

## **Pemberdayaan Masyarakat melalui kegiatan SETARA sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di RW 002 Kelurahan Sukamajukidul Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya**

**Hafni Rahmiani<sup>1</sup>, Suci Rahmawati<sup>2</sup>, Riana Raudatul Jannah<sup>3</sup>, Nova Ayu Gumilang<sup>4</sup>, Tiara Nurul Nazmi<sup>5</sup>, Zulfa Marwatus Sa'adah<sup>6</sup>, Tiara Nurul Nazmi<sup>7</sup>, Putri Aulia Yasmin<sup>8</sup>, Andy Muharry<sup>9</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Siliwangi, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Hafni Rahmiani

**E-mail:** [234101001@student.unsil.ac.id](mailto:234101001@student.unsil.ac.id)

### **Abstrak**

*Hipertensi merupakan masalah kesehatan prioritas di RW 02 Kelurahan Sukamajukidul yang dipengaruhi oleh rendahnya pemeriksaan tekanan darah, kurangnya edukasi, dan pola hidup tidak sehat. Tujuan program SETARA adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, mendorong perubahan perilaku hidup sehat melalui edukasi, meningkatkan partisipasi warga dalam kegiatan aktivitas fisik seperti senam, serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sebagai upaya pencegahan hipertensi di tingkat komunitas. Program SETARA (Sehat dengan Senam, Tensi, dan Edukasi Raga Aman) diterapkan sebagai intervensi pemberdayaan melalui penyuluhan, senam bersama, dan pemeriksaan tekanan darah dengan melibatkan tokoh masyarakat dan kader. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat, peningkatan partisipasi dalam senam dan pemeriksaan tekanan darah, serta terbentuknya kelompok senam mandiri. Program SETARA terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan hipertensi di tingkat komunitas.*

**Kata kunci** - hipertensi, pemberdayaan masyarakat, edukasi kesehatan, senam sehat, pencegahan.

### **Abstract**

*Hypertension is a priority health problem in RW 02, Sukamajukidul Village, which is influenced by low blood pressure checks, lack of education, and unhealthy lifestyles. The goal of the SETARA program is to increase public knowledge about hypertension, encourage changes in healthy lifestyle behaviors through education, increase community participation in physical activities such as gymnastics, and raise public awareness to conduct regular blood pressure checks as an effort to prevent hypertension at the community level. The SETARA program (Healthy with Gymnastics, Blood Pressure, and Safe Physical Education) is implemented as an empowerment intervention through counseling, group gymnastics, and blood pressure checks involving community leaders and cadres. The results of the activities show an increase in public knowledge, increased participation in gymnastics and blood pressure checks, and the formation of independent gymnastics groups. The SETARA program has been proven effective in increasing awareness and behavior in preventing hypertension at the community level.*

**Keywords** - hypertension, community empowerment, health education, physical activity, prevention.

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat terbesar di Indonesia. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala, namun berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai penyebab utama kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,11%, yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan survei pada tahun-tahun sebelumnya. Selain itu, kesadaran masyarakat terhadap hipertensi masih tergolong rendah. Data Riskesdas menunjukkan bahwa hanya 8,8% penderita yang mengetahui dirinya memiliki hipertensi, sementara sebagian besar lainnya tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Menurut Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (2023) dan hasil surveilans faktor risiko penyakit tidak menular, prevalensi hipertensi menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2023, tercatat bahwa sekitar 26–30% penduduk dewasa di Kota Tasikmalaya mengalami hipertensi, dengan angka kejadian lebih tinggi pada kelompok usia  $\geq 45$  tahun.

Kelurahan Sukamajukidul, Kecamatan Indihiang merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Indihiang yang memiliki 13 RW dengan jumlah penduduk 10.408 jiwa (Data Tunggal Sosial Ekonomi Nasional (DTSEN) Kota Tasikmalaya, 2025). RW 02 merupakan salah satu RW di wilayah Kelurahan Sukamajukidul dan terdapat 6 RT yang mayoritas penduduknya adalah usia dewasa dan lansia. Hasil wawancara terdapat beberapa masyarakat RW 02 yang menderita Hipertensi dengan kondisi tekanan darah yang tinggi. Berdasarkan permasalahan diatas sangat diperlukan kegiatan pemberdayaan dan penyuluhan mengenai Hipertensi dengan sasaran masyarakat usia lanjut dan masyarakat umum RW 02 kelurahan Sukamajukidul. Pemberdayaan dan penyuluhan ini bertujuan mempromosikan pola hidup sehat untuk mencegah Hipertensi serta pentingnya pengecekan kesehatan secara berkala di posyandu.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui senam bersama dilakukan dengan menggabungkan pendekatan edukasi dan demonstrasi. Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan sebagai bentuk edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat dalam pencegahan hipertensi. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga tentang risiko hipertensi serta cara pengendaliannya melalui olahraga teratur. Kegiatan Demonstrasi dilakukan dengan praktik langsung gerakan senam yang dipandu oleh instruktur. Peserta mengikuti seluruh rangkaian gerakan secara bertahap sehingga mampu mempraktikkannya dengan benar. Metode ini dipilih agar warga memperoleh pengalaman langsung, meningkatkan pemahaman gerakan, serta menumbuhkan minat untuk berolahraga secara berkelanjutan. Kegiatan pemberdayaan masyarakat dilakukan melalui dua tahapan utama, yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi senam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Perencanaan Kegiatan

Tahap persiapan kegiatan senam dimulai dengan proses perencanaan program yang sistematis. Kegiatan diawali dengan melakukan diskusi dan koordinasi dengan pihak kelurahan Sukamajukidul untuk menyampaikan rencana pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan senam Bersama yang diharapkan bisa menjadi Solusi agar kasus hipertensi tidak meningkat. Hal ini disebabkan karena Aktivitas fisik dalam senam hipertensi mampu merangsang kerja jantung dan memperkuat otot-otot jantung (Oktaviani et al., 2022). Pada saat senam dilakukan,

kebutuhan oksigen dalam sel meningkat, dan setelah fase latihan berakhir, pembuluh darah akan mengalami dilatasi sehingga aliran darah lebih lancar. Hal ini menyebabkan elastisitas pembuluh darah meningkat, lumen pembuluh darah melebar, dan akhirnya berkontribusi pada penurunan tekanan darah kemudian dengan teori Hatmanti & Pratiwi (2015) bahwa hipertensi terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung dalam memompa darah. Hal ini disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan massa otot, kekuatan dari laju denyut jantung maksimal dan terjadinya peningkatan kapasitas lemak tubuh. Maka diharapkan dengan adanya Kegiatan Senam setara dapat memberikan solusi efektif bagi masalah hipertensi yang ada di kelurahan sukamajukidul khususnya dalam peningkatan kinerja tubuh. Pertemuan ini bertujuan untuk memperoleh dukungan, arahan, serta gambaran awal mengenai kondisi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut.

Setelah mendapatkan persetujuan di tingkat kelurahan, langkah selanjutnya adalah melakukan koordinasi dengan Ketua RW dan kader kesehatan setempat. Diskusi tersebut dilakukan untuk menggali informasi terkait apa saja permasalahan kesehatan yang sedang dialami masyarakat Sukamajukidul, termasuk tingkat kesadaran masyarakat terhadap aktivitas fisik, pola hidup, serta faktor risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi. Melalui proses identifikasi kebutuhan dan masalah kesehatan ini, program senam yang akan dilaksanakan dapat disesuaikan dengan kondisi nyata di lapangan sehingga kegiatan lebih tepat sasaran. Selain itu, hasil diskusi menjadi dasar dalam menentukan jadwal, lokasi, jumlah peserta, serta strategi pelaksanaan kegiatan agar masyarakat dapat ikut serta secara optimal.

### **Tahap Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilaksanakan oleh kelompok kami berlangsung pada hari Jumat, 14 November 2025, bertempat di Masjid dan GOR Kelurahan Sukamajukidul RW 02, Kecamatan Indihiang, Kota Tasikmalaya. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil koordinasi sebelumnya dengan pihak kelurahan, RW, dan kader kesehatan setempat, yang menunjukkan bahwa wilayah tersebut merupakan salah satu area dengan permasalahan kesehatan masyarakat yang cukup menonjol dan membutuhkan intervensi melalui kegiatan peningkatan aktivitas fisik. Adapun susunan kegiatannya yaitu sebagai berikut: Warga diminta untuk melakukan absensi terlebih dahulu. Di lanjutkan dengan Pembukaan dilakukan oleh MC yaitu Riana Raudatul Jannah sekaligus membuka acara Sehat dengan Senam, Tensi dan Edukasi Raga Aman (SETARA). Sambutan Ketua Pelaksana yaitu Hafni Rahmiani, sekaligus menyampaikan maksud dan tujuan dari pemberdayaan masyarakat yang diselenggarakan oleh kelompok kami.



**Gambar 1.**  
Sambutan-sambutan

Sambutan Ketua RW 02 Sukamajukidul disampaikan oleh Bapak Solihin Wahyudi, sekaligus penyampaian pesan dan kesan dari beliau dan warga Sukamajukidul mengenai kegiatan pemberdayaan masyarakat yang diselenggarakan oleh kelompok kami. Kemudian Sambutan yang lain disampaikan oleh Perwakilan dari Kelurahan.

*Hafni Rahmiani et al, Pemberdayaan Masyarakat melalui kegiatan SETARA sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi di RW 002 Kelurahan Sukamajukidul Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya*

*Pre-test* dilakukan sebelum menyampaikan materi dengan memberikan lembar pertanyaan dengan bentuk soal pilihan ganda kepada warga yang hadir dalam kegiatan tersebut. *Pre-test* ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan warga, mengetahui materi yang kurang dimengerti oleh warga dan untuk menentukan indikator keberhasilan yang hendak dicapai. Pemaparan Materi disampaikan oleh Putri Aulia Yasmin, materi yang disampaikan yaitu mengenai kasus nyata meninggal akibat hipertensi, data hipertensi nasional, definisi hipertensi, ilustrasi terjadinya hipertensi dan analogi “selang air”, faktor risiko, gejala dan pencegahannya. Tujuannya adalah agar masyarakat bisa menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah atau meminimalisir penyakit hipertensi dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.



**Gambar 2.**

Pengisian *Pre-Test* dan Pematieran

Setelah pematieran maka kegiatan selanjutnya yaitu *Post-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat dan mengetahui indikator keberhasilan yang dicapai setelah materi kesehatan disampaikan. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara bergiliran oleh mahasiswa menggunakan alat tensimeter digital. Proses pengukuran dilakukan dengan memastikan peserta duduk tenang terlebih dahulu agar hasil tekanan darah lebih akurat.



**Gambar 3.**

Cek Tekanan Darah

Hasil Kegiatan:

1. Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat

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



Pemeriksaan tekanan darah sebelum senam membuat peserta menyadari kondisi kesehatannya. Hasil tensimeter yang menunjukkan tekanan darah tinggi memotivasi peserta untuk mulai menerapkan pola hidup sehat dan rutin berolahraga.

2. Partisipasi Aktif dalam Kegiatan Senam

Masyarakat mengikuti senam dengan antusias dari awal hingga akhir, menunjukkan keterlibatan yang tinggi dan minat untuk menjadikan senam sebagai kegiatan rutin.

3. Bertambahnya Pengetahuan Peserta

Hasil pengukuran pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan pencegahan penyakit tidak menular setelah kegiatan dilakukan.



**Gambar 4.**  
Foto Bersama

## KESIMPULAN

Program pemberdayaan masyarakat di RW 02 Kelurahan Sukamajukidul menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan prioritas yang dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat dan kurangnya pemeriksaan tekanan darah. Program SETARA berhasil meningkatkan pengetahuan, partisipasi, dan perilaku pencegahan melalui penyuluhan, senam, serta pemeriksaan tekanan darah, dan menghasilkan kelompok senam mandiri sebagai bentuk keberlanjutan. Ke depan, diperlukan pemetaan kebutuhan yang lebih mendalam, pelibatan aktif masyarakat, serta penguatan kerja sama dengan kader dan pemerintah agar intervensi lebih efektif. Pemerintah perlu memberikan dukungan fasilitas dan integrasi program, sementara masyarakat diharapkan mempertahankan praktik hidup sehat dan keberlanjutan kegiatan senam sebagai upaya pencegahan hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan Sukamajukidul, RW 02 beserta jajaran pengurusnya, para kader kesehatan, serta seluruh masyarakat yang telah memberikan dukungan, partisipasi, dan kerja sama dalam pelaksanaan program pemberdayaan ini. Apresiasi juga disampaikan kepada dosen pengampu serta semua pihak yang berkontribusi dalam proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan, sehingga penelitian dan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi pengembangan kesehatan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- BPJS Kesehatan. (2020). *Pedoman pelaksanaan program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis)*. BPJS Kesehatan.

- Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. (2023). *Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya 2023*. Tasikmalaya: Dinkes Kota Tasikmalaya.
- Dinas Sosial Kota Tasikmalaya. (2025). *Data Tunggal Sosial Ekonomi Nasional (DTSEN) Kota Tasikmalaya 2025*. Pemerintah Kota Tasikmalaya.
- Hatmanti, N. M., & Pratiwi, D. (2015). Senam Lansia Mempengaruhi Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kebonsari Surabaya. *Journal of Health Sciences*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana hipertensi*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan senam hipertensi terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 185–190.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. WHO.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension country profiles: Indonesia*. WHO.