

Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti

Arrafi Insani¹, Siti Fatimah¹, Wilda Wardani¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. IAIN No. 1 Medan, Kota Medan, 20235, Indonesia

Corresponding author: Arrafi Insani, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. IAIN No. 1 Medan, E-mail: arrafi.insani@uinsu.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima: 2 Oktober 2022

Disetujui: 26 November 2022

Dipublikasi: 20 Desember 2022

Keywords

Education, Gymnastics,
Hypertension

Abstract

Hypertension was still a major health problem in Meranti Village residents. However, the high prevalence rate requires a solution for handling the hypertension problems. In this case, gymnastics and health counseling are the most appropriate activities to overcome this problem. The purpose of this activities was to increase knowledge and awareness, as well as how to prevent hypertension among village community. The implementation method is through gymnastics and health counseling about hypertension and its risk factors, long-term impact, and how to prevent it. Gymnastic activities and hypertension counseling went well and orderly. The enthusiastic response of the community shows that the activities can be declared successful. It is hoped that the community can apply hypertension exercise and counseling materials which is obtained from this activities to achieve the higher degree of health.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan problematika kesehatan yang masih terus menerus menjadi perhatian utama untuk diselesaikan. Hal ini dijelaskan oleh *World Health Organization* (WHO) yang mengestimasi bahwa secara global terdapat 1,4 juta penduduk dewasa mengalami hipertensi dimana sebagian besar merupakan sumbangan dari negara dengan berpendapatan menengah atau rendah. WHO juga menjelaskan bahwa hipertensi juga merupakan masalah kesehatan dengan kasus terbesar di dunia (WHO, 2021).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah utama yang masih harus diselesaikan. Pasalnya menurut laporan Riskesdas 2018 bahwa ada peningkatan kasus hipertensi dari secara nasional, dimana pada tahun 2013 prevalensi hipertensi ditemukan sebesar 25,8% meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan di provinsi Sumatera Utara, prevalensi kasus hipertensi sendiri mencapai 29,19% (BPS Provinsi Sumatera Utara, 2020). Salah satu wilayah yang termasuk dalam deretan kasus hipertensi tertinggi adalah Kabupaten Asahan. Persentase kasus hipertensi di Kabupaten Asahan mencapai 32,31%, dimana menduduki posisi ke-2 dalam kategori prevalensi penyakit terbanyak yaitu mencapai 13.216 penderita (BPS Kabupaten Asahan, 2020a). Sedangkan pada salah satu wilayah Asahan, yaitu kecamatan meranti menunjukkan bahwa hipertensi masuk ke dalam 10 penyakit terbesar berturut turut dari 2018 hingga 2020 (BPS Kabupaten Asahan, 2020b).

Hipertensi menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang cukup serius dan berbahaya. Hal ini dikarenakan bahwa hipertensi hingga kini diketahui menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal dan stroke yang menjadi penyebab utama kematian di dunia (WHO, 2018). Fuch & Welton menjelaskan bahwa hipertensi dalam jangka panjang akan berdampak pada timbulnya penyakit stroke, jantung koroner, gagal jantung, hingga kematian akibat penyakit kardiovaskular (Fuchs & Whelton, 2020). Sedangkan Redon dkk dalam studi *cohort* yang dilakukannya menjelaskan bahwa keberadaan hipertensi akan berdampak terhadap meningkatnya risiko dari berbagai penyakit kardiovaskular (Redon et al., 2016).

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa pola makan yang berisiko serta kurangnya aktifitas fisik merupakan penyebab kejadian hipertensi (Insani & Ramadhani, 2022; Pescatello et al., 2019). Oleh sebab itu, WHO dan Kemenkes menganjurkan untuk mengatur pola makan dan melakukan olahraga untuk terhindar dari hipertensi (WHO, 2021). Tingginya masalah hipertensi pada Kecamatan Meranti pada penjelasan sebelumnya menunjukkan diperlukannya pememecahkan masalah. Dalam hal ini, upaya edukasi kesehatan mengenai hipertensi, serta pelaksanaan kegiatan olahraga seperti senam hipertensi merupakan solusi terbaik untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penduduk akan bahaya hipertensi serta cara mencegahnya (Sarumaha & Diana, 2018; Sumartini et al., 2019).

Edukasi terhadap kesehatan dilakukan dengan tujuan dapat meningkatkan dan memberdayakan masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang tinggi (Rahman et al., 2021) Dalam upaya pencegahan hipertensi, masyarakat harus memiliki pengetahuan yang baik serta sikap yang positif. Hal ini dikarenakan literasi kesehatan yang baik sangatlah penting guna meningkatkan kesadaran diri seseorang dalam melakukan pencegahan akan penyakit (Wang et al., 2017). Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang, sehingga dapat melakukan gaya hidup yang baik dan benar (Ayu Anggasari et al., 2020). Sedangkan kegiatan senam hipertensi merupakan salah satu usaha mencegah terjadinya hipertensi. Kegiatan senam hipertensi ini terbukti oleh peneliti terdahulu dapat menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik (Anwari et al., 2018; Sumartini et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di Kecamatan Meranti yang harus segera diselesaikan dikarenakan dampaknya yang sangat buruk terhadap kesehatan dalam jangka panjang. Dalam hal ini, pelaksanaan kegiatan olahraga seperti senam hipertensi dan edukasi kesehatan merupakan solusi terbaik dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, serta cara mencegah hipertensi pada masyarakat. Hal ini yang menjadi alasan peneliti melakukan pengabdian dengan melaksanakan senam hipertensi serta penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi pada penduduk Kecamatan Meranti.

METODE

Penemuan Prioritas Masalah

Tim pengabdian melakukan survei pada 500 masyarakat Desa Meranti untuk menemukan prioritas masalah kesehatan. Hasil menemukan bahwa hipertensi menjadi permasalahan kesehatan utama penduduk dengan besar prevalensi 21,8%. Tim pengabdian kemudian mengusulkan untuk melaksanakan kegiatan senam hipertensi serta melakukan penyuluhan mengenai hipertensi.

Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pengabdian dilakukan melalui pelaksanaan kegiatan senam hipertensi dan penyuluhan mengenai hipertensi, serta sesi tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui kerjasama dengan Puskesmas Meranti dan PKK setempat, dimana kegiatan penyuluhan akan dilakukan oleh pihak tim Pengabdian, sedangkan kegiatan senam akan dilakukan oleh anggota PKK.

Kegiatan senam hipertensi dilakukan selama kurang lebih 30 menit, diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Sedangkan kegiatan penyuluhan dilakukan melalui pengenalan hipertensi beserta faktor risiko, dampak jangka panjang, serta cara mencegahnya. Pada sesi tanya jawab, peserta dipersilahkan bertanya beberapa hal mengenai materi yang disampaikan, yaitu mengenai hipertensi. Kegiatan pengabdian dilakukan pada Jumat, 15 Oktober 2021, di Desa Meranti, Kecamatan Meranti, Kabupaten Asahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan melalui penelusuran masalah melalui survei. Hasil ditemukan bahwa hipertensi menjadi permasalahan utama pada penduduk Desa Meranti. Hasil ini kemudian di koordinasikan pada rembuk desa sehingga didapat usulan penyelesaian masalah melalui kegiatan senam dan penyuluhan. Senam dan penyuluhan mengenai hipertensi kemudian dilaksanakan pada Jumat, 15 Oktober 2021, di halaman Kantor kepala Desa Meranti. Adapun jumlah peserta yang hadir yaitu sebanyak 30 peserta yang terdiri dari kepala desa, staff-staff desa, staff-staff Puskesmas Meranti, anggota PKK setempat, serta masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan melaksanakan senam hipertensi terlebih dahulu. Kegiatan senam dilakukan kurang lebih selama 30 menit, diawali dengan pemanasan, lalu gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (Gambar 1).

Kegiatan senam ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan warga terutama dalam menurunkan tekanan darah. Martani dkk menjelaskan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi jika dilakukan secara teratur selama kurang lebih 40 menit dan dengan waktu 3 kali dalam seminggu (Martani et al., 2022). Martani dkk juga menjelaskan bahwagerakan hipertensi yang aman juga dapat di lakukan sendiri, melalui: 1) Jalan di tempat; 2) Tepuk tangan ke depan; 3) Tepuk jari; 4) Silang jari; 5) Tepuk jari kelingking; 6) Tepuk jempol; 7) Ketuk lengan bagian atas kiri; lalu kanan; 8) Ketuk jari tangan kiri; lalu kanan; 9) Salam ke depan; 10) Tangan lurus ke depan kemudian meremas; 11) Tepuk tangan dan bahu kiri; kemudian kanan; 12) Tepuk perut pelan-pelan; 13) Tepuk paha depan, 14) Pegang kaki bagian bawah lalu di ulang kembali dari nomor 1 (Martani et al., 2022).



Gambar 1. Kegiatan Senam Hipertensi

Kegiatan pengabdian selanjutnya yaitu penyuluhan hipertensi. Sesi ini dimulai dengan melempar pertanyaan ke peserta mengenai definisi hipertensi. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar audiens belum mengerti apa itu hipertensi. Dalam hal ini, maka pelaksanaan penyuluhan lebih ditekankan mengenai definisi, dampak jangka panjang, faktor risiko, pencegahan hipertensi, dan mengenai senam hipertensi sebagai bentuk usaha preventif. Kegiatan penyuluhan juga dilakukan melalui media cetak yaitu leaflet (Gambar 2).



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Tanya Jawab Mengenai Hipertensi

Peneliti terdahulu menjelaskan bahwa penyuluhan dapat berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap individu mengenai pencegahan hipertensi (Ozoemena et al., 2019; Rosalina, 2021). Penggunaan media leaflet juga memiliki peranan penting sebagai media yang mempermudah audiens dalam menerima informasi dikarenakan berisi informasi berupa kalimat dan gambar yang mudah dipahami (Rosalina, 2021). Oleh sebab

itu, kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam mencegah hipertensi.

Pada sesi terakhir kegiatan pengabdian dilakukan melalui tanya jawab seputar hipertensi (Gambar 2). Kegiatan berjalan dengan baik dengan antusiasnya masyarakat dalam bertanya dan mencatat jawaban. Sebagian besar pertanyaan masyarakat mengenai penyebab, dan pencegahan dari hipertensi. Selain itu, masyarakat juga bertanya mengenai manfaat senam hipertensi serta berapa lama dan berapa kali dalam seminggu sebaiknya dilakukan jika sudah berusia lansia.

Pada saat awal kegiatan, masyarakat bahkan belum mengetahui apa itu definisi hipertensi dengan baik. Setelah dilakukan penyuluhan, masyarakat menjadi lebih paham mengenai definisi hipertensi, dampaknya dalam jangka panjang, penyebabnya, serta pencegahannya. Hipertensi dalam jangka panjang akan berakibat pada masalah kardiovaskular yang merupakan penyebab kematian terbesar di dunia. Penyebab dari hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu faktor yang dapat diubah (seperti kebiasaan pola konsumsi, aktifitas fisik, dan stress), dan faktor yang tidak dapat diubah (seperti usia, jenis kelamin, dan genetik). Menurut Kemenkes RI, pencegah dari hipertensi dapat dilakukan melalui program CERDIK, yaitu: 1) Cek kesehatan secara berkala; 2) Enyahkan asap rokok; 3) Rajin aktivitas fisik; 4) Diet seimbang; 5) Istirahat yang cukup; 6) Kelola stres (Kemenkes RI, 2019). Selain itu, senam hipertensi juga dapat dilakukan untuk menurunkan risiko mengalami hipertensi. Pada lansia, kegiatan senam hipertensi dapat dilakukan dengan durasi 30 menit, sebanyak 3 kali dalam seminggu.

KESIMPULAN

Kegiatan senam hipertensi dan penyuluhan hipertensi berjalan dengan baik dan tertib. Respon masyarakat yang antusias menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian dapat dinyatakan berhasil. Hasil dari kegiatan ini bahwa diharapkan masyarakat dapat menerapkan senam hipertensi dan materi penyuluhan pada keluarga dan lingkungan sekitar. Hal ini diharapkan juga akan berdampak pada penurunan kasus hipertensi, dan peningkatan derajat kesehatan pada penduduk Desa Meranti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur kami ucapkan kepada Allah SWT, yang berkat rahmatnya lah kami bisa melaksanakan dan menyelesaikan studi ini. Tidak lupa pula kami berterima terima kasih kepada Puskesmas Meranti dalam partisipasinya untuk melancarkan kegiatan studi kami. Serta terima kasih kami ucapkan kepada seluruh anggota Kelompok 12 PBL-DR Terukur UINSU dalam kontribusinya sebagai enumerator penelitian kami.

DAFTAR REFERENSI

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 160–164.
- Ayu Anggasari, T., Susilo, E., & Lestari, P. (2020). *Studi Literature: Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidupmasyarakat Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo)*.

- BPS Kabupaten Asahan. (2020a). *Asahan Dalam Angka 2020*.
- BPS Kabupaten Asahan. (2020b). *Kecamatan Meranti Dalam Angka*.
- BPS Provinsi Sumatera Utara. (2020). *Provinsi Sumatera Utara Dalam Angka 2020*.
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High blood pressure and cardiovascular disease. *Hypertension*, 75(2), 285–292.
- Insani, A., & Ramadhani, H. A. (2022). Determinan Kejadian Hipertensi Berdasarkan Pola Konsumsi: Model Prediksi Dengan Sistem Skoring. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(1), 9–20.
- Kemendes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2018*.
- Kemendes RI. (2019). *Cegah Hipertensi dengan CERDIK*.
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83–87.
- Ozoemena, E. L., Iweama, C. N., Agbaje, O. S., Umoke, P., Ene, O. C., Ofili, P. C., Agu, B. N., Orisa, C. U., Agu, M., & Anthony, E. (2019). Effects of a health education intervention on hypertension-related knowledge, prevention and self-care practices in Nigerian retirees: a quasi-experimental study. *Archives of Public Health = Archives Belges de Sante Publique*, 77, 23.
- Pescatello, L. S., Buchner, D. M., Jakicic, J. M., Powell, K. E., Kraus, W. E., Bloodgood, B., Campbell, W. W., Dietz, S., Di Pietro, L., George, S. M., Macko, R. F., McTiernan, A., Pate, R. R., & Piercy, K. L. (2019). Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension: A Systematic Review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1314–1323.
- Rahman, H., Ramli, R., La Patilaiya, H., Djafar, M. H., & Musiana, M. (2021). Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Peran Aktif Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *BAKTI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 1–11.
- Redon, J., Tellez-Plaza, M., Orozco-Beltran, D., Gil-Guillen, V., Pita Fernandez, S., Navarro-Pérez, J., Pallares, V., Valls, F., Fernandez, A., Perez-Navarro, A. M., Sanchis, C., Dominguez-Lucas, A., Sanz, G., Martin-Moreno, J. M., & ESCARVAL Study Group. (2016). Impact of hypertension on mortality and cardiovascular disease burden in patients with cardiovascular risk factors from a general practice setting: the ESCARVAL-risk study. *Journal of Hypertension*, 34(6), 1075–1083.
- Rosalina, E. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi pada Lansia Di Kampung Sawah Jakarta Utara. *Carolus Journal of Nursing*, 4(1), 1–12.
- Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor risiko kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 70–77.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & 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), 47–55.
- Wang, C., Lang, J., Xuan, L., Li, X., & Zhang, L. (2017). The effect of health literacy and self-management efficacy on the health-related quality of life of hypertensive patients in a western rural area of China: a cross-sectional study. *International Journal Forequity in Health*, 16(1), 1–11.
- WHO. (2018). *Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and By Region, 2000-2016*.
- WHO. (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults: web annex A: summary of evidence*.