



Pengendalian dan Pencegahan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Purwosari Metro

Sri Nurhayati^{1*}, Indhit Tri Utami², Immawati³, Tri Kesuma Dewi⁴

Keywords :

Hipertensi;
Penyuluhan.

***Corresponding Author:**

^{1,2,3,4,5} Akademi Keperawatan Dharma
Wacana

*Jl. Kenanga No 3, Kota Metro, Indonesia

*Email: nurhayatifauzi7@gmail.com

History Artikel:

Received: 03-03-2022

Reviewed: 05-03-2021

Revised: 08-06-2022

Accepted: 10-06-2022

Published: 14-06-2022

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia dan hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia (WHO, 2015).

Cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi yaitu seimbangkan gizi, enyahkan rokok, hindari stress, awasi tekanan darah dan teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan dan senam hipertensi (Maryam dkk, 2008). Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi resiko hipertensi (Vitahealth, 2004).

Senam hipertensi merupakan aktifitas fisik yang dilakukan berupa gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan dengan waktu 30 menit dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas purwosari Metro, metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan, demonstrasi dan roleplay. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik. Evaluasi kegiatan didapatkan 85% peserta berperan aktif dalam diskusi dan 85% peserta berperan aktif dalam mengikuti senam hipertensi



This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License

Pendahuluan

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam Arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan peningkatannya resiko terhadap stroke, aneurisme, gagal

jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Sedangkan menurut (Triyanto, 2014)

Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan distribusi penduduk Indonesia yang menderita hipertensi sebesar 34,1% mengalami peningkatan 8,3% dari tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Triyanto (2014) komplikasi hipertensi dapat menyebabkan sebagai berikut: Stroke dapat timbul akibat perdarahan tekanan tinggi di otak, atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak yang terpajan tekanan tinggi, Infark miokard dapat terjadi apabila arteri koroner yang arteriosklerosis tidak dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium. Gagal ginjal, dapat terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler-kapiler ginjal. Salah satu penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan melakukan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Hermawan & Rosyid, 2017).

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 berolah raga adalah karena olahraga dapat merelaksakan pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Mahardani, 2010).

Senam hipertensi bertujuan Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan ditubuh karena aktivitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti: pinggang, paha, pinggul, perut dan lain lain. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya (Mahardani, 2010).

Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, di mana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh (Totok & Rosyid, 2017).

Hasil penelitian Moniaga, dkk (2013) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pengukuran tekanan darah sistolik subjek sebelum perlakuan dengan minggu ketiga setelah perlakuan senam bugar lansia. Penelitian serupa mengatakan seseorang yang tidak bekerja memiliki kemungkinan untuk terkenanya hipertensi yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik yang kurang aktif atau aktivitas fisik ringan.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah penyuluhan, demonstrasi dan *role play*, Adapun susunan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan, dilakukan pada bulan 25 November 2021, dimana tim mengajukan proposal kegiatan kepada puskesmas yang dituju, setelah pihak puskesmas menyetujui proposal tersebut pada bulan Agustus 2021, maka langkah selanjutnya adalah Menyusun jadwal kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 25 November 2021. Langkah pertama yang dilakukan adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Langkah selanjutnya menjelaskan konsep Hipertensi dan senam hipertensi. Kemudian tim pengabdian mempraktikkan senam hipertensi (demonstrasi). Terakhir para peserta dievaluasi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta tentang konsep hipertensi dan peserta mempraktekan kembali senam hipertensi (*role play*) yang sudah di ajarkan oleh tim pengabdian.

Tahap evaluasi dilakukan dalam bentuk menjawab pertanyaan dan mempraktikkan kembali apa yang telah diajarkan

Pelaksanaan dan Hasil

Kegiatan penyuluhan dan latihan senam hipertensi dilaksanakan sesuai rencana pada hari Kamis, 25 November 2021 Posbindu yang di miliki oleh Puskesmas Purwosari. Kehadiran peserta dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang lansia yang mengalami hipertensi. dengan rentang usia 50-68 tahun. Kegiatan dimulai dengan penjelasan materi tentang apa itu penyaki hipertensi mulai dari pengertian, penyebab, tanda gejala, sampai bagaimana cara pencegahan dan pengendaliannya. pendidikan kesehatan ini juga mengajarkan peserta untuk mengikuti senam hipertensi yang diperlukan oleh tubuh untuk meningkatkan aktivitas. Materi diberikan kurang lebih selama 45 menit, peserta menyimak penjelasan dengan seksama dilanjutkan dengan mengikuti senam hipertensi. Seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik 85% peserta berperan aktif dalam diskusi dan 85% peserta berperan aktif dalam mengikuti senam hipertensi. Evaluasi kegiatan didapatkan 85% peserta dapat mengulang senam hipertensi dengan baik dan 15% peserta dapat mengulang dengan bimbingan dan arahan.



Gambar 1. Penyampain materi
Sumber: Dok. Pengabdian, 2021

Hasil penelitian Sumartini et al (2019) tentang pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolik 94,73 mmHg

dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan $p= 0,000 < \alpha=0,05$

Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang merupakan penderita hipertensi untuk mengetahui bagaimana cara mengendalikan tekanan darah secara mandiri dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Antusias peserta dalam mempraktekan kembali apa yang diajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami cara latihan senam hipertensi. Diskusi yang dilakukan berupa tanya jawab antara tim pengabdian dengan peserta yang dilakukan setelah pemberian materi hipertensi dan senam hipertensi.



Gambar 2. Praktek senam
Sumber: Dok. Pengabdian, 2021

Penutup

Pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dilaksanakan pada tanggal 25 November 2021 berjalan dengan tertib dan lancar. Hasil dari pemberian informasi tersebut, 85% masyarakat dapat menjawab kembali apa yang telah dijelaskan dan 85% peserta dapat mempraktikkan kembali senam hipertensi. Diskusi interaktif tentang hipertensi dan bagaimana cara pencegahan dan pengendaliannya pada lansia berlangsung dengan lancar. Perlu tindak lanjut oleh pihak puskesmas untuk dapat memberikan pengetahuan seperti ini, pada setiap lapisan masyarakat, baik melalui

perangkat desa atau tokoh masyarakat, sehingga masyarakat selalu waspada terhadap hipertensi sejak dini sehingga akan mencegah terjadinya hipertensi pada masyarakat.

Daftar Rujukan

- Hernawan, T. & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Dhara Bakti kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1)
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Agustus 2021 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Mahardani, N. M. A. F. (2010). *Pengaruh Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Klub Jantung Sehat Klinik Kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere*. Skripsi: Program Studi S-1 Keperawatan
- Maryam, S & dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal keperawatan terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1 (2).
- Vita Health. (2004). *Hipertensi*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Moniaga, V. & Pangemanan, D. C. H., Rampengan, J. J V. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2), 785-789.