

PENDIDIKAN KESEHATAN DAN SENAM HIPERTENSI DI RW 16 KELURAHAN MULYASARI KECAMATAN TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA

Erlinda Anggraeni¹, Iqbal Arinal Haq¹, Dinda Dwista¹, Miftahul Falah¹, Eva Siti Fatimah², Heri Buadiawan¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

² UPTD Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

Artikel Informasi

Diterima: 02 Juni 2024

Direvisi: 10 Agustus 2024

Tersedia online: 12 September 2024

Kata Kunci

Hipertensi, Pendidikan Kesehatan,
Senam Hipertensi

Penanggung Jawab

Phone: (+62) 87833430640

E-mail: miftahul@umtas.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar di seluruh dunia, hipertensi menyerang 22% penduduk dunia. Salah satu penyebab yang mempengaruhi hipertensi yaitu karena kurangnya aktivitas fisik, Salah satu yang dapat menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah: Edukasi dan tanya jawab untuk merespon pemahaman peserta jika ada hal yang tidak dimengerti dan Intervensi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pendidikan kesehatan dan Kegiatan senam hipertensi dilakukan dihari yang terpisah. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan baik pada tanggal 19-20 Desember 2023 dengan total peserta penkes hipertensi berjumlah 40 orang dan senam hipertensi berjumlah 20 orang. Masyarakat yang terlibat sebagai peserta penyuluhan mendapatkan pemahaman tentang senam hipertensi dan manfaatnya. Masyarakat yang hadir sebagai peserta penyuluhan mampu mendemonstrasikan kembali senam hipertensi. Penting dilakukan kegiatan yang berkelanjutan dikemas dengan metode yang lebih menarik selain senam hipertensi yang bermanfaat dalam manajemen hipertensi sehingga masyarakat mau melakukannya dengan rutin.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit yang umum terjadi dalam masyarakat kita. Keadaan itu terjadi jika tekanan darah pada arteri utama di dalam tubuh terlalu tinggi. Hipertensi kini semakin sering dijumpai pada orang lanjut usia. Hipertensi merupakan kelainan yang sulit diketahui oleh tubuh kita sendiri. Satu-satunya cara untuk mengetahui hipertensi adalah dengan mengukur tekanan

darah kita secara teratur. Tekanan darah tubuh yang normal adalah 120/80 (tekanan sistolik 120 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg). Namun, nilai tekanan darah tersebut tidak memiliki nilai yang baku. Hal itu berbeda-beda tergantung pada aktivitas fisik dan emosi seseorang (Meita, 2011).

Perilaku masyarakat zaman sekarang mengubah perilaku atau kebiasaan seseorang terutama dalam hal mengonsumsi makanan

apalagi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi (Hipertensi) seperti makanan yang tinggi garam contohnya kornet, ikan asin, ikan peda, makanan-makanan yang di kemas seperti ciki dan lain sebagainya. Penyakit darah tinggi ini dapat di cegah dengan cara mengurangi mengonsumsi makanan yang tinggi garam, stres, dan mengatur pola tidur.

Salah satu penyebab yang mempengaruhi hipertensi yaitu karena kurangnya aktivitas fisik. Menurut (WHO, 2014), target global tahun 2025 dalam menurunkan penyakit tidak menular yaitu dengan melakukan aktivitas fisik sebesar 10%. Penatalaksanaan pada hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu, penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian obat anti hipertensi dan non farmakologi yaitu meliputi menghentikan rokok berlebihan, menurunkan asupan garam dan latihan fisik (senam) (Masriadi, 2016). Menurut (American College of Sports Medicine (ACSM), 2006), Aktivitas senam sangat bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi. Permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Berdasarkan penelitian (Maulitasari, 2014) (Trisnanto, 2016) (Grcae, 2016), ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut World Health Organization (WHO) di dunia sekitar 972 juta orang menderita hipertensi, yang terbagi menjadi 333 juta di negara maju dan 639 di negara berkembang, termasuk Indonesia yang menempati peringkat 2 dari 10 penyakit terbanyak. 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% kemudian pada usia 35-44 tahun sebanyak 31,6% dan pada usia 45-54 tahun jumlah penderita hipertensi meningkat sebesar 45,3% dan pada usia 55-64 tahun dengan jumlah penderita Penderita hipertensi 55,2% sedangkan pada usia 65-74 tahun sebanyak 63,2% dan usia 75 tahun ke atas adalah 69 tahun. (Prianahatin & Retnaningsih, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 37,7 % dari populasi pada usia 18 tahun keatas dari jumlah tersebut 60 % berakhir dengan stroke, sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal dan kebutaan. Pada orang dewasa peningkatan tekanan darah sistolik 20 % mmHg

menyebabkan peningkatan 60% resiko kematian akibat kardiovaskuler. Data Riskesdas menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 16,5% dari proporsi penyebab kematian semua umur di Indonesia. (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa penderita hipertensi di Jawa Barat terdapat peningkatan yang signifikan yaitu sebanyak 39,6% dan salah satunya Kota Tasikmalaya cukup tinggi yang mengalami penyakit hipertensi di Jawa Barat. Hal ini terlihat dari data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya yang menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyakit ketiga yang sering diderita oleh masyarakat yaitu sekitar 24.451 orang. (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2018).

Salah satu yang dapat menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena menurun ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2005).

Hubungan senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah lansia sebagaimana disimpulkan dalam penelitian Wahyuni (2015). Penelitian menunjukkan terjadinya perbaikan tekanan darah pada lansia namun tidak mencapai taraf signifikansi yang diinginkan. Tidak tercapainya perbaikan tekanan darah yang diinginkan disebabkan adanya faktor perancu yang berhubungan dengan tekanan darah lansia antara lain pola makan, stress, aktivitas fisik, genetik serta farmakologi dalam penelitian yang tidak dapat dikendalikan. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan

pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mahardani (2010) mengatakan dengan senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun.

Berdasarkan uraian diatas, maka dipandang perlu untuk melakukan intervensi senam hipertensi pada penderita hipertensi di RW 16 Kelurahan Mulyasari yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Tersedianya informasi mengenai pengetahuan penyakit hipertensi
2. Senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah untuk proses yang berkesinambungan dalam menurunkan angka kejadian hipertensi.
3. Melakukan pengukuran tekanan darah tinggi pada penderita penyakit hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Edukasi dan tanya jawab untuk merespon pemahaman peserta jika ada hal yang tidak dimengerti
2. Intervensi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
3. Pengukuran langsung tekanan darah langsung pada lansia
4. Monitoring dan evaluasi dengan memberikan form *feedback* terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan dilaksanakan di RW 16 kelurahan tamansari. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim fasilitator yaitu mahasiswa

Praktek Keperawatan Komunitas bekerjasama dengan pihak Puskesmas dan dosen dalam kegiatan senam hipertensi. Selanjutnya akan dilakukan pengukuran tekanan darah yang berkesinambungan. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan terdiri dari pendidikan kesehatan mengenai hipertensi, senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah serta tahapan monitoring dan evaluasi dan tahapan penulisan laporan.

Pendidikan kesehatan dan Kegiatan senam hipertensi dilakukan dihari yang terpisah. Dimulai dari pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dilakukan setelah acara pengajian rutin mingguan di wilayah RW 16 pada tanggal 19 Desember 2023, dan pelaksanaan senam hipertensi dilaksanakan esok harinya sesudah pendidikan kesehatan yaitu 20 Desember 2023.

Sasaran senam hipertensi dan pendidikan kesehatan adalah masyarakat RW 16 khususnya masyarakat yang sedang menderita hipertensi. Adapun rundown kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 1.

Rundown Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan mengenai hipertensi

| Waktu | Nama Kegiatan |
|-------------------|-------------------------------------|
| 20.00 – 20.15 WIB | Pembukaan |
| 20.15 – 21.00 WIB | Penkes mengenai penyakit hipertensi |
| 21.15– 21.30 WIB | Tanya jawab |
| 21.30-selesai | Penutup |

Tabel 2

Rundown Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Senam Hipertensi

| Waktu | Nama Kegiatan |
|-------------------|--------------------------|
| 08.00 – 08.15 WIB | Pembukaan |
| 08.15 – 09.00 WIB | Senam Hipertensi |
| 08.00 – 09.30 WIB | Istirahat |
| 09.30-11.00 WIB | Pengukuran tekanan darah |
| 11.00 - selesai | Penutup |

Kegiatan senam hipertensi terdiri dari 3 tahapan yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan dengan waktu \pm 30 – 60 menit selama beberapa kali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan baik pada tanggal 19-20 Desember 2023 dengan total peserta penkes hipertensi berjumlah 40 orang dan senam hipertensi berjumlah 20 orang. Kegiatan dilakukan selama dua hari. Kegiatan dimulai dengan kata sambutan dari Ketua tim pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya dalam kegiatan pendidikan kesehatan, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi meliputi pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, pencegahan, pengertian senam hipertensi dan manfaatnya. Setelah materi disampaikan selanjutnya sesi tanya jawab. Kemudian peserta mengisi kembali post-test dengan jumlah 5 item pertanyaan untuk mengukur kemampuan peserta tentang hipertensi dan senam hipertensi setelah materi yang diberikan.

Sedangkan ketika acara senam hipertensi selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat medemonstrasikan senam hipertensi. Senam hipertensi dipimpin oleh 2 orang instruktur dan anggota pengabdian lainnya menjadi fasilitator berada disamping para peserta untuk mendampingi dan memotivasi para peserta melakukan senam hipertensi.



Gambar 1.
Kegiatan Pendidikan Kesehatan Mengenai Hipertensi



Gambar 2.
Kegiatan Senam Hipertensi dan pengukuran tekanan darah

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak, terutama dari pihak puskesmas yang telah menjadi mitra kerjasama dan dosen fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah tasikmalaya dalam kegiatan ini. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai. Hal ini dapat terlihat dari semangatnya masyarakat dalam mengikuti senam dan banyaknya masyarakat yang mengajukan pertanyaan saat dilakukan pendidikan kesehatan. Masyarakat juga sangat mengapresiasi pada pelaksanaan pengukuran tekanan darah yang dapat dijadikan informasi mengenai tekanan darah pada dirinya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberian edukasi tentang hipertensi serta implementasi senam hipertensi didapatkan hasil bahwa pengetahuan masyarakat tentang hipertensi meningkat setelah mendapatkan materi tentang hipertensi, sehingga masyarakat mengetahui tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi pencegahan hipertensi. Masyarakat yang terlibat sebagai peserta penyuluhan mendapatkan pemahaman tentang senam hipertensi dan manfaatnya. Masyarakat yang hadir sebagai peserta penyuluhan mampu mendemonstrasikan kembali senam hipertensi. Penting dilakukan kegiatan yang berkelanjutan dikemas dengan metode yang lebih menarik selain senam hipertensi yang bermanfaat dalam manajemen

hipertensi sehingga masyarakat mau melakukannya dengan rutin.

1206– 1252. Retrieved from <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full/42/6/1206>

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, T., Restiana, N., & Badrudin, U. (2022). Penerapan Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancatengah. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2b), 134-141.
- Kusumaningtiar, D. A., & Fithri, N. K. (2019). Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I Jakarta Timur. *Jurnal Abdimas*, 5(2), 114-117.J.
- Pangaribuan, S. M., Siregar, H. K., Yemina, L., Yenny, Y., & Widiastuti, S. H. (2023). Implementasi Senam Hipertensi Dan Pendidikan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Rawasari. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(3), 262-268.
- Ansar, I. Dwinata, and M. Apriani, “Determinan kejadian hipertensi pada pengunjung posbindu di wilayah kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar,” *J. Nas. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 3, pp. 28–35, 2019.
- I. Herawati et al., “Edukasi Slow Deep Breathing Exercise nUntuk Mengatasi Hipertensi Pada Posyandu Lansia Abadi 9,” *Indones. J. Community Serv. Eng. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 9–16, 2022.
- C. T. Wahyudi, R. Zakiya, S. A. M. Adyani, and D. L. Tobing, “Implementasi Senam Hipertensi pada Kelompok Dewasa Penderita Hipertensi,” *J. Abdidas*, vol. 3, no. 5, pp. 853– 859, Oct. 2022, doi: 10.31004/abdidas.v3i5.676.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Grcae. (2016). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo*.
- Harber, P. M. & S. T. (2009). Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle And Single Myofiber Size And Function In Older Woman. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*, 10, 11–42.
- JNC, V. (2003). *The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure*. Hypertension, 42,