

Penyuluhan Kesehatan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat Wilayah Rw 07 Rt 08 Kelurahan Gembor Wilayah Puskesmas Gembor

¹Siti Robeatul Adawiyah,²Eni Hernawati,³Lutfiah Galuh Ayu ⁴Siti Homalia,⁵Ayu Diah Faradina,⁶Arum Arofiyah Wiharti, ⁷Deva Restu Sari,⁸Erna Susanti,⁹Ainul Latifah,¹⁰Sulyanti Suhartini,¹¹Ayu Aulia,¹²Regita Citra ¹³Rahma Nurazizah, ¹⁴Hilda Nuramaliyah, ¹⁵Ratih Pisesa Pebrianti, ¹⁶Fauzy Rakha,
¹⁻¹⁶ Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Alamat : Jl. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114

Email : sulyantisuhartini45@gmail.com

Abstract: *Hypertension or high blood pressure is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. This situation causes the heart to work harder to circulate blood throughout the body through blood vessels, even causing degenerative diseases and even death. The purpose of hypertension exercise is to increase the knowledge of residents in Gembor village RW 007 RT 008 Persada Total Housing related to hypertension exercise to reduce blood pressure. The method used is by socializing and providing counseling about the steps in hypertension exercise. Health counseling was held on Saturday 1 July 2023. The population in this counseling were residents of RW 007 Persada Total Housing. After carrying out health education about hypertension, it was found that 55.2% of the residents understood, understood and were able to give an example of how to exercise hypertension to reduce blood pressure.*

Keywords: *Counseling, Gymnastics, Hypertension*

Abstrak: Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian. Tujuan senam hipertensi adalah untuk meningkatkan pengetahuan warga di desa Gembor RW 007 RT 008 Perumahan total persada terkait senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan yaitu dengan sosialisasi dan memberikan penyuluhan tentang langkah-langkah dalam senam hipertensi. Penyuluhan kesehatan dilakukan pada hari Sabtu 1 Juli 2023. Populasi dalam penyuluhan ini adalah warga RW 007 Perumahan Total Persada. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi didapatkan 55.2% warga memahami, mengerti serta dapat mencontohkan bagaimana senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Penyuluhan, Senam, Hipertensi

LATAR BELAKANG

. Kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut. Hal tersebut merupakan suatukenyataan yang tidak dapat

dihindari oleh setiap manusia (Notoatmodjo, 2019).

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Menurut Profil Kesehatan Sukoharjo (2019) penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, stroke, PPOK dan Diabetes Mellitus (DM). Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2019 menunjukkan bahwa presentase penderita hipertensi di Jawa Tengah adalah sebanyak 68,6 % dari rekapitulasi data kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya, yang berarti hipertensi menduduki peringkat pertama. Jumlah penduduk yang mengalami hipertensi adalah sebanyak 8,070,378 orang. Lalu berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2019, tercatat sebanyak 85.418 orang yang mengalami hipertensi. Berdasarkan data tersebut, hipertensi tentunya menjadi hal yang perlu diperhatikan karena angka kejadian yang tergolong tinggi. Hipertensi dapat didiagnosis apabila ketika diukur pada dua hari yang berbeda, hasil dari tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut sebesar ≥ 140 mmHg dan/atau hasil dari tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut sebesar ≥ 90 mmHg (WHO, 2022).

Hipertensi adalah gangguan vaskular yang ditandai dengan tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg, dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg. Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala sehingga juga disebut silentkiller. Hipertensi merupakan suatu penyakit dengan angka mortalitas dan morbiditas yang sangat tinggi di dunia. Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang tahun 2025 dari sejumlah 639 juta kasus di tahun 2000, diperkirakan menjadi 1.15 milyar kasus di tahun 2025 (Huriah, 2018).

Musyawarah masyarakat desa merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat desa untuk menyampaikan permasalahan yang terjadi di desa serta menentukan solusi pemecahan masalah. Dalam permenkes nomor 8 tahun 2019 tentang pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan, menyatakan bahwa musyawarah desa adalah salah satu bentuk penyelenggaraan pemberdayaan masyarakat. Melalui musyawarah diharapkan dapat menyelesaikan masalah kesehatan yang ada di desa terutama masalah Kesehatan (Rua et al., 2020).

Dalam upaya untuk menerapkan konsep kesehatan dan keperawatan komunitas, kami Mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani melaksanakan praktik klinik

keperawatan komunitas di kelurahan Gembor RT08/RW07 Kota Tangerang (Puskesmas Gembor) dimana jumlah penduduknya 30.103, di bagi menjadi beberapa RW di RW 07 berjumlah 3.320 di bagi 10 rt, RT 08 berjumlah 545. Dalam pelaksanaan salah satu program puskesmas yaitu posyandu lansia kami memperoleh populasi lansia di RT 08/RW 07 berusia \geq 60 tahun sebanyak 47 lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 50 peserta yang dilakukan secara offline melalui leaflet dan penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenaisenam hipertensi. Dalam melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Pre-test

Tahap ini dilakukan dengan cara responden mengisi lembar kuesioner yang telah di siapkan oleh panitia, tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden terkait dengan hipertensi dan tanda gejalanya sebelum dilakan implementasi senam hipertensi.

2. Tahap Penyuluhan

Tahap ini pematiri menyampaikan materi tentang tanda dan gejala, penyebab dan cara penanganan hipertensi serta diberikan senam hipertensi kemudian kemudian panitia memberikan sesi tanya jawab sebanyak 3 pertanyaan, setelah sesi tanya jawab selesai dan pertanyaan dari peserta terjawab, panitia mengevaluasi terkait dengan materi penyuluhan yang telah di sampaikan dan gerakan senam hipertensi. Senam hipertensi diberikan ontervensi selama 1 minggu.

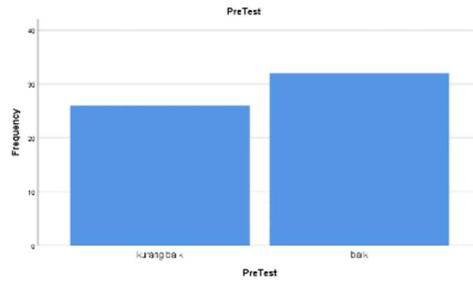
3. Tahap Evaluasi/Postest

Tahapan ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman responden terkait dengan senam hipertensi ,bagaimana cara penanganan hipertensi. Evaluasi dilakukan dengan cara responden mengisi lembar kuesioner yang sudah disiapkan panitia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

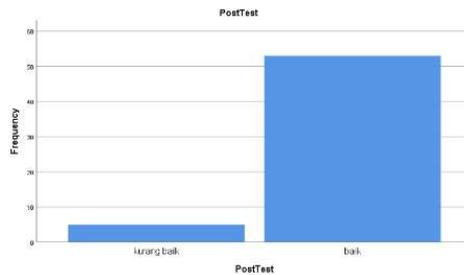
Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat Mengenai perawatan luka, Kegiatan diikuti oleh para masyarakat Rt 08 Rw 07 Wilayah Puskesmas Gembor yang berjumlah 50 orang, kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Juli 2023 yang dimulai pukul 16:00 WIB sampai dengan selesai.

Diagram 1. Distribusi frekuensi Pengetahuan Kesehatan masyarakat tentang hipertensi sebelum



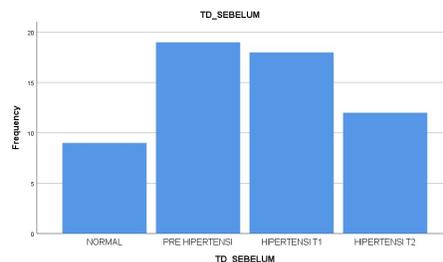
Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat RT 08 RW 07 kelurahan gembor sebelum diberikan edukasi kesehatan hipertensi menunjukkan bahwa sebanyak 26 (44,8%) masyarakat memiliki pengetahuan kurang baik dan 32 (55,2%) masyarakat memiliki pengetahuan baik.

Diagram 2. Distribusi frekuensi Pengetahuan Kesehatan masyarakat tentang hipertensi sesudah



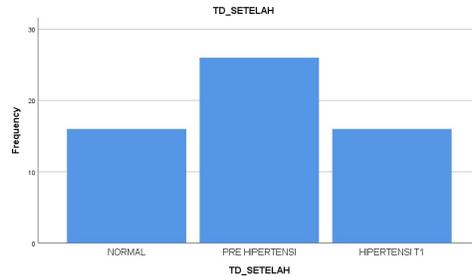
Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat RT 08 RW 07 kelurahan gembor setelah diberikan edukasi kesehatan hipertensi menunjukkan bahwa sebanyak 5 (8,6%) masyarakat memiliki pengetahuan kurang baik dan 53 (91,4%) masyarakat memiliki pengetahuan baik.

Diagram 3. Klasifikasi Tekanan darah Sebelum diberikan senam hipertensi



Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa klasifikasi tekanan darah masyarakat RT 08 RW 07 sebelum melakukan senam hipertensi diperoleh hasil sebanyak 9 (15,5%) masuk dalam klasifikasi normal, 19 (32,8) masuk dalam klasifikasi pre hipertensi, 18 (31,0) masuk dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 1 dan 12 (20,7%) masuk dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 2.

Diagram 4. Klasifikasi Tekanan darah setelah diberikan senam hipertensi



Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa klasifikasi tekanan darah masyarakat RT 08 RW 07 setelah melakukan senam hipertensi diperoleh hasil sebanyak 16 (27,6%) masuk dalam klasifikasi normal, 26 (44,8%) masuk dalam klasifikasi pre hipertensi, 16 (27,6%) masuk dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 1 dan 0 (0%) masuk dalam klasifikasi hipertensi Tingkat 2.

Tabel 1. Pengaruh Senam Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah

Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah				P
Sebelum		Sesudah		
Mean	Std.Deviasi	Mean	Std.Deviasi	
2,57	0,993	2,00	0,749	0,000

Berdasarkan tabel dengan menggunakan uji *T Dependent/ Paired sample t-test* di atas, dapat diperoleh nilai untuk rata-rata sebelum melakukan senam hipertensi (2,57) dengan standar deviasi (0,993) dan untuk nilai rata-rata setelah melakukan senam hipertensi didapatkan hasil (2,00) dengan standar deviasi (0,749). Nilai analisis statistik *p-value* (0,000) <0,05 dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam hipertensi selama 1 minggu bermakna secara statistik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa artinya terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada masyarakat RT 08 RW 07 Kelurahan Gembor.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pendidikan kesehatan ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Mengukur aspek kognitif :
 - 1) Masyarakat mengetahui cara pencegahan hipertensi dan tanda gejalanya
 - 2) Masyarakat dan kader kesehatan mengetahui Senam Hipertensi.
- b. Mengukur aspek afektif :
 - 1) Masyarakat menyatakan senang mendapatkan materi tentang penyebab dan tanda gejala hipertensi
 - 2) Masyarakat menyatakan mau dan akan melaksanakan pola hidup sehat untuk pencegahan hipertensi
 - 3) Keluarga pasien menyadari pentingnya melaksanakan senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dan sebagai aktivitas fisik
- c. Mengukur aspek psikomotor/tindakan :
 - 1) Masyarakat dan kader kesehatan berdiskusi perihal cara senam hipertensi
 - 2) Ada Penurunan tekanan darah setelah diberikan senam hipertensi pada masyarakat RW 07 RT 08 Kelurahan Gembor

SARAN

- 1) Perlunya kesadaran untuk melaksanakan pemenuhan nutrisi sesuai anjuran agar terhindari dari hipertensi
- 2) Pentingnya melakukan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi dengan senam hipertensi minila dilakukan 1 kali dalam sehari oleh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Huriah, T. (n.d.). *Efektifitas Model Community As Partner dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Komunitas pada Kelompok Balita dengan Gizi Buruk di Kelurahan Pancoran Mas , Kota Depok The Effectiveness Of Community As Partner Model in Caring for Under-five Children Group with Poor Nutritional Status in Pancoran Mas Village , Depok City*. 88–96.
- Lansia, P., Upt, D. I., Khusnul, P., Pekanbaru, K., Parit, J., No, I., Labuai, T., Raya, K. B., & Pekanbaru, K. (2022). *Jurnal Menara Medika* <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index> JMM 2022 p-ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862. 4(2), 183–191.
- Mulia, M., Keperawatan, A., Bhakti, P., & Lampung, B. (2010). *MASALAH HIPERTENSI TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA*. 4(2), 18–23.

Rua, Y. M., Paula, M., Nahak, M., Keperawatan, P. S., Timor, U., & Nyaman, G. R. (n.d.). *IS
SN: 2656 - 1115*. 5(1), 1–23.