

## **Evaluasi Program Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Kartasura**

**Dwi Rosella Komala Sari<sup>1</sup>, Wahyu Tri Sudaryanto<sup>2</sup>, Ribka Theresia<sup>3</sup>, Muhammad  
Asrani<sup>4</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Ribka Theresia

**E-mail:** [ribkatheresia2102@gmail.com](mailto:ribkatheresia2102@gmail.com)

### **Abstrak**

*Penyebab utama kematian dan merupakan masalah kesehatan di negara berpenghasilan rendah dan menengah adalah hipertensi. Penyebab hipertensi beragam salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik. Olahraga pada penderita hipertensi dapat menjadi tindakan non farmakologis karena olahraga dapat memberikan efek penurunan tekanan darah yang berkelanjutan. Penulis melakukan pendekatan penyuluhan dan senam sebagai upaya promotif dan preventif guna mengontrol tekanan darah lansia dengan hipertensi. Penyuluhan dilakukan di posyandu lansia Kinasih di Kartasura yang diadakan selama satu hari. Sebelum penyuluhan dilakukan dilakukan pre test terlebih dahulu pada peserta penyuluhan dan dilakukan post test untuk melihat pemahaman peserta pada penyuluhan tersebut. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman dari 88,9% menjadi 96,42%. Mencegah atau membatasi respon hipertrofi terhadap hipertensi dapat menjaga fungsi jantung dan juga mencegah gagal jantung atau komplikasi lain. kesimpulan yang didapat adalah pemberian edukasi hipertensi dan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga tekanan darah normal. Aktivitas yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi salah satunya latihan aerobik. Jenis latihan aerobik yang dapat dilakukan salah satunya senam. Hal ini didukung dengan adanya penyampaian materi yang tepat dan media leaflet dan poster sehingga dapat dipahami oleh seluruh anggota komunitas*

**Kata kunci** - hipertensi, penyuluhan, latihan aerobik, olahraga, aktivitas fisik

### **Abstract**

*Hypertension is one of the leading causes of death and is a health problem in low- and middle-income countries. The causes of hypertension vary, one of which is lack of physical activity. Exercise in people with hypertension can be a non-pharmacological measure because exercise can have a sustainable effect on lowering blood pressure. The author approaches counseling and gymnastics as a promotive and preventive effort to control the blood pressure of the elderly with hypertension. Counseling was conducted at the Kinasih elderly Integrated Service Post in Kartasura which was held for one day. Before the counseling was conducted, a pre-test was conducted on the counseling participants and a post-test was conducted to see the participants' understanding of the counseling. The results showed that there was an increase in understanding from 88.9% to 96.42%. Preventing or limiting the hypertrophic response to hypertension can maintain heart function and also prevent heart failure or other complications. the conclusion obtained is that providing hypertension education and physical activity can be one way to maintain normal blood pressure. One of the activities that can be done for people with hypertension is aerobic exercise. One type of aerobic exercise that can be done is gymnastics. This is supported by the delivery of appropriate material and leaflet and poster media so that it can be understood by all community members.*

**Keywords** - Hypertension, counseling, aerobic exercise, exercise, physical activity

## **PENDAHULUAN**

Penyebab utama kematian di seluruh dunia merupakan hipertensi sehingga menyebabkan 10,4 juta kematian setiap tahunnya (Unger et al., 2020). Hipertensi yang juga merupakan Penyakit Tidak Menular kronis (PTM) yang menjadi masalah kesehatan terbesar di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Peltzer & Pengpid, 2018). Pada tahun 2021 di hipertensi masih menempati peringkat terbesar dari seluruh PTM di Jawa Tengah yaitu sebesar 76,5% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022). Prevalensi penderita hipertensi di Jawa Tengah yaitu 37,57% (Casmuti & Fibriana, 2023).

Hipertensi biasanya tidak memiliki gejala sehingga dapat menjadi bahaya, namun keadaan ini bisa dibenahi dengan baik (Unger et al., 2020). Faktor penyebab hipertensi salah satu di antaranya kurangnya aktivitas fisik. Faktor ini dapat dimodifikasi untuk mencegah pengembangan hipertensi. Selain mencegah hipertensi, aktivitas fisik dapat menjadi terapi pada penderita hipertensi. Kondisi hipertensi dapat meningkatkan dinding pembuluh darah dan mengurangi pasokan oksigen sehingga dapat menyebabkan gagal jantung klinis (Hegde & Solomon, 2015). Untuk menjaga tekanan darah stabil penderita memerlukan terapi farmakologi (obat-obatan) dan non farmakologi salah satunya berolahraga (Setyani et al., 2020).

Olahraga dapat menurunkan tekanan darah yang bertahan selama hampir 24 jam. Sehingga olahraga yang sering dilakukan dapat menurunkan tekanan darah yang berkelanjutan (Hegde & Solomon, 2015). Untuk pengobatan jangka panjang pendekatan non farmakologis seperti olahraga juga perlu dilakukan karena memiliki efek samping yang rendah. Olahraga teratur telah direkomendasikan oleh organisasi kesehatan profesional salah satunya American Heart Association (Rêgo et al., 2019). Olahraga teratur pada lansia dengan hipertensi dapat memberikan efek penurunan tekanan darah dan denyut nadi istirahat, yang dapat mempengaruhi sistem hormonal, peredaran darah, dan pernapasan (Evi, 2020). Olahraga yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi adalah latihan aerobik dan latihan beban rendah (Tri Tjahjono et al., 2023). Bentuk latihan aerobik beragam antara lain berjalan, jogging, berenang, dan senam. Maka dari itu penulis melakukan pendekatan promotif dan preventif melalui penyuluhan penanganan non-farmakologis salah satu hal yang dibahas adalah cara membantu mengontrol tekanan darah, salah satunya dengan latihan aerobik yaitu senam yang bisa menjadi pilihan bagi lansia dengan hipertensi.



**Gambar 1.**

Pelaksanaan Kegiatan

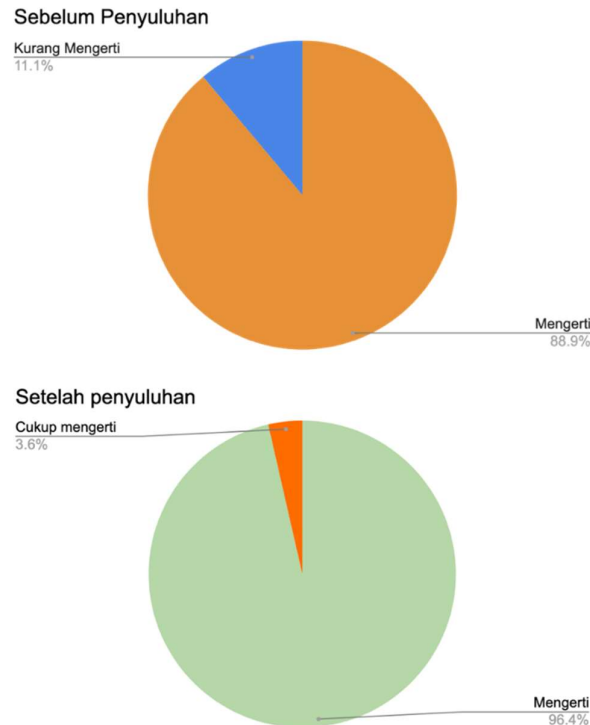
## **METODE**

Untuk mengetahui permasalahan yang terdapat di komunitas lansia di Posyandu Kinasih dengan populasi yang berusia lebih dari 50 tahun, yang merupakan bagian dari Posyandu data awal dikumpulkan melalui wawancara. Komunitas ini beranggotakan sekitar 40 orang. Berdasarkan pada pengumpulan data awal melalui wawancara, maka skala prioritas masalah di komunitas lansia di Posyandu Kinasih dengan melihat prognosis mortalitas, yaitu hipertensi dengan jumlah kurang lebih 40 orang dengan usia di atas 50 tahun. Setelah mendapatkan data dan mengetahui prioritas masalah yang terdapat di komunitas, penulis menawarkan atau memberikan solusi pelayanan fisioterapi yang bersifat preventif dan promotif.

Upaya preventif dan promotif disampaikan dalam bentuk edukasi dan penyuluhan terkait patologi hipertensi, pencegahan dan penanganan hipertensi. Metode yang akan dilakukan berupa ceramah melalui media leaflet, poster dan demo gerakan senam yang dilakukan bersama dan dapat dilakukan di rumah. Selain itu kami melakukan pre test sebelum penyuluhan dan post test untuk melihat pemahaman anggota komunitas terkait hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengetahuan hipertensi pada lansia kinasih didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan dengan total 224 (88,9%) dengan pengetahuan mengerti dan 28 dengan pengetahuan kurang mengerti (11,1%), dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas sudah memiliki pengetahuan yang baik. Setelah dilakukan penyuluhan melalui ceramah dan menggunakan media leaflet dan poster didapatkan hasil dengan total 243 (96,42%) dengan hasil mengerti dan 9 (3,58%) dengan hasil cukup mengerti, bisa disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi khususnya terkait aktivitas fisik atau olahraga pada hipertensi. Hipertensi dipengaruhi berbagai faktor. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik. Individu yang kurang berolahraga, cenderung memiliki pengendalian nafsu makan yang tidak stabil, sehingga menyebabkan konsumsi energi berlebih. Hal ini dapat meningkatkan nafsu makan, yang akhirnya berpotensi menyebabkan penambahan berat badan yang merujuk ke obesitas (Hasanudin et al., 2018). Berat badan yang bertambah dapat meningkatkan volume darah sehingga beban jantung dalam memompa darah juga bertambah. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan sehingga tekanan perifer dan curah jantung dan menimbulkan hipertensi (Hasanudin et al., 2018). Hipertensi ditandai dengan remodeling ventrikel kiri patologis dengan hipertrofi konsentrik. Oleh karena itu mencegah atau membatasi respon hipertrofi terhadap hipertensi merupakan bagian dalam menjaga fungsi jantung dan mencegah perkembangan gagal jantung atau komplikasi lain (Hegde & Solomon, 2015).



Gambar 2.  
Diagram evaluasi kusioner

Olahraga pada pasien hipertensi diharapkan dapat menghasilkan hipertrofi ventrikel kiri. Beberapa penelitian pada kelompok eksperimen dengan periode latihan selama 16 minggu menunjukkan penurunan massa ventrikel kiri dibandingkan kelompok kontrol yang massa ventrikel kirinya tidak berubah (Hegde & Solomon, 2015). Efek latihan aerobik telah menunjukkan penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik) dan penurunan denyut nadi pada beberapa studi dengan pasien hipertensi (de Barcelos et al., 2022). Latihan aerobik juga dapat menjadi strategi utama dalam mengobati hipertensi, karena penurunan tekanan darah yang dihasilkan dari latihan aerobic sama seperti yang dicapai dengan pengobatan dengan obat antihipertensi (Naci et al., 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan komunitas yang dilakukan, kesimpulan yang didapat adalah pemberian edukasi hipertensi dan aktivitas fisik dapat menjadi cara untuk menjaga tekanan darah normal. Aktivitas yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi salah satunya latihan aerobik. Jenis latihan aerobik yang dapat dilakukan salah satunya senam. Hal ini didukung dengan adanya penyampaian materi yang tepat dan media leaflet dan poster sehingga dapat dipahami oleh seluruh anggota komunitas.

Pengetahuan terkait komplikasi penyakit hipertensi dan komplikasi mengalami peningkatan dari 25 peserta saat pre test menjadi 27 peserta saat post test. Dan pengetahuan tentang jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga tekanan darah normal mengalami peningkatan dari 25 peserta saat pre test menjadi 28 peserta saat post test.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pengurus posyandu dan peserta penyuluhan atas partisipasi dan waktu telah diberikan selama kegiatan penyuluhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- de Barcelos, G. T., Heberle, I., Coneglian, J. C., Vieira, B. A., Delevatti, R. S., & Gerage, A. M. (2022). Effects of Aerobic Training Progression on Blood Pressure in Individuals With Hypertension: A Systematic Review With Meta-Analysis and Meta-Regression. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.719063>
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Jateng 2021*.
- Evi, M. (2020). *A Systematic Review: Benefits of Physical Activity in Elderly Hypertension*. <https://doi.org/10.32698/GCS-PSSHERS364>
- Hasanudin, Mariyah Ardiyani, V., Perwiraningtyas, P., & Program. (2018). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH TLOGOSURYO KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG. In *Nursing News* (Vol. 3, Issue 1).
- Hegde, S. M., & Solomon, S. D. (2015). Influence of Physical Activity on Hypertension and Cardiac Structure and Function. In *Current Hypertension Reports* (Vol. 17, Issue 10). Current Medicine Group LLC 1. <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0588-3>
- Naci, H., Salcher-Konrad, M., Dias, S., Blum, M. R., Sahoo, S. A., Nunan, D., & Ioannidis, J. P. A. (2019). How does exercise treatment compare with antihypertensive medications? A network meta-analysis of 391 randomised controlled trials assessing exercise and medication effects on systolic blood pressure. *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 859–869. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099921>

- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). The Prevalence and Social Determinants of Hypertension among Adults in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *International Journal of Hypertension*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/5610725>
- Rêgo, M. L., Cabral, D. A., Costa, E. C., & Fontes, E. B. (2019). Physical Exercise for Individuals with Hypertension: It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. *Clinical Medicine Insights. Cardiology*, 13, 1179546819839411. <https://doi.org/10.1177/1179546819839411>
- Setyani, H. I., Arifianto, & Rohana, N. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(2), 49–56. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/348>
- Tri Tjahjono, C., Lestari, D., & Arthamin, M. (2023). Best Recommended Exercise for patients with Hypertension. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 4(2), 481–489. <https://doi.org/10.21776/ub.crjim.2023.004.02.07>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>