

Edukasi Pencegahan Hipertensi melalui Senam Anti Hipertensi di RT 03 Dusun Pelemwulung

**Tyas Aisyah Putri¹, Indah Puspita Sari*², Julita Nuratira³, Anisa Humaero Rafifah⁴,
Nikka Annisa Hanan Agustina⁵, Sintia Nurfirmanilah⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan,
Indonesia

*e-mail: indah2100029064@webmail.uad.ac.id¹

Abstrak

Prevalensi hipertensi meningkat secara global akibat pertumbuhan populasi. Selain itu, faktor risiko terkait gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, juga berkontribusi terhadap peningkatan ini. Untuk mencegah penyakit hipertensi di RT 03 Dusun Pelemwulung. Kegiatan Intervensi ini dilakukan dengan metode edukasi dan senam anti hipertensi. Sebelum diberikan edukasi, hasil pretest memiliki nilai rata-rata 81,96 dan setelah dilakukan edukasi, hasil post-test memiliki nilai rata-rata sebesar 93,33. Pemberian edukasi ini telah meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan.

Kata kunci: Edukasi, Hipertensi, Pengetahuan

Abstract

*The prevalence of hypertension is increasing globally due to population growth. In addition, lifestyle-related risk factors such as an unhealthy diet and lack of physical activity, also contribute to this increase. To prevent hypertension in RT 03 Pelemwulung Hamlet. This intervention activity was carried out using educational methods and anti-hypertension exercises. Before being given education, the pretest results had an average value of 81.96 and after education, the post-test results had an average value of 93.33. **Conclusion:** Providing this education has significantly increased public knowledge.*

Keywords: Education, Hypertension, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang sangat serius dan biasanya tanpa gejala (asimtomatis) adalah hipertensi (Mustaqim et al., 2022). Hipertensi merupakan penyakit kronis yang meningkatkan tekanan darah. Penyakit hipertensi ini dapat terjadi ketika tekanan darah diukur pada tingkat yang melebihi 140/90 mmHg (Sari, 2017). Tekanan darah tinggi bisa disebabkan oleh berbagai penyakit. Tekanan darah tinggi dipengaruhi oleh faktor risiko mayor (tidak dapat dikendalikan) dan faktor risiko minor (dapat dikendalikan) (Nuryanti et al., 2020). Usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga adalah faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dikendalikan. Faktor risiko penyebab hipertensi yang dapat dikendalikan seperti gaya hidup dan pola makan (Indriani et al., 2023). Gaya hidup memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan hipertensi, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, minum alkohol, minum kopi atau teh, memiliki gaya hidup kurang gerak, kurang beraktivitas fisik, dan mengalami kondisi stress secara terus menerus (Aminuddin et al., 2019). Adapun jenis hipertensi yaitu hipertensi primer (penyebabnya tidak diketahui) dan sekunder (penyebabnya diketahui, seperti disebabkan oleh penyakit seperti ginjal, jantung, penyakit endrokin, dan lain-lain) (Putri & Nursita, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 prevalensi hipertensi di dunia berkisar 972 juta orang atau 26,4%. Dari 972 juta penderita hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% [8] (Kemenkes RI, 2018). Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak

terdiagnosis. Salah satu provinsi penyumbang hipertensi adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Prevalensi hipertensi di DIY menurut Riskesdas 2018 yaitu 11.01%. Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Dinas Kesehatan DIY, 2018). Prevalensi hipertensi meningkat di seluruh dunia karena pertumbuhan populasi dan meningkatnya faktor risiko yang terkait dengan kehidupan sehari-hari, seperti kebiasaan makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang tidak teratur (Mills et al., 2020). Ketika aktivitas fisik rendah, akan terjadi peningkatan denyut jantung, yang dapat menyebabkan jantung menjadi lebih berotot dan mengakibatkan peningkatan tekanan jantung. Kurangnya pemahaman mengenai masalah hipertensi saat ini menghambat persepsi dalam mengelola hipertensi yang tidak dikelola dengan baik (Mudayana et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran serta meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan, diketahui bahwa pada tahun 2022 sebanyak 568 pasien terdiagnosa penyakit hipertensi di Puskesmas Banguntapan III. Salah satu dalam Kalurahan Banguntapan terdapat Dusun Pelemwulung RT 03. Masyarakat RT 03 Dusun Pelemwulung merupakan lingkup masyarakat yang tak luput dari permasalahan penyakit hipertensi. Dengan demikian RT 03 Dusun Pelemwulung perlu mendapatkan perhatian untuk menumbuhkan kesadaran dalam penerapan pola hidup sehat dengan benar. Penanganan hipertensi adalah proses yang sangat kompleks dan memiliki banyak aspek. Pengendalian tersebut baik pada tingkat populasi maupun perorangan. Dari segi tingkat kepadatan penduduk, perubahan gaya hidup dengan meningkatkan kerja sama lintas sektor, mengupayakan penelitian multidisiplin, dan mengedukasi masyarakat (Fatmawati, 2019).

Edukasi pencegahan penyakit hipertensi melalui senam anti hipertensi ini merupakan salah satu jenis intervensi kesehatan yang digunakan untuk menurunkan risiko hipertensi dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat RT 03 Dusun Pelemwulung. Selain meningkatkan derajat kesehatan, pentingnya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan hipertensi dengan langkah pencegahan menurut Kemenkes yaitu CERDIK (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres) melalui edukasi dengan media stiker (Kemenkes, 2023). Stiker merupakan media yang cukup populer di kalangan masyarakat umum, dengan umur simpan yang relatif lama dibandingkan dengan media lainnya. Media stiker bersifat sangat fleksibel dan dapat ditempel di manapun, sehingga berpotensi menjadi media promosi yang sangat efektif (Ahmad, 2019).

2. METODE

Kegiatan Intervensi ini dilakukan dengan metode edukasi dan senam anti hipertensi. Sasaran kegiatan intervensi ini adalah masyarakat RT 03 Dusun Pelemwulung yang dihadiri oleh seluruh masyarakat sebanyak 54 Orang dari berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga lansia. Sebelum diberikan edukasi, masyarakat diminta untuk mengisi lembar pretest dengan 10 butir soal yang berisikan cara pencegahan hipertensi. Edukasi diberikan melalui ceramah singkat menggunakan media stiker yang memuat materi CERDIK. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah edukasi, masyarakat diminta mengisi lembar posttest dengan soal yang sama dengan pretest. Setelah edukasi, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan senam cegah hipertensi. Kegiatan senam dilakukan selama satu (1) jam mulai pukul 08.00-09.00 WIB. Gerakan senam dimulai dari pemanasan, jalan di tempat, peregangan kaki, leher, dan bahu, squat ringan, peregangan samping, dan diakhiri dengan pendinginan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kejadian Hipertensi di RT 03 Dusun Pelemwulung disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kurangnya aktivitas fisik, kurangnya istirahat, pola makan yang tidak teratur, dan perilaku merokok. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa

kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, dan tingkat stres yang tinggi adalah faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi, dengan aktivitas fisik menjadi faktor risiko yang paling signifikan (Herawati et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat terhadap permasalahan ini. Intervensi yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah edukasi dan senam anti hipertensi. Kegiatan intervensi dilakukan pada tanggal 7 Juli 2024 pukul 07.00-09.30 WIB. Intervensi dilakukan di Gang Buntu RT 03 Dusun Pelemwulung.

Sebelum melakukan senam, masyarakat diminta untuk mengisi daftar hadir dan mengisi lembar *pretest* yang berisi 10 pernyataan dengan pilihan jawaban “Benar” atau “Salah”, masyarakat yang telah mengisi daftar hadir dan *pretest* diberikan nomor undian. Setelah pengisian *pretest*, selanjutnya penyampaian edukasi terkait pencegahan penyakit hipertensi. Kegiatan edukasi dapat efektif dan efisien apabila didukung oleh media yang sesuai. Media adalah alat yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan. Media tersebut dapat berupa Poster, leaflet, brosur, stiker, dan lembar balik (Amalia et al., 2021). Oleh karena itu, media pendukung kegiatan edukasi pada pengabdian ini adalah media stiker.



Gambar 1. Stiker Pencegahan Hipertensi

Setelah penyampaian edukasi dan pembagian stiker, masyarakat diminta untuk mengisi lembar *post-test* isinya sama dengan lembar *pretest*. Tujuannya untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan pembagian stiker terkait pencegahan penyakit hipertensi. Tindakan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan mereka. Oleh karena itu, diharapkan perilaku kesehatan masyarakat juga berubah melalui edukasi yang telah diberikan untuk mencegah kondisi penderita hipertensi semakin memburuk (Agustin et al., 2022).

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *post-test* Intervensi pencegahan Hipertensi di RT 03 Dusun Pelemwulung

Keterangan	Minimum	Maksimum	Rata-Rata
Pengetahuan-pre	50	100	81.96
Pengetahuan-post	70	100	93.33

Dari tabel 1 didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat RT 03 sebelum dan sesudah diberikan edukasi pencegahan penyakit hipertensi. Hasil dari pemberian intervensi ke masyarakat RT 03 Dusun Pelemwulung yang mengikuti kegiatan intervensi menjadi bertambah pengetahuannya tentang pencegahan penyakit hipertensi. Hal ini berdasarkan pengisian lembar *pretest* dan *post-test* yang telah diisi oleh masyarakat yang telah mengikuti dengan antusias saat kegiatan intervensi berlangsung. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian

yang dilakukan oleh (Kodriati et al., 2024) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi setelah dilakukan intervensi.



Gambar 2. Kegiatan Senam Cegah Hipertensi

Selain edukasi, intervensi yang dilakukan kepada masyarakat RT 03 Pelemwulung adalah senam anti hipertensi. Kegiatan intervensi senam terkait pencegahan hipertensi merupakan investasi dalam kesehatan masyarakat yang dapat mengurangi resiko penyakit kronis. Melakukan senam hipertensi bermanfaat dalam mengurangi tekanan sirkulasi pada pasien dengan hipertensi (Prastiani et al., 2023). Gerakan pemanasan dalam senam ini membantu mengatur otot sehingga mampu menangani beban kerja tubuh selama melakukan gerakan utama. Gerakan pemanasan juga bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah, sehingga jaringan menjadi lebih hangat, sambungan-sambungan tubuh menjadi lebih longgar, dan dapat membantu menghindari cedera saat melakukan setiap gerakan (Ayu et al., 2023). Setelah kegiatan senam selesai, dilanjutkan dengan kegiatan hiburan yaitu pembagian *doorprize* kepada masyarakat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan intervensi ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan juga meningkatkan derajat kesehatan masyarakat RT 03 Dusun Pelemwulung. Adanya pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi (CERDIK) salah satunya melakukan aktivitas fisik ini dapat menambah kesadaran masyarakat RT 03 Dusun Pelemwulung untuk melakukan pentingnya gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (FKM UAD) yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada mahasiswa PBL Kelompok 28 FKM UAD dan masyarakat RT 03 Dusun Pelemwulung, Kalurahan Banguntapan, Kabupaten Bantul atas kerja sama dan fasilitas yang disediakan dalam penyelenggaraan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, H., Sari, retno purnama., & Syalsabilla, M. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang deteksi dini penyakit hipertensi di srimulyo dan tirtonirmolo bantul. *Jurnal Dharma Bakti-LPPM IST AKPRIND*, 5(2), 212–218.
- Ahmad, I. (2019). Spanduk dan Stiker sebagai Media Komunikasi untuk Melaporkan Peristiwa Kependudukan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1), 28–39.
- Amalia, R. N., Arini, T., Kusumasari, R. V., & Daruwati, C. E. (2021). Pengaruh Edukasi Keluarga Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Self Managemen Hipertensi di Desa Ringinharjo, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 66–74.
- Aminuddin, Talia, I., & Dwi, N. (2019). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Rt 17 Kelurahan Baqa Samarinda Seberang. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 48–59. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v2i1.3464>
- Ayu, S. A., Novryanthi, D., Yulendasari, R., Arif, I. N., & Rahayu, A. A. (2023). *Optimalisasi Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Pada Keluarga Pasien Hipertensi Terhadap Pengendalian Hipertensi Di Desa Sarampad Kec. Cugenang*. 2(24), 33–50.
- Dinas Kesehatan DIY. (2018). *Buku Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2018*.
- Fatmawati, T. Y. (2019). Upaya pencegahan hipertensi di desa penegah kecamatan pelawan kabupaten sarolangun jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 90–94. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36565/jak.v1i2.30>
- Herawati, C., Maryati, S. N., Indragiri, S., Wahyuni, N. T., Supriatin, & Kristanti, I. (2023). Physical activity is a lifestyle as a factor risk hypertension (study cases in sufferers' hypertension). *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 18(2), 021–027. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.18.2.0797>
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkmi.18.4.2023.1-5>
- Kemendes. (2023). *CERDIK CEGAH HIPERTENSI*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2446/cerdik-cegah-hipertensi
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Kodriati, N., Ningsih, Y. A., Wuryandani, R. K., Arum, A. S., Purnama, R., Fitria, N. D., & Addabani, A. Z. (2024). Edukasi Pengetahuan Hipertensi Pada Masyarakat Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta. *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 320–325. <https://doi.org/10.62085/jms.v2i1.60>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews. Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Mudayana, A. A., Meliyani, I. E., Wati, E. S., Hazerika, N., Nabila, S. M., & Indriyani, R. (2022). *Altafani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 35–41. <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI>
- Mustaqim, L., Azwar, E., Arifin, V. N., & Septiani, R. (2022). the Relationship Between Germas Program and Hypertension Control in Lhoknga Primary Health Care, Aceh Besar, Indonesia. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 8(2), 94–101. <https://doi.org/10.37598/jukema.v8i2.2070>
- Nuryanti, E., Amirus, K., & Aryastuti, N. (2020). Hubungan Merokok, Minum Kopi dan Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Negeri Baru Kabupaten Way Kanan Tahun 2019. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 235–244. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.2977>
- Prastiani, D. B., Rakhman, A., & Umaroh, S. (2023). Penerapan Isometric Handgrip Exercise Untuk

- Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 447-454. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i2.1829>
- Putri, T. A., & Nursita, Y. U. R. A. (2023). Strategi Peningkatan Pengetahuan Masyarakat RT 04/ RW 10, Warak Kidul, Sumberadi, Mlati, Sleman Tentang Hipertensi. *Dharma Bakti*, 6(1), 2715-8020.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai dengan hipertensi* (Cetakan Pe). Jakarta: Bumi Medika.
- Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 174. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i22017.174-184>