

Pencegahan Hipertensi Melalui BAHASA SEHAT (Bersama Atasi Hipertensi Melalui Edukasi dan Senam Sehat)

Agni Khoerunisa¹, Ismi Tasya Anisa², Zenia Erlene Tommy Muslimin³, Annisa Try Wulandari⁴, Ajeng Sofiyanti Rahmat⁵, Nabila Assyifa⁶, Ninda Aulia Fitriani⁷, Andy Muharry⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ismi Tasya Anisa

E-mail: ismitasya1812@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus meningkat di Indonesia, termasuk di Kelurahan Lengkongsari RT004, yang masih banyak masyarakatnya kurang memahami faktor risiko hipertensi yang dapat berujung pada kematian. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi, serta pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan melalui program BAHASA SEHAT. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah ceramah dengan media power point, dilengkapi dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta, yang tercermin dari perbandingan nilai pre-test dan post-test. Peningkatan ini terlihat pada kategori pemahaman "baik" dan penurunan pada kategori "kurang". Program ini diharapkan dapat menjadi upaya efektif dalam mengurangi prevalensi hipertensi di masyarakat melalui peningkatan pengetahuan tentang pencegahan dan pentingnya aktivitas fisik.

Kata kunci – Aktifitas Fisik, Hipertensi, Penyuluhan

Abstract

Hypertension is a health problem that continues to increase in Indonesia, including in Lengkongsari RT004 Village, where many people still do not understand the risk factors for hypertension which can lead to death. This research aims to increase public knowledge and awareness regarding the prevention of hypertension, as well as the importance of physical activity as a prevention effort through the HEALTHY LANGUAGE program. The community service method used is a power point lecture, equipped with a pre-test and post-test to measure changes in participants' knowledge. The research results showed a significant increase in participants' understanding, which was reflected in the comparison of pre-test and post-test scores. This increase was seen in the "good" understanding category and a decrease in the "poor" category. It is hoped that this program can be an effective effort to reduce the prevalence of hypertension in society by increasing knowledge about prevention and the importance of physical activity.

Keywords -Physical Activity, Hypertension, Education

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hak dasar setiap manusia dan merupakan salah satu aspek kesejahteraan yang perlu diwujudkan sesuai cita-cita bangsa Indonesia, seperti yang tercantum dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Permasalahan kesehatan terus mengalami perubahan dari waktu ke waktu, termasuk dalam hal hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang tidak normal. Karena gejalanya sering menyerupai gejala penyakit lain, kondisi ini sering disebut sebagai silent killer (Rifai & Safitri, 2022, dalam Surahma et al., 2024).

Dalam upaya promotif dan preventif, pengendalian serta pencegahan hipertensi memiliki peran yang sangat penting karena hipertensi yang tidak terkontrol dapat memicu berbagai penyakit serius, seperti stroke, gagal jantung, kerusakan ginjal, demensia, hingga kematian (Jayanti et al., 2022; Surahma et al., 2024). Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas kasus ditemukan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Susanto & Wibowo, 2022). Menurut Riskesdas 2018 (Kemenkes RI, 2021), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan prevalensi pada Riskesdas 2013 yang sebesar 25,8%. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan bahwa pada tahun 2020, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat naik dari 34,5% menjadi 39,6% (Dinkes Jawa Barat, 2020). Selain itu, pada tahun 2021, jumlah penderita hipertensi berusia di atas 15 tahun di Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya, diperkirakan mencapai 8.461 orang.

Menurut HL Blum (1981), tingkat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh empat faktor utama, yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan faktor genetik atau demografi. Di antara keempat faktor ini, perilaku memiliki pengaruh yang paling signifikan. Oleh karena itu, untuk mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal, diperlukan perubahan perilaku individu masyarakat ke arah yang dapat meningkatkan kesehatan mereka, baik fisik maupun lingkungan sekitar. Dengan cara memberikan upaya penyuluhan kesehatan kepada masyarakat berupa edukasi mengenai hipertensi. Penyuluhan fokus pada peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan, manfaat konsumsi obat dan cek berkala. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin, seperti senam, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi jantung, sehingga mengurangi risiko komplikasi hipertensi (*American Heart Association*, 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, diperlukan langkah-langkah untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi pada penderita serta meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat, khususnya di Lengkong Barat, RT004, Kelurahan Lengkongsari, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya, melalui pendekatan promotif. Upaya promotif ini dilakukan untuk mencegah komplikasi dan mengoptimalkan derajat kesehatan masyarakat dengan memberikan edukasi tentang pengendalian hipertensi dan pentingnya beraktivitas fisik.

METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu metode presentasi atau ceramah, tanya jawab, *pre-test* dan *post-test* menggunakan *g-form* serta melakukan senam anti hipertensi. Untuk sasaran penyuluhan ini untuk warga yang mempunyai riwayat hipertensi. Sebelum penyuluhan dimulai, para peserta mengisi *pre-test* menggunakan *g-form* untuk mengukur kemampuan warga mengenai hipertensi.

Setelah *pre-test* dilanjut dengan penyuluhan yang menggunakan media powerpoint. Setelah diadakan penyuluhan selanjutnya ada *post-test* melalui *g-form* yang bertujuan untuk bahan evaluasi dan mengetahui sejauh mana pemahaman peserta. Dalam *pre-test* dan *post-test* menggunakan pertanyaan yang sama yang nantinya akan dibandingkan nilai dari keduanya. Hasil *pre-test* dan *post-test* nantinya akan diolah menggunakan *software SPSS*.

Setelah penyuluhan selesai, para peserta melakukan cek tekanan darah dengan tensimeter digital. Rangkaian kegiatan penyuluhan ini ditutup dengan senam anti hipertensi bersama.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi dan kegiatan senam sehat telah dilakukan pada hari Senin, 11 November 2024 di Aula Nurul Ikhlas Lengkong Barat RT004, Kelurahan Lengkongsari, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, *pre-test* dan *post-test*, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan rangkaian penutup senam sehat. Karakteristik responden yang dilihat pada pengabdian masyarakat ini meliputi usia.

Tabel 1.
Karakteristik Usia

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
45-59 tahun	16	76,19
60-69 tahun	3	14,29
>70 tahun	2	9,52
Total	21	100

Tabel.1 menunjukkan bahwa usia peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 45-59 yang dimana masih termasuk usia produktif (15-64 tahun).

Usia produktif merupakan tahapan dalam perkembangan kehidupan yang dimana pada usia ini manusia sedang berada dalam puncak aktivitas yang cenderung lebih aktif. Hal ini berhubungan dengan salah satu terjadinya factor hipertensi yaitu usia, semakin bertambahnya usia semakin besar pula risiko terkena tekanan darah atau hipertensi, hal ini berhubungan dengan regulasi hormon yang berbeda meningkatkan keasaman darah, sehingga darah menjadi kental dan jantung dipaksa untuk memompa darah. Selain itu, pada usia produktif sangat rentan terkena hipertensi karena gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan (konsumsi garam), kurangnya aktivitas fisik, dan merokok.

A. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemberian Kartu Kontrol

Tujuan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian kartu kontrol ini supaya masyarakat mengetahui keadaan tekanan darah mereka masing-masing supaya bisa mengontrol konsumsi sehari-hari. Output dari kegiatan ini yaitu masyarakat mampu mengingat berapa tekanan darah pada tiap bulannya apakah terlihat ada peningkatan atau stabil. Sehingga, masyarakat bisa mengontrol tekanan darah dengan menjaga konsumsi dan masyarakat mampu rutin dan berperan aktif dalam kegiatan posbindu untuk mengendalikan hipertensi.



Gambar 1.

Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemberian Kartu Kontrol

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada peserta diperoleh peserta yang memiliki tekanan darah normal (<120/80 mmHg) sebanyak 3 orang. Pada pra-hipertensi (120/80 mmHg- 139/89 mmHg) sebanyak 17 orang, sedangkan pada hipertensi sistolik (>140/<90 mmHg) 1 orang.

Tabel 2.
Klasifikasi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Kategori Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	3	14,29
Pra-hipertensi	17	80,95
Hipertensi Sistolik	1	4,76
Total	21	100

Tabel.2 menunjukkan hasil pemeriksaan tekanan darah tersebut peserta dapat mengetahui tekanan darahnya. Pada tekanan sistolik akan terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun. Hasil pemeriksaan tekanan darah tersebut ditulis ke kartu kontrol supaya para peserta bisa mengingat apakah terjadi kenaikan pada tiap bulanya atau bahkan tekanan darahnya dalam keadaan stabil.

B. Penyuluhan Hipertensi

Tujuan diadakannya kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan, membiasakan hidup sehat dan kesadaran tentang bahaya hipertensi sehingga masyarakat bisa menerapkan pola hidup sehat dan rutin melakukan aktivitas fisik. Dalam kegiatan ini juga dihadirkan kader-kader dari posyandu dan ketua RT 004. Kegiatan ini diawali dengan sambutan dari Ketua RT 004 Kelurahan Lengkongsari dan penyuluhan terkait pencegahan hipertensi oleh anggota kelompok kami.

Ketua RT 004 Kelurahan Lengkongsari dan penyuluhan terkait pencegahan hipertensi oleh anggota kelompok kami.



Gambar 2.
Dokumentasi Penyuluhan

Penyuluhan ini diawali dengan *pre-test* kepada peserta yang terdiri dari 5 soal terkait dengan materi penyuluhan yaitu seputar hipertensi. Pemberian *pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum diberikan intervensi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini dilakukan dengan ceramah dengan media powerpoint yang berisikan pengertian hipertensi, karakteristik tekanan darah, gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi,

dan cara pencegahan hipertensi, dengan dilanjutkan sesi tanya jawab antar peserta dan penyuluh.

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan baik, semua proses kegiatan berlangsung berjalan dengan lancar dan para peserta juga mendengarkan serta antusias dalam mengikuti semua rangkaian acara penyuluhan. Kegiatan selanjutnya yaitu pemberian soal *post-test* kepada peserta. Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui output, efek ataupun dampak program yang sudah kami buat apakah sudah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya. Output dari kegiatan intervensi penyuluhan yang dilakukan adalah adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian masyarakat terkait penyakit hipertensi. Untuk mengetahui output dari kegiatan penyuluhan ini adalah membandingkan hasil dari nilai *pre-test* dan nilai *post-test*.

Berikut ini adalah hasil *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh 21 orang yang mengikuti penyuluhan.

Tabel 3.
Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta

Kategori Hipertensi	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	4	19,1	8	38,2
Cukup	7	33,3	7	33,3
Kurang	10	47,6	6	28,5
Total	21	100	21	100

Tabel.3 menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengalami peningkatan sesudah diberikan penyuluhan. Pada 21 responden dibedakan menjadi 3 kategori antara lain 4 responden kategori baik, 7 responden kategori cukup, sedangkan 10 responden mendapatkan kategori kurang, 7 orang mendapatkan kategori cukup dan 6 orang mendapatkan kategori kurang.

Dengan begitu adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi, yang dimana bisa dilihat perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan pada kategori baik dan penurunan pada kategori kurang.

C. Senam Sehat

Rangkaian terkakhir yaitu senam sehat, menurut *American Heart Association (MHS) 2022* menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin, seperti senam, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan fungsi jantung, sehingga mengurangi risiko komplikasi hipertensi (*American Heart Association, 2020*).



Gambar 3.
Senam Sehat

Pada rangkaian terakhir antusiasme masyarakat mengikuti senam dengan semangat. Melihat antusiasnya respon masyarakat, kami mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat menambah wawasan serta menambah kesadaran masyarakat terkait pengendalian penyakit hipertensi. Selain itu, berdasarkan peningkatan wawasan dan kesadaran tersebut kami juga mengharapkan agar masyarakat dapat meningkatkan kemandirian sehingga kegiatan senam dapat terus berjalan dan mengendalikan permasalahan hipertensi yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan dengan 21 peserta diketahui terdapat peningkatan nilai dan juga terdapat nilai yang tetap dari 21 peserta, sebanyak 14 peserta mengalami peningkatan sedangkan 7 pesera lainnya memiliki nilai tetap. Untuk interval nilai *pre-test* dan *post-test* pengetahuan terkait hipertensi pada peserta warga RT 004 yang menderita hipertensi diketahui bahwa paling banyak terhadap nilai interval pada *pre-test* 10 orang mendapatkan nilai <60 sedangkan pada *post-test* 8 orang dengan nilai 80-90. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan para warga melakukan pemeriksaan Kesehatan secara rutin di posyandu maupun puskesmas terdekat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak khususnya masyarakat RT 004 Kelurahan Lengkongsari, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya yang turut membantu, berpartisipasi, dan memperkenalkan kami melaksanakan kegiatan pemberdayaan masyarakat di sana. Semoga kegiatan pemberdayaan yang telah dilakukan dapat memberikan hasil yang positif dari segi kemasyarakatan maupun kesehatan masyarakat, sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan berkelanjutan dan kegiatan pemberdayaan masyarakat yang kami buat dapat diterima dan bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi. Diakses pada tanggal 12 November 2024. Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MCMY/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-provinsi>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, 7 Juni). Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. Sehat Negeriku. Diakses pada tanggal 12 November 2024. Diakses dari <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>.

- Marlita., Lestari, R.M., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (lifestyle) dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Jurnal Surya Medika (JSM)* 8(2) 24-30. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/download/3850/2624/15042>.
- Mubarok, A.S., & Daryani, L.N. (2023). Pengabdian Masyarakat: Aksi Cegah Penderita HIpertensi Pada Warga di Dusun Jeruk Arum RT01/RW06, Kelurahan Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Komunitas* 2(1) 2963-7457.
- Mulanasari, S.A., Hariyati, H., Pratiwi, A.Z., & Anisa, A.A. (2024). Partisipasi Masyarakat Dalam Penurunan Faktor Hipertensi dan Pentingnya Aktivitas Fisik di Dusun Wonocatur Banguntapan Bantul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 8(1), 137-143. <https://jurnal.stikes-bhm.ac.id/index.php/apma/article/view/404/295>.
- Solikhah., Nuraistah, F., & Oktaviana, A.W. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101-105.