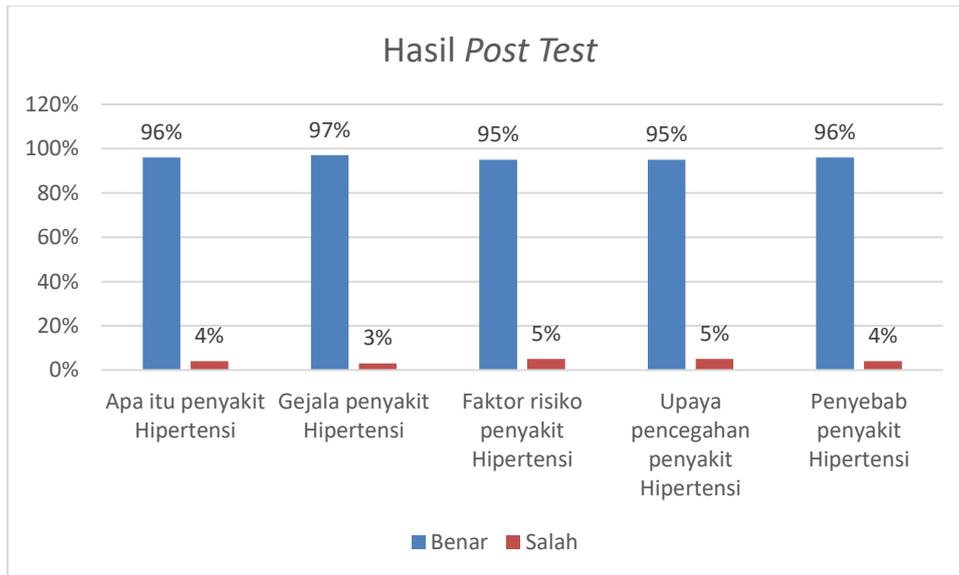
PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, sebelum kegiatan ceramah dan diskusi dilaksanakan, peserta wajib mengisi kuesioner (*pre-post*). Kuesioner yang sama diberikan kembali pada peserta setelah kegiatan ceramah, diskusi dan tanya jawab selesai (*post-test*). Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pemahaman pada peserta pengabdian. Berikut hasil dari jawaban *pre-post*.



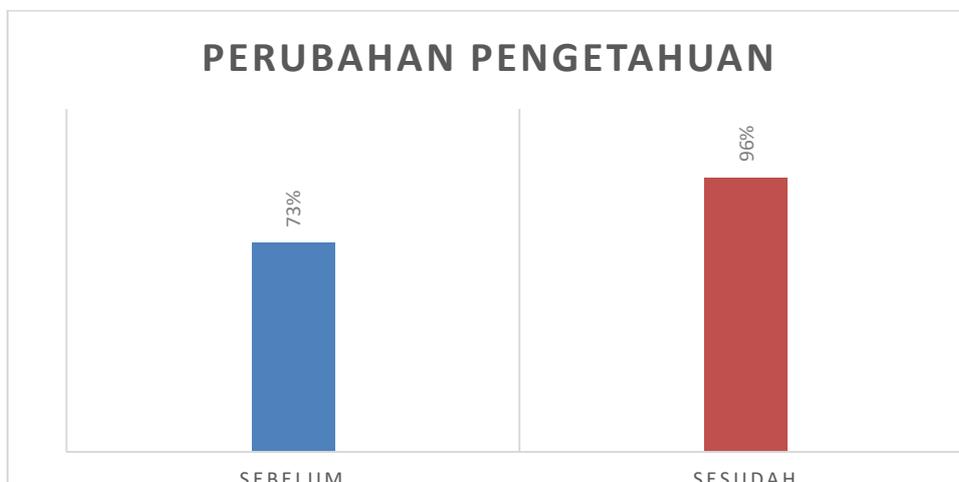
Grafik 1. Skor Pre Test

Berdasarkan hasil Analisa jawaban pre-tes sebesar 27% peserta menjawab salah tentang penyakit Hipertensi. Sebesar 32% peserta menjawab salah tentang gejala penyakit Hipertensi. Sebesar 26% peserta menjawab salah tentang faktor risiko penyakit Hipertensi. Sebesar 27% peserta menjawab salah tentang upaya pencegahan penyakit Hipertensi. Sebesar 23% peserta menjawab salah tentang penyebab penyakit Hipertensi.



Grafik 2. Skor Post-Test

Berdasarkan hasil Analisa jawaban pre-tes sebesar 4% peserta menjawab salah tentang penyakit Hipertensi. Sebesar 3% peserta menjawab salah tentang gejala penyakit Hipertensi. Sebesar 5% peserta menjawab salah tentang faktor risiko penyakit Hipertensi. Sebesar 5% peserta menjawab salah tentang upaya pencegahan penyakit Hipertensi. Sebesar 4% peserta menjawab salah tentang penyebab penyakit Hipertensi.



Grafik 3. Skor Rata-rata Pre-test dan Post-test

Dapat diketahui bahwa hasil *pre-test* pengetahuan adalah sebesar 73%, sementara pada hasil *post-test* pengetahuan peserta meningkat menjadi 96%, terdapat kenaikan persentase pengetahuan masyarakat sebesar 23%. Peningkatan pengetahuan yang terjadi sesudah penyuluhan membuktikan bahwa pemberian materi tentang pencegahan hipertensi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan masyarakat. Hal ini sejalan dengan hasil dari Setiawan (2022) bahwa terdapat menunjukkan bahwa ada peningkatan nilai rata-rata Posttest sebesar 49,6% dari nilai rata-rata pre test 38,2% meningkat menjadi 87,8%. Peningkatan tersebut menunjukkan pengetahuan masyarakat Kelurahan Kaliancar tentang Hipertensi mengalami peningkatan kearah positif.

Hal Selain itu, hasil penelitian (Setiawan G, 2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode audio visual pengetahuan pengendalian Hipertensi pada lansia di Desa Tumut Sumpersari Moyudan Sleman, dengan nilai signifikansi $p= 0,014 < 0,05$. Ini dibuktikan dengan hasil uji Independent T-Test yang menghasilkan nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media poster lebih efektif meningkatkan pengetahuan manajemen hipertensi dibandingkan dengan pemberian pendidikan kesehatan.

Pada penelitian lain yang telah dilakukan oleh Mardhiah et al (2015) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi, Pendidikan kesehatan yang dimaksud yaitu penyuluhan kesehatan karena dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga orang tidak hanya tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi. Disisi lain upaya untuk mengendalikan hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan CERDIK yaitu cek kesehatan secara berkela, enyahkan asap rokok, rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam anti hipertensi, diet seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress (Kementerian Kesehatan RI., 2019).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Cegah Dan Kendalikan Hipertensi Dengan SENSASI (Senam Hindari Hipertensi)” telah berhasil

diselenggarakan dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil evaluasi peserta yang sebagian besar mengalami peningkatan pengetahuan terkait penyakit Hipertensi dan pencegahannya.

2. Masyarakat merasa gerakan senam anti Hipertensi (SENSASI) mudah untuk dilakukan setiap hari, bahkan meminta video senam melalui aplikasi WhatsApp

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengamatan dalam penyelenggaraan pengabdian pada masyarakat ini, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Perlu diadakan kegiatan sosialisasi serupa dengan tema kesehatan yang berbeda untuk lebih memperluas wawasan para siswa terkait topik-topik kesehatan.
2. Saran untuk masyarakat adalah melakukan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi dengan cara cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam anti hipertensi, diet seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisdiani, T., Asyrofi, A., & Fariza, I. (2024). Senam Hipertensi dan Relaksasi Genggam Jari Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(3), 973-982.
- Damayantie N, Heryani E, Muazir, 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekernan Ilir Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2018. Jambi
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2017. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta..
- Kementerian Kesehatan RI.2019. *Pola Hidup Sehat*.
- Kemendes RI. 2022. Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan PATUH. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2022: Jakarta.
- Mardhiah, A., Abdullah, A. (2013). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan , Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi - Pilot Study. 2338–6371.
- Muhadi, 2018.JNC 8:Evidence-based Guidline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa.Jakarta.
- Prasetya, C. H.2015. Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Journal of Mutiara Medika*, 15(1), 67–74.

Setiawan AB, dkk, 2022. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi dengan Media Video dan Poster di Desa Kaliancar. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta 2021

Setiawan, G. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumut Sumpersari Moyudan Sleman. Respiratory Unjaya. <http://repository.unjaya.ac.id/6455/>.