

## EDUKASI TENTANG HIPERTENSI TERHADAP PENGUNJUNG PUSKESMAS BARENG KOTA MALANG

Rakhmad Rosadi<sup>1</sup>, Nurrahmawati<sup>1</sup>, Charismas Try Ristianingrum<sup>2</sup>, Sri Sunaringsih Ika Wardoyo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup> Puskesmas Bareng Kota Malang

[email: rakhmad@umm.ac.id](mailto:rakhmad@umm.ac.id)

### ABSTRAK

*Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit penyebab utama kematian prematur di dunia. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi meningkatnya tekanan darah yang diatas nilai normal. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan dominan dan membutuhkan penganggulan yang baik. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan pengunjung tentang hipertensi dan senam hipertensi untuk mencegah dan mengurangi resiko terjadinya hipertensi. Metode: Penyuluhan dan demosntrasi secara langsung tentang hipertensi dan senam hipertensi pada pengunjung puskesmas Bareng Kota Malang dengan menggggunakan media power point dan leaflet.. Hasil: Pengunjung dapat memahami materi hipertensi dan mampu memptaktekan kembali senam hipertensi. Kesimpulan: Kegiatan ini dapat menambah tingkat pengetahuan yang berkaitan dengan hipertensi senam senam hipertensi.*

**Kata kunci:** *Hipertensi, Senam Hipertensi, Pengunjung*

### ABSTRACT

*Background: Hypertension is a disease that causes premature death in the world. Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure beyond the normal threshold. High blood pressure is dominant health problem and requires good management. Objectives: Increase visitors knowledge about hypertension exercise to prevent and reduce the risk of hypertension. Methods: Counseling and direct demonstrations about hypertension and hypertension exercise to visitors to the Bareng health center in Malang City using power point media and leaflets. Result: Visitors can understand hypertension material and are able to pratice hypertension exercise again. Conclusion. This activity is able to increase knowledge about hypertension and hypertension exercise.*

**Keywords:** *Hypertension, Hypertension Exercise, Visitors*

### PENDAHULUAN

Dewasa saat lebih menggemari makanan yang masyarakat yang sudah banyak mengenal berupa makanan siap saji atau *fast food*, yang secara luas masyarakat mengenal makanan tersebut mengandung tinggi lemak, protein, tinggi garam dan sangat rendah akan kandungan serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh (Neng *et al.*, 2020). Hal tersebut dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan degeranatif berupa hipertensi, diabetes mellitus, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Neng *et al.*, 2020). Hipertensi atau yang biasa dikenal sebagai darah tinggi di masyarakat awam merupakan penyebab utama kematian prematur di di dunia. Data prevalensi terjadinya kasus hipertensi menurut estimasi WHO sebesar 22% dari total penduduk dunia, sedangkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur >18 tahun sebesar 34,11%, data tersebut memberikan informasi bahwa terdapat peningkatan yang tinggi dari hasil Riskesdas 2013 (Siswati *et al.*, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana terdapat peningkatan tekanan darah melebihi nilai batas normal yaitu 120/80 mmHg (Tarigan *et al.*, 2018).

Beberapa faktor yang berkaitan dengan terjadinya hipertensi diantaranya factor yang dipengaruhi oleh genetik, umur, jenis kelamin, kegemukan, tingginya asupan garam, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas yang berkaitan dengan fisik merupakan sesuatu aktivitas atau kegiatan yang membual pola gerak atau menimbulkan aktifitas fisik didalam tubuh kita. kegiatan atau aktifitas fisik yang dinilai kurang dapat memberikan dampak pada seseorang yaitu berupa denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot-otot pada jantung hbekerja lebih keras pada saat kontraksi pada kondisi biasanya, makin tinggi dan sering otot-otot jantung memompa dan mengalirkan darah maka semakin lebih besar tekanan yang akan terbebankan pada pembuluh darah arteri dan hal tersebut dapat mengakibatkan tekanan darah akan meningkat. Dengan adanya aktivitas fisik yang lebuih rutin dapat melatih otot pada jantung dan tahanan pada pembuluh darah perifer yang dapat mencegah peningkatan hipertensi. Aktivitas yang yang dapat diberikan untuk penderita hipertensi antara lain senam hipertensi, jalan cepat, dan berlari (Marleni, 2020).

Senam Hipertensi merupakan salah satu olahraga yang dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot dan rangka yang aktif, khususnya otot jantung. Senam atau olah raga dapat meningkatkan pembentukan energi dengan cara menyuplai kebutuhan oksigen pada sel, meningkatkan denyut jantung dan curah jantung, dan pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Saat istirahat, pembuluh darah akan vasodilatasi atau melebar dan aliran darah berkurang untuk sementara waktu, dan tekanan darah kembali ke tekanan darah sebelum latihan dalam waktu sekitar 30 hingga 120 menit. Berolahraga secara teratur dan periodik dapat membantu mengurangi aliran darah dari waktu ke waktu dan membuat pembuluh darah Anda lebih elastis. Jika seseorang menurunkan tekanan darah setelah berolahraga, pembuluh darah akan lebih rileks dan akan melebar, sehingga hal tersebut dapat menurunkan tekanan darah. (Tina *et al.*, 2022).

## **MASALAH, TARGET DAN LUARAN**

Aktivitas fisik yang dapat diberikan untuk mencegah dan menurunkan tekanan darah tinggi yaitu senam hipertensi yang dimana gerakannya yaitu jalan ditempat, tepuk tangan kedepan, menepuk jari-jari, menyilangkan jari-jari tangan, menepuk kelingking, menepuk jempol, mengetuk lengan atas kiri, lalu kanan, ketuk nadi tangan kiri, lalu kanan, salam kedepan, tangan lurus kedepan, kemudian gerakan meremas, tepuk perut dan yang terakhir tepuk paha depan. Latihan dapat dilakukan 3 kali seminggu dengan hitungan 1 kali 8 secara rutin (Tina *et al.*, 2022). Target dari kegiatan yang telah dilaksanakan salah satunya adalah meningkatkan pemahaman sasaran penyuluhan mengenai hipertensi dan bagaimana terapi suportif berupa senam kepada pasien hipertensi dapat dipahami dan diaplikasikan secara sederhana di lingkungan rumah.

Adapun luaran yang menjadikan dalam kegiatan ini adalah sebuah penyajian data mengenai bagaimana tingkat pengetahuan dan terapi supoetif pada pasein dengan kondisi hipertensi pada Puskesmas Bareng di Kota Malang. Data laporan kesakitan bulan Juni 2022 di puskesmas Bareng jumlah penderita hipertensi primer yaitu jumlah kasus baru sebanyak 62 orang dan jumlah kasus lama sebanyak 249 orang dan penyakit jantung hipertensi yaitu jumlah kasus baru sebanyak 3 orang dan jumlah kasus lama sebanyak 30 orang. Berdasarkan data tersebut langkah yang dilakukan yaitu memberikan edukasi tentang hipertensi dan mempragakan senam hipertensi kepada pengunjung puskesmas sehingga dapat mencegah dan mengurangi resiko terjadinya hipertensi (Data Rekam Medis Puskesmas Bareng).

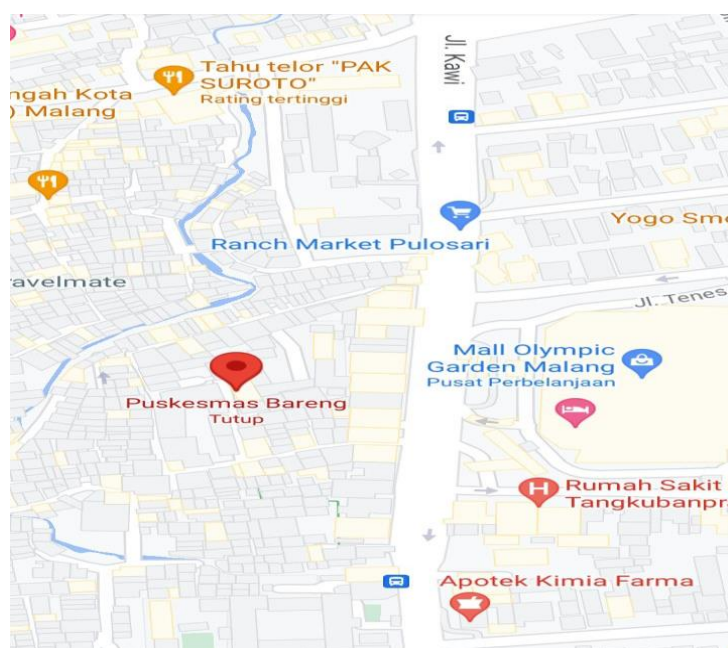
## METODE PELAKSANAAN

### Kerangka Kerja Pengabdian

Metode pelaksanaannya yaitu melakukan penyuluhan berupa promosi kesehatan dengan media power point dan membagikan leaflet kepada pengunjung puskesmas tentang hipertensi dan senam hipertensi. Penyuluhan dimulai dengan salam lalu memperkenalkan diri serta menjelaskan tentang fisioterapi, memberikan pertanyaan seputar hipertensi dan senam hipertensi untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat mengenai materi hipertensi dan senam hipertensi. Lalu, menjelaskan mengenai materi yang akan disampaikan dan mempraktekan gerakan senam hipertensi. Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan pengunjung setelah penyampaian materi diberikan beberapa pertanyaan dan diminta untuk mempraktekan kembali senam hipertensi.

### Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang tunggu Puskesmas Bareng yang berada di Jl. Bareng Tennes 4A, No.639, Bareng, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur Pada tanggal 17 Oktober 2022 jam 07.20-08.00 WIB.



Lokasi Puskesmas Bareng

### Pelaksanaan

Dalam penyuluhan ini, Materi yang disampaikan yaitu definisi hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, cara mencegahnya dan menanganinya, aktivitas fisik yang dapat dilakukan, dan memperagakan senam hipertensi yang dimana senam ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selanjutnya terdapat sesi tanya jawab dan meminta pengunjung untuk mempraktekkan kembali senam hipertensi untuk mengukur pengetahuan pengunjung.



**Kegiatan Presentasi**  
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di ruang tunggu puskesmas Bareng kota Malang dihadiri oleh 22 orang. Pada saat kegiatan berlangsung pengunjung mendengarkan dengan baik materi yang telah disampaikan yaitu definisi hipertensi tau darah tinggi, factor penyebab, tanda dan gejala, pencegahan & penanganan hipertensi, aktivitas fisik yang dapat dilakukan dan memperagakan senam hipertensi. Pengunjung sangat antusias untuk mengikuti gerakan senam hipertensi yang diperagakan karena baru mengetahui senam tersebut. Materi yang disampaikan menarik karena disertakan dengan leaflet dan praktek secara langsung senam hipertensi sehingga memudahkan pengunjung dalam mengingat materi yang telah disampaikan. Selanjutnya terdapat sesi tanya jawab, yang dimana pengunjung aktif dalam bertanya.

Di Puskesmas Bareng Kota Malang secara periodic selalu memberikan upaya pendidikan kesehatan kepada warga melalui upaya penyuluhan kesehatan secara periodic. Namun, materi hipertensi sangatlah jarang menjadi perhatian dikarenakan lebih banyak materi penyuluhan berupa penyakit menular, pendidikan seks pada usia remaja dan penyakit degenerative seperti radang sendi yang acap kali dijadikan materi pendidikan kesehatan. Hipertensi dan aktifitas senam bagi penderitanya yang dampak dari senam tersebut dapat memberikan dampak yang positif menjadikan penyuluhan ini digemari oleh kalangan pasien yang saat itu sedang ada pelayanan atau sedang menunggu pelayanan di Puskesmas Bareng. Hal tersebut menjadikan alasan keunggulan dari kegiatan atau luaran kami dalam hal penyuluhan atau pendidikan kesehatan.

Kendala yang kami alami selama memberikan penyuluhan adalah waktu yang tersedia sangatlah terbatas dengan materi yang disajikan namun hal tersebut tidak menjadikan kesulitan yang berarti dikarenakan kami menyampaikan materi kami menggunakan metode yang praktis, singkat, jelas dan sangat mudah dipahami oleh masyarakat luas.

Pemaparan topik bahasan yang telah diberikan dapat menambahkan tingkat pengetahuan dan pemahaman para pengunjung yang telah hadir dan hal tersebut dapat dinyatakan dengan cara merespon dengan cepat serta dapat menjawab dan menyelesaikan pertanyaan yang diberikan kepada

pengunjung dengan benar, serta dapat melakukan praktek bagaimana cara mempraktekan senam hipertensi yang telah di ajarkan. Nilai terjadinya peningkatan pemahaman serta tingkat pengetahuan pengunjung adalah dengan mereka sanggup melakukan kembali senam hipertensi serta memahami bagaimana pentingnya dapat mencegah terjadinya hipertensi dengan melakukan aktifitas senam hipertensi secara rutin dan berkala serta menjaga asupan nutrisi sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pengunjung mengenai hipertensi dan senam hipertensi yang dapat mencegah dan mengurangi resiko terjadinya hipertensi. Kegiatan yang telah dilakukan inidiri dihadiri sebanyak 22 responden ini secara umum telah memberikan gambaran informasi secara umum terhadap apa dan bagaimana hipertensi tersebut. Kebermanfaatan dan keberlanjutan dari program pendidikan kesehatan berupa penyuluhan diharapkan menjadi agenda yang secara periodic dapat meningkatkan tingkat pemahaman dan pengetahuan kesehatan di dalam masyarakat. Sehingga peningkatan derajat kesehatan masyarakat dapat tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Neng, R., Novia, N., Novia, N., Nova, A., Nova, A., Rahmi, A., Rahmi, A., Novita, S., Novita, S., Rima, N., Rima, N., Nirwanti, N., Nirwanti, N., Rahman, N., Rahman, N., Yuda, G., Yuda, G., Junaedi, J., Junaedi, J., ... Hadi, S. M. (2020). Penyuluhan Tentang Senam Hipertensi Di Kp.Sukadanuh Rt02 Rw10 Desa Linggamukti Kecamatan Sucinaraja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 2(2), 26. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v2i2.17839>
- Siswati, Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol.*, 6(2), 5.
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9–17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 118–123. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>