

EDUKASI TENTANG HIPERTENSI DAN SENAM HIPERTENSI PADA WARGA DI DUSUN TEGALJOBLO DESA BARUKAN KECAMATAN MANISRENGGO

EDUCATION ON HYPERTENSION AND HYPERTENSION EXERCISES FOR RESIDENTS IN TEGALJOBLO HAMLET, BARUKAN VILLAGE, MANISRENGGO SUB-DISTRICT

Dwi Ratnaningsih¹, Chici Riansih², Annisa P P³, Aria P P, Nisa' A, Makrina B A K,
Jenike K M, Maria I T, Klemensia A B, Yohana B K, Heldiana S K, Yumag R K

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan
Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

dwi.ratna@permataindonesia.ac.id, chici.riansih@permataindonesia.ac.id
ariaputri299@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal yaitu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi kerap dijuluki silent killer karena gejala dari hipertensi sulit dikenali atau bahkan tidak menimbulkan gejala sama sekali. Faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi yaitu h umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, dan lainnya. Tujuan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan resiko hipertensi. Kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan metode ceramah dalam bentuk edukasi dan demonstrasi yang disampaikan langsung ke peserta. Hasil dari kegiatan ini kegiatan ini yaitu kegiatan dihadiri oleh 25 orang masyarakat Dusun Tegaljoblo. Peserta yang hadir dapat menyebutkan cara pencegahan risiko hipertensi serta mempraktikkan senam hipertensi yang telah didemonstrasikan. Kesimpulan dari PKM ini yaitu bertambahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat Dusun Tegaljoblo, Barukan, Manisrenggo, Klaten terhadap hipertensi dan upaya pencegahan risiko hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan, Senam Hipertensi, Pencegahan

Abstract

Hypertension is an increase in blood pressure above normal values, namely an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg or diastolic pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is often nicknamed the silent killer because the symptoms of hypertension are difficult to recognize or even cause no symptoms at all. Risk factors that influence hypertension are age, gender, obesity, alcohol, genetics, stress, salt intake, smoking, physical activity patterns, and others. The aim of implementing this activity is to increase public knowledge and awareness in efforts to prevent the risk of hypertension. This PKM activity is carried out using the lecture method in the form of education and demonstrations which are delivered directly to the participants. The result of this activity was that the activity was attended by 25 people from the people of Tegaljoblo Hamlet. Participants who attend can mention ways to prevent the risk of hypertension and practice hypertension exercises that have been demonstrated. The conclusion of this PKM is increasing knowledge and awareness of the people of Tegaljoblo, Barukan, Manisrenggo, Klaten hamlets regarding hypertension and efforts to prevent the risk of hypertension.

Keywords: Hypertension, Counseling, Hypertension Exercise, Prevention

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah besar kesehatan di dunia yang harus segera diatasi, menurut data World Health Organization, hipertensi menyerang 22% populasi dunia dan 39%-nya terjadi di Asia Tenggara. Kurang lebih 10-30% penduduk dewasa hampir semua Negara mengalami penyakit hipertensi, dan sekitar 50-60% penduduk dewasa dikategorikan sebagai mayoritas yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya (Tarigan, Lubis, and Syarifah 2018). Bahkan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 menjelang tahun 2025. Berdasarkan data hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). 2 Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan pedesaan (37,01 persen) (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2019).

Hipertensi adalah suatu keadaan

dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran terpisah (Rihiantoro and Widodo 2018), penyakit Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit lain yang diderita, seperti penyakit ginjal, endokrin, dan penyakit jantung. Penyakit hipertensi dapat juga disebabkan oleh pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik (Rihiantoro and Widodo 2018). Bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon (Suryarinilsih, Fadriyanti, and Padang 2021)

Cara pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan semboyan CERDIK yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Senam hipertensi merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas yang membantu mengurangi

faktor risiko terkena hipertensi. Senam hipertensi merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi resiko hipertensi.

Berdasarkan survey dan wawancara yang telah dilaksanakan mahasiswa di Dusun Kluwih menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyakit yang paling banyak terjadi di masyarakat dan disertai dengan kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk melakukan cek kesehatan rutin. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian ini untuk mencari solusi agar masalah hipertensi di Dusun Tegalobo dapat diatasi dengan melakukan promosi kesehatan serta pencegahan agar tidak menimbulkan permasalahan kesehatan lainnya. Pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan yang didukung dengan media power point dan edukasi video.

Berdasarkan latar belakang diatas maka pengabdian tertarik untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya

pencegahan hipertensi dengan melakukan edukasi hipertensi dan demonstrasi senam hipertensi pada warga Dusun Tegaljobo, Barukan, Manisrenggo, Klaten

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2023 bertempat di rumah salah satu warga di Dusun Tegaljobo. Kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan metode ceramah dalam bentuk edukasi dan demonstrasi yang disampaikan langsung ke peserta. Media yang digunakan yaitu PPT, video, infokus, dan speaker. Sasaran dari kegiatan ini warga di Dusun Tegaljobo, Barukan, Manisrenggo, Klaten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Dusun Tegaljobo, Kelurahan Barukan, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Kabupaten Klaten pada tanggal 28 Agustus 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang masyarakat Dusun Tegaljobo. Metode yang digunakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Penyuluhan mengenai hipertensi dan upaya pencegahan melalui senam

hipertensi. Penyuluhan tentang hipertensi dilakukan dengan pemaparan slide power poin dan penayangan video edukasi kepada para peserta dilanjutkan dengan penjelasan materi tersebut oleh pemateri.

Pada kegiatan ini disampaikan bahwa Hipertensi merupakan salah satu masalah besar kesehatan di dunia yang harus segera diatasi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit lain yang diderita, seperti penyakit ginjal, endokrin, dan penyakit jantung. Penyakit hipertensi dapat juga disebabkan oleh pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik (Rihiantoro and Widodo 2018). Bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon (Suryarinilsih, Fadriyanti, and Padang 2021)



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi kepada Masyarakat Desa



Gambar 1. Edukasi tentang hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi harus diwaspadai, karena umumnya pada penderita hipertensi tidak merasakan adanya gejala, jika hipertensi sudah level berat atau menahun dan tidak diobati, bias menimbulkan gejala antara lain ; sakit kepala, kelelahan, mual-muntah,

pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan otak, mata, jantung, dan ginjal. Cara pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan semboyan CERDIK yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Senam hipertensi merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas yang membantu mengurangi faktor risiko terkena hipertensi. Senam hipertensi merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi resiko hipertensi

Setelah pemaparan materi hipertensi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi senam hipertensi kepada peserta. Disini pemateri menampilkan video, pemateri langsung didemonstrasikan kepada peserta dan diikuti oleh peserta yang hadir.

Peserta yang hadir dalam kegiatan ini memberikan respon yang sangat baik yang ditunjukkan dengan antusias warga dalam mengajukan pertanyaan dan kooperatif dalam mengikuti gerakan senam yang didemonstrasikan. Banyak sekali pertanyaan yang diajukan pada sesi tanya jawab dan diskusi. Kegiatan

ini berjalan dengan baik.



Gambar 3. Peserta Edukasi Hipertensi

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian ini yaitu dapat bertambahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat Dusun Tegalobo, Barukan, Manisrenggo, Klaten mengenai hipertensi dan upaya pencegahan risiko hipertensi. edukasi hipertensi dan demonstrasi senam bersama telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Semoga dengan adanya edukasi dan demonstrasi ini dapat di terapkan masyarakatan di kehidupan sehari-hari. Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu dapat dilakukan kegiatan serupa yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Warga Tegaljobo, Barukan, Manisrenggo, Klaten yang telah berpartisipasi dalam kegiatan kelas hipertensi dan demonstrasi senam hipertensi. Serta kepada Poltekkes Permata Indonesia yang telah memberikan dukungannya baik berupa sarana prasarana maupun materi.

Pengabdian Masyarakat Sasambo 1(2):75. doi: 10.32807/jpms.v1i2.478.

[6] Kumanan T, Guruparan M, Sreeharan. HYPERTENSION: "The Silent Killer". Colombo : Kumaran Book House ;2018

[7] Hamria. 2020. Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. Jurnal Keperawatan. 4(1) : 10

REFERENCES

[1] Anggit, Rahayu, and Pudji Astuti. 2017. "Pengertian Pengkajian Dalam Asuhan Keperawatan." Pengkajian Asuhan Keperawatan Pasien Post SC 12–30.

[2] Astuti, Hutari Puji, and Wahyuningsih Safitri. 2017. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo." Jurnal Kesehatan Kusuma Husada 8(8):129–34

[3] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018

[4] Kemenkes RI. 2017. Fakta dan Angka Hipertensi. Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI : Jakarta

[5] Hariawan, Hamdan, and Cut Mutia Tatisina. 2020. "Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi." Jurnal