

**PENDIDIKAN KESEHATAN SIMULASI SENAM ANTI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI DI RW 3 KELURAHAN
JAYAWARAS GARUT**

Witdiawati¹, Udin Rosidin^{2*}, Dadang Purnama³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi dengan tingginya penyakit hipertensi di RW 03 Desa Jayawaras Garut. Survey awal menunjukkan ada sebagian masyarakat yang tidak melakukan upaya pencegahan. Karena pandemi covid 19 maka kegiatan pengabdian ini diutamakan kepada tokoh masyarakat. Tujuan yang ingin dicapai kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tokoh masyarakat dalam pencegahan penyakit Hipertensi. Metoda pelaksanaan PPM diawali dengan persiapan sosial dengan melakukan pendekatan lintas program maupun lintas sektoral. Kemudian melakukan serangkaian kegiatan untuk pencegahan penyakit hipertensi. Pendidikan kesehatan diikuti oleh 20 orang tokoh masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan rata rata nila pengetahuan sebelum dilaksanakan pendidikan kesehatan sebesar 67 point dan meningkat menjadi 78 point. Kesimpulan adanya peningkatan pengetahuan tokoh masyarakat di RW 03 Desa Jayawaras. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan penyakit hipertensi pada tokoh masyarakat di RW 03 Desa Jayawaras diharapkan seluruh masyarakat mengikuti perilaku tokoh masyarakat dalam pencegahan penyakit hipertensi.

Kata kunci : Pendidikan Kesehatan, Pencegahan hipertensi, Senam anti hipertensi.

ABSTRACT

This dedication activity was motivated by the high level of hypertension in RW 03 Jayawaras Garut Village. Initial surveys show that there are some people who do not take preventive measures. Due to the Covid 19 pandemic, this service activity is prioritized for community leaders. The goal of this activity is to increase the knowledge of community leaders in the prevention of hypertension. The method of implementing PPM begins with social preparation by taking a cross-programmatic and cross-sectoral approach. Then carry out a series of activities to prevent hypertension. Health education was attended by 20 community leaders. The results showed that the average value of knowledge before health education was implemented was 67 points and increased to 78 points. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of community leaders in RW 03 Jayawaras Village. With the increase in knowledge about the prevention of hypertension among community leaders in RW 03 Jayawaras Village, it is hoped that the entire community will follow the behavior of community leaders in preventing hypertension.

Keywords: Health Education, Prevention of Hypertension, Anti-hypertensive Gymnastics.

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia, salah satunya adalah hipertensi. Berdasarkan data *World Health Organization*, sejumlah 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi atau sekitar 1 dari 3 orang mengalami hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2017 sebesar (25,8%) atau sekitar 65.048.110 jiwa dengan jumlah terbanyak di Provinsi Bangka Belitung sebesar (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), dan Jawa Barat (29,4%) (Kemenkes 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu dari penyakit tidak menular yang dapat membahayakan kesehatan penderitanya. Penyakit hipertensi juga disebut "*the silent killer*" karena tanda dan gejala yang dirasakannya dianggap tidak seberapa oleh kalangan masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit kronis serius yang bisa merusak organ tubuh. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan komplikasi serius dan menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular dan ginjal (Putri, Prasetyo, and Djamil 2020).

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengatasi dan mengurangi komplikasi dari hipertensi tersebut salah satunya adalah dengan melakukan pola hidup sehat misalnya berhenti merokok, minum alkohol, mengurangi konsumsi garam berlebihan, rajin berolahraga, melakukan pola makan yang baik, menjaga pola istirahat dan tidur, melakukan pengobatan secara teratur dan memeriksakan tekanan darah secara teratur (Nurarif and Kusuma 2015). Berbagai faktor dapat mempengaruhi pengendalian hipertensi tersebut di atas salah satunya adalah pengetahuan mengenai hipertensi. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal seperti pendidikan, pekerjaan, usia dan informasi sedangkan faktor eksternal diantaranya lingkungan dan sosial budaya (Notoatmodjo 2014).

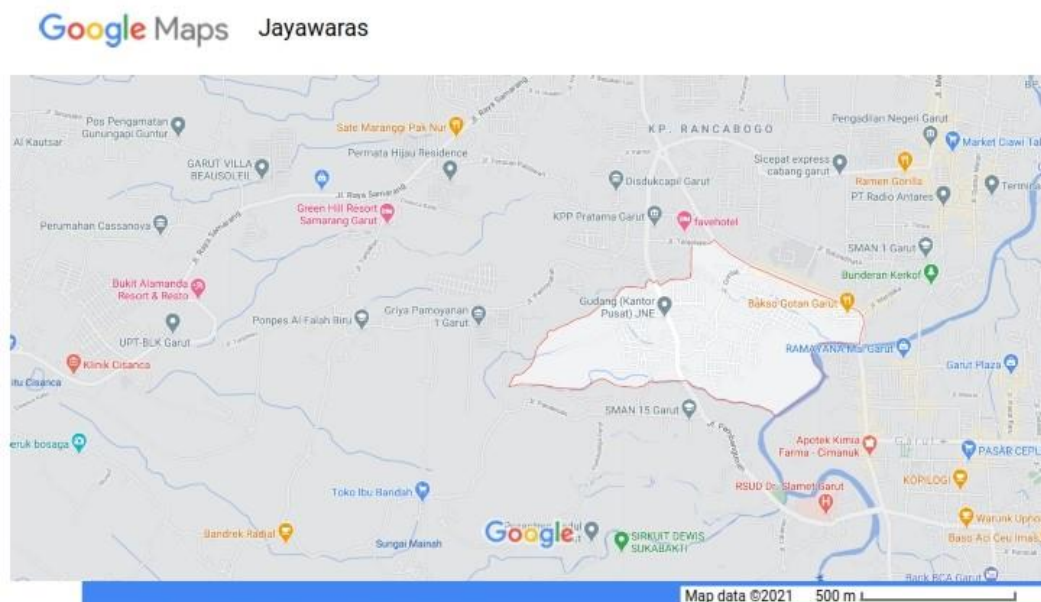
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, (2017) didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rendah mengenai hipertensi dan penanganan hipertensi. Diperkuat oleh penelitian Zaini, Ratnawati, & Ririanty (2020) bahwa pengetahuan keluarga tentang hipertensi berhubungan dengan penanganan hipertensi, sehingga semakin baik pengetahuan keluarga mengenai hipertensi maka akan semakin baik pula penanganan yang akan dilakukan pada anggota keluarga hipertensi. Berbagai metoda bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, salah satunya adalah dengan cara melakukan pendidikan kesehatan dengan metode simulasi senam anti hipertensi. Melalui kegiatan pendidikan kesehatan dengan metode simulasi dapat meningkatkan pengetahuan pemahaman seseorang dalam berperilaku kesehatan (Rosidin, Sumarni, and Suhendar 2019).

Agar masyarakat dapat melaksanakan perilaku pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan benar, sementara situasi tidak memungkinkan karena terjadi pandemi covid 19 maka berdasarkan kesepakatan dengan tokoh masyarakat, pihak Kelurahan Jayawaras dan Puskesmas Haurpanggung sasaran kegiatan diutamakan kepada para tokoh masyarakat. Dengan pemahaman yang benar para tokoh masyarakat tentang penyakit hipertensi maka seluruh masyarakat dimungkinkan akan melaksanakan upaya pencegahan hipertensi dengan kesadarannya. Tujuan kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan tokoh masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Sehingga kegiatan ini dapat menjadi upaya preventif masyarakat RW

03 Desa Jayawaras dalam mencegah penyakit hipertensi dengan diawali oleh para tokoh masyarakat RW 03 Desa Jayawaras.

2. MASALAH

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan mahasiswa di RW 03 Desa Jayawaras menunjukkan bahwa penyakit hipertensi paling banyak diderita. Masyarakat tidak menunjukkan perilaku pencegahan hipertensi dengan benar. Ditemukan sebanyak 25,5 % masyarakat memiliki kebiasaan merokok di dalam rumah dan sebanyak 85,7% atau 102 jiwa (>15 tahun) penduduk di RW 03 sering mengkonsumsi makanan asin. Kebiasaan masyarakat tersebut merupakan faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi. Memperhatikan hal tersebut sangat penting dilakukan kegiatan untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi salah satunya yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang senam hipertensi. Senam hipertensi bermanfaat untuk menjaga kestabilan tekanan darah dan juga penyakit tidak menular lainnya.



Gambar 2.1. Peta Lokasi RW 03 Desa Jayawaras Garut

3. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan sosial, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan sosial dilaksanakan sebelum kegiatan PPM dimulai. Tim PPM terlebih dahulu mengadakan pertemuan dengan Kepala Puskesmas Haurpanggung dan Kepala Kelurahan Jayawaras. Kemudian penulis dan mahasiswa melakukan survey untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang sedang terjadi. Hasil survey menunjukkan bahwa penyakit hipertensi merupakan permasalahan yang banyak dirasakan oleh masyarakat. Sehingga manajemen pengelolaan penyakit hipertensi harus dilaksanakan dengan baik oleh masyarakat RW 3 Kelurahan Jayawaras. Hasil survey dibahas dalam musyawarah masyarakat kelurahan. Peserta musyawarah terdiri dari tokoh masyarakat dan kader kesehatan RW

03, perwakilan Puskesmas Haurpanggung, perwakilan kelurahan Jayawaras, dosen pelaksana PPM dan mahasiswa pelaksana survey.

Tahap berikutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa melaksanakan pendidikan kesehatan melalui kegiatan senam anti hipertensi. Kegiatan dilaksanakan secara bersama dan diikuti oleh 20 orang tokoh masyarakat. Masyarakat secara keseluruhan belum bisa mengikuti kegiatan ini karena sudah masuk pandemi covid 19. Tahap akhir dari kegiatan adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan melalui evaluasi proses dan evaluasi hasil.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada saat pandemi covid 19 sedang melanda dunia. Supaya kegiatan tetap berjalan maka diperlukan beberapa strategi yang tepat dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Strategi awal yang dilakukan tim pengabdian masyarakat adalah berkolaborasi aktif bersama masyarakat, para kader, tokoh masyarakat, dan pihak Puskesmas untuk melakukan kegiatan senam anti hipertensi. Strategi ini disepakati dalam rangka mengurangi kerumunan lebih banyak masyarakat yang hadir. Senam anti hipertensi diikuti oleh 20 rang tokoh masyarakat yang nantinya akan mengajak masyarakat sekitarnya untuk melakukan senam anti hipertensi.



Gambar 4.1. Foto bersama Tim PPM, Tokoh masyarakat dan Puskesmas Haurpanggung setelah berdiskusi strategi kegiatan

Pendidikan kesehatan tentang senam hipertensi yang diikuti oleh tokoh masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 13 Maret 2020 di halaman depan posyandu RW 03. Sebelum melakukan senam anti hipertensi peserta diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pemeriksaan tekanan

darah. Pendidikan kesehatan diawali dengan melakukan *pretest* dan selesai pendidikan kesehatan dilakukan *posttest*. Materi pendidikan kesehatan difokuskan pada upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi serta manfaat pola hidup sehat seperti melaksanakan senam anti hipertensi. Pola hidup sehat dengan mengonsumsi gizi seimbang, aktifitas olahraga rutin, menghindari stres dapat dilakukan oleh penderita hipertensi untuk menghindari dampak lebih buruk atau untuk mencegah terjadinya hipertensi bagi yang belum terkena hipertensi (Putri, Prasetyo, and Djamil 2020)

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Rata rata nilai pengetahuan tokoh masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 67 point dan meningkat menjadi 78 point. Pendidikan kesehatan yang dilaksanakan dengan simulasi senam anti hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan tokoh masyarakat sebesar 9 point di RW 03 Desa Jayawaras. Peningkatan pengetahuan tersebut sesuai dengan penelitian (Amanda, Rosidin, and Permana 2020) pendidikan kesehatan dengan metode langsung menerapkan aktifitas senam dapat meningkatkan pengetahuan kader kesehatan. Simulasi senam hipertensi yang dilaksanakan pada saat melaksanakan pendidikan kesehatan memudahkan para peserta untuk memahami materi yang diberikan. Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan simulasi dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam melaksanakan sebuah kegiatan. Menurut (Saputra et al. 2020) terdapat pengaruh tingkat kemampuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan simulasi. Peningkatan pengetahuan tersebut merupakan potensi yang baik dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Dengan pengetahuan yang baik diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan aktifitas fisik secara rutin seperti senam anti hipertensi. Olahraga bagi penderita hipertensi bila dilakukan dengan rutin akan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk mempertahankan kesehatan, memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Aktivitas fisik seperti senam yang dilakukan secara terprogram terbukti berhasil untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Fernalia, Listiana, and Monica 2021)



Gambar 4.2. Pelaksanaan senam anti hipertensi bersama tokoh masyarakat RW 03 Desa Jayaraga.

Untuk melengkapi kegiatan pengabdian pada masyarakat RW 03 Desa Jayawaras tim pengabdian juga melakukan pemeriksaan tekanan darah pada peserta kegiatan. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan dua kali yaitu pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan senam anti hipertensi. Kegiatan ini dimaksudkan agar para tokoh masyarakat memahami kondisi kesehatannya dan menjadikan perilaku tokoh masyarakat untuk terbiasa melakukan dan mengontrol tekanan darah secara rutin. Pemeriksaan tekanan darah merupakan hal yang sangat penting dalam perilaku pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Menurut (Riyadina, Martha, and Anwar 2018) perilaku pencegahan, pengontrolan dan pengobatan penyakit hipertensi terdiri dari faktor personal dan situasional (lingkungan, sosial, budaya). Faktor personal yang mendukung perilaku pencegahan, pengontrolan dan pengobatan hipertensi diantaranya adalah kebiasaan memeriksakan dan mengontrol tekanan darah. Pengendalian tekanan darah merupakan salah satu perilaku untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi (Riyadina, Martha, and Anwar 2018). Selain itu pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan oleh tim pengabdian diharapkan menjadi motivasi bagi para tokoh masyarakat di RW 03 Desa Jayawaras untuk secara rutin melaksanakan pemeriksaan tekanan darah. Menurut penelitian (Setiyaningsih 2019) ada hubungan antara motivasi dengan perilaku pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.



Gambar 4.3 Kegiatan pemeriksaan tekanan darah pada tokoh masyarakat di RW 03 Desa Jayawaras

Tokoh masyarakat RW 03 Desa Jayawaras dapat mengikuti semua kegiatan dengan baik. Pengetahuan para tokoh masyarakat RW 03 tentang pencegahan hipertensi sudah meningkat dan merasakan manfaat dari kegiatan tersebut. Para tokoh masyarakat mengatakan akan melakukan kegiatan senam anti hipertensi secara rutin setelah kegiatan pengabdian ini selesai. Karena tokoh masyarakat adalah panutan warganya maka diharapkan perilaku para tokoh masyarakat

dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi contoh bagi masyarakat sekitarnya. Menurut Budiardjo dalam (Rosidin, Rahayuwati, and Herawati 2020) Tokoh masyarakat mempunyai peran yang sangat penting. Sebab pada dasarnya tokoh masyarakat adalah orang yang memiliki peran yang besar dalam suatu kelompok masyarakat dan memiliki kekuasaan berupa kemampuan mempengaruhi orang atau kelompok lain sesuai dengan keinginan dirinya. Diharapkan tokoh masyarakat yang sudah mengikuti kegiatan ini menjadi *role model* bagi masyarakat sekitarnya dalam perilaku pencegahan penyakit hipertensi. Selain itu dapat mengajak seluruh masyarakat RW 03 Desa Jayawaras untuk selalu berperilaku hidup bersih dan sehat terutama dalam pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi.

5. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang senam anti hipertensi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi berjalan dengan lancar. Kegiatan diikuti oleh para tokoh masyarakat di RW 03 Desa Jayawaras Kabupaten Garut. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tokoh masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi. Para peserta kegiatan terlihat kompak dan bersemangat serta antusias selama pelaksanaan kegiatan. Dengan meningkatnya pengetahuan tokoh masyarakat diharapkan upaya pencegahan penyakit hipertensi di RW 03 dilaksanakan atas dasar adanya kesadaran warga masyarakat akan pentingnya perilaku pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular khususnya manajemen penyakit hipertensi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Sri, Udin Rosidin, and Ryan Hara Permana. 2020. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Diabetes Melitus Terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan." *Media Karya Kesehatan* 3(2).
- Fernalia, Fernalia, Devi Listiana, and Harti Monica. 2021. "Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu." *Malahayati Nursing Journal* 3(1): 1-10.
- Kemendes, R I. 2018. "Laporan Nasional Riskesdas 2018." *Jakarta: Kemendes RI*: 154-66.
- Notoatmodjo, Seokidjo. 2014. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif, Amin Huda, and Hardhi Kusuma. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda NIC-NOC*. Jogjakarta: MediAction.
- Pangestu, Inggid Aditis. 2017. "Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diet Hipertensi Dan Kecemasan Lansia Dengan Terkontrolnya Tekanan Darah Di Posyandu Lansia Sejahtera Tipes Surakarta."
- Putri, Dian Utama Pratiwi, M Inggil Prasetyo, and Achmad Djamil. 2020. "Hubungan Obesitas, Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Wilayah Puskesmas Sumbersari Kota Metro." *Malahayati Nursing Journal* 2(4): 758-69.
- Riyadina, Woro, Evi Martha, and Athena Anwar. 2018. "Perilaku Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi: Studi Pengetahuan, Sikap, Perilaku (PSP) Dan

- Kesehatan Lingkungan Pada Wanita Pasca Menopause Di Kota Bogor.” *Jurnal Ekologi Kesehatan* 17(3): 182-96.
- Rosidin, Udin, Laili Rahayuwati, and Erna Herawati. 2020. “Perilaku Dan Peran Tokoh Masyarakat Dalam Pencegahan Dan Penanggulangan Pandemi Covid-19 Di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut.” *Umbara* 5(1): 42-50.
- Rosidin, Udin, Nina Sumarni, and Iwan Suhendar. 2019. “Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan.” *Media Karya Kesehatan* 2(2).
- Saputra, Anggi, Tita Puspita Ningrum, Mery Tania, and Nurul Iklima. 2020. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Simulasi: Senam Kaki Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung.”
- Setiyaningsih, Ratna. 2019. “Pengaruh Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Peran Kader Terhadap Perilaku Pengendalian Hipertensi.” *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science* 6(1).
- Zaini, Azifah, Leersia Yusi Ratnawati, and Mury Ririanty. 2020. “Hubungan Antara Pengetahuan , Sikap , Dan Tindakan Keluarga Tentang Diet Rendah Garam Dengan Konsumsi Lansia Hipertensi (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember) Correlation Between Knowledge , Attitude , and Action of Family about Lo.”