



Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi di Puskesmas Rampal Celaket

Wanda Sepviani Putri¹✉, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Agustin Selviana³

¹⁻²Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Rampal Celaket

*e-mail:wndasp@gmail.com¹, sunaringsih@umm.ac.id², selfiana.agustin85@gmail.com³

Abstrak

Pendahuluan : Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “silent killer” karena dapat terjadi tanpa gejala, namun memiliki risiko komplikasi yang serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, akibat gangguan pada pembuluh darah yang menghambat aliran darah dan oksigen menuju jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tujuan: Mengedukasi tentang hipertensi terutama tentang gejala gejala dan faktor penyebab hipertensi, serta melakukan latihan mandiri di rumah untuk mencegah hipertensi. Metode : penyuluhan ini berupa promosi kesehatan tentang hipertensi, dengan menggunakan poster sebagai media, dengan tujuan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, melakukan tanya jawab untuk mengetahui informasi tentang keluhan yang dialami oleh masyarakat, dan mengedukasi dengan *brisk walking exercise* dan senam anti hipertensi. Kesimpulan : penyuluhan fisioterapi yang berlangsung di puskesmas Rampal celaket berjalan lancar dengan baik. Evaluasi terhadap 30 peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang cara mencegah hipertensi. meningkatkan pemahaman mengenai hipertensi serta cara pencegahan dan penanganan melalui latihan yang tepat untuk menghindari kondisi tersebut.

Kata Kunci : Hipertensi, *Brisk walking exercise*, Senam anti hipertensi.

Abstract

Introduction: Hypertension, often referred to as "the silent killer," can manifest asymptotically while presenting substantial risks for severe complications, including cardiovascular disease, cerebrovascular accidents (strokes), and renal failure. These complications result from impairments in the vascular system that hinder blood flow and oxygen transport to vital tissues. Objective: This study aims to educate individuals about hypertension, with a particular focus on its symptoms and risk factors, while promoting the adoption of home-based exercises as a preventive measure against hypertension. Method: This educational initiative incorporated health promotion strategies related to hypertension, utilizing informative posters as a medium to enhance community comprehension. In addition, interactive question-and-answer sessions were organized to collect feedback regarding community concerns. Education was also provided on brisk walking exercises and anti-hypertension routines. Conclusion: The physiotherapy outreach program implemented at Puskesmas Rampal Celaket was successfully executed. An evaluation of 30 participants revealed a marked increase in knowledge concerning hypertension prevention, alongside a more profound understanding of the condition and effective management strategies through appropriate exercise interventions designed to alleviate hypertension.

Keywords: Hypertension, Brisk Walking Exercise, Anti-Hypertension Exercises.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “silent killer” karena dapat berakibat fatal tanpa menunjukkan gejala yang jelas sebagai peringatan bagi penderitanya. Ketika gejala akhirnya muncul, sering kali dianggap sebagai keluhan ringan, sehingga

penderita terlambat menyadari keberadaan penyakit ini [1]. Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan tekanan darah meningkat di atas batas normal. Kondisi ini, yang dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi, terjadi akibat gangguan pada pembuluh darah yang menghambat aliran darah dan oksigen menuju jaringan tubuh yang membutuhkannya [2]. Faktor risiko hipertensi meliputi aspek genetik dan lingkungan. Faktor gaya hidup, seperti pola makan tinggi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan kekurangan aktivitas fisik, berperan besar dalam meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, kondisi kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan stres kronis juga menjadi kontributor utama [3].

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang terus-menerus berada diatas angka normal. Kasus hipertensi menurut data WHO (World Health Organization) telah menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi hipertensi pada orang dewasa mencapai 30,8%. Penyakit ini sering disebut "silent killer" karena dapat terjadi tanpa gejala, namun memiliki risiko komplikasi yang serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Data laporan Riset Kesehatan Dasar (2018) penyakit hipertensi di Indonesia sekitar 34.1 %. Menurut Kemenkes (2019), Prevalensi hipertensi tertinggi berada di provinsi Kalimantan selatan dengan 44.1% dan yang terendah berada di provinsi Papua dengan 22.2 % [4].

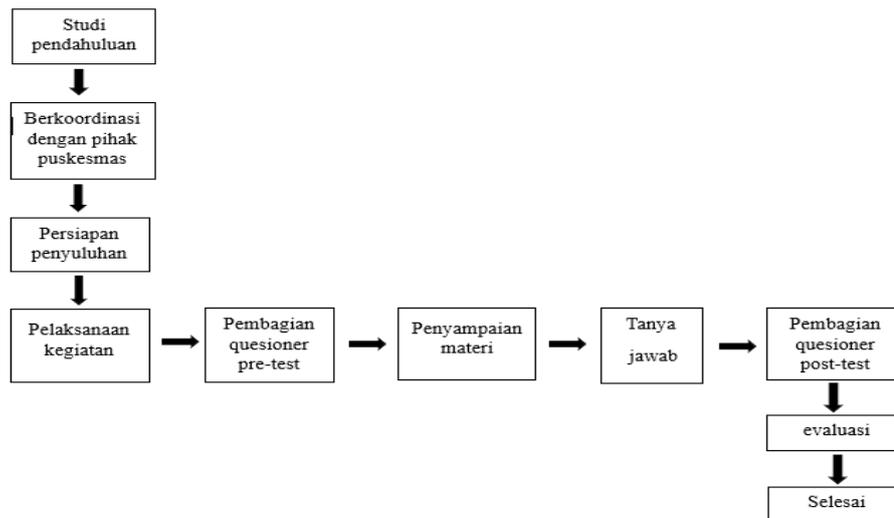
Upaya untuk menangani hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologi adalah dengan latihan fisik. Latihan fisik yang dapat digunakan sebagai tindakan non-farmakologi untuk mengatasi hipertensi adalah brisk walking exercise dan senam anti-hipertensi [5].

Latihan jalan cepat (brisk walk) merupakan salah satu bentuk latihan aerobik yang merupakan aktivitas dengan intensitas sedang yang dilakukan oleh pasien hipertensi. Latihan ini dilakukan selama 20-30 menit dengan kecepatan rata-rata 4-6 km/jam. Keunggulan dari latihan ini adalah kemampuannya untuk meningkatkan kapasitas maksimal denyut jantung, merangsang kontraksi otot, memecah glikogen, dan meningkatkan oksigenasi jaringan. Selain itu, latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak dengan meningkatkan penggunaan lemak dan glukosa sebagai sumber energi [6].

Senam Hipertensi adalah bentuk latihan fisik yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan terencana dengan gerakan-gerakan khusus untuk memperoleh manfaat bagi tubuh. Tujuan utama Senam Hipertensi adalah untuk menurunkan berat badan, mengelola stres, dan menurunkan tekanan darah. Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah melibatkan peningkatan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot dan rangka, terutama otot jantung [7].

2. METODE

Kerangka kerja penyuluhan



Gambar 1. Kerangka kerja kegiatan penyuluhan

Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, gejala, faktor serta penatalaksanaan Fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh lansia, dengan melakukan latihan rutin di rumah untuk mencegah hipertensi dengan brisk walking exercise dan senam anti hipertensi [8]. Media yang dipakai untuk melakukan penyuluhan kepada para lansia di Puskesmas Rampal Celaket adalah berupa poster. Sebelum diberikan penyuluhan lansia diberikan kuesioner pre-test dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan lansia terhadap hipertensi atau tekanan darah tinggi. Setelah di akhir sesi kemudian diberikan kuesioner post-test. Kuesioner pre & post test yang diberikan nantinya akan dibandingkan untuk mengetahui apakah penyuluhan yang dilakukan efektif atau tidak.



Gambar 2. Poster Edukasi Hipertensi

Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan di puskesmas rampal celaket di ruang pertemuan pada hari rabu 23 oktober 2024 jam 10.00 WIB–11.00 WIB.



Gambar 3. Lokasi Pelaksanaan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dokumentasi kegiatan



(a)

(b)

(c)

Gambar 4. Pelaksanaan (a) pengenalan dan pembagian kuesioner pre-test
(b) pelaksanaan penyuluhan
(c) pelaksanaan senam anti hipertensi dan pembagian kuesioner post-test

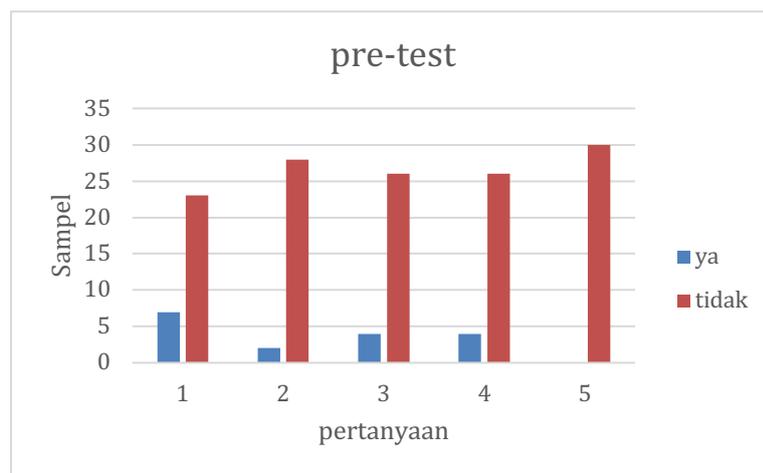


Gambar 5. Dokumentasi bersama

Penyuluhan tentang pencegahan hipertensi di puskesmas rampal celaket berlangsung dengan lancar. Peserta sebanyak 30 yang hadir memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan. Selama sesi, para peserta menyimak materi yang meliputi pengertian, gejala, penyebab, pencegahan, serta manfaat brisk walking exercise dan senam anti hipertensi untuk mencegah hipertensi. Para peserta mengikuti penyuluhan dengan antusias karena informasi yang diberikan menambah pemahaman dan pengetahuan baru bagi mereka. Materi

yang disampaikan juga menarik perhatian, terutama karena media yang digunakan berupa poster, sehingga dapat lebih mudah memahami materi dan melakukan latihan secara mandiri di rumah. Pada sesi tanya jawab, para peserta aktif bertanya seputar materi yang disampaikan oleh narasumber, menunjukkan keinginan untuk memahami lebih dalam tentang pencegahannya. Latihan fisioterapi untuk hipertensi yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah meliputi brisk walking exercise dan senam hipertensi, yang berfokus pada penurunan hipertensi dan bertujuan mencegah terjadinya hipertensi. Selain itu, juga diajarkan serangkaian gerakan senam hipertensi. Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan penyuluhan melalui wawancara sebelum dan sesudah kegiatan, seperti yang terlihat pada diagram berikut.

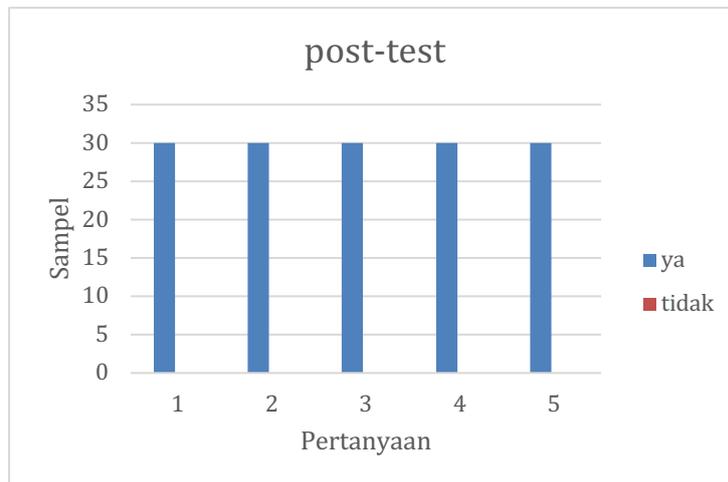
Hasil pre-Test



Grafik 1. Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 30 orang sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang mencegah hipertensi dengan pertanyaan 1 terdapat 7 orang yang menjawab “ya” dan 23 orang menjawab “tidak”, pertanyaan 2 terdapat 2 orang menjawab “ya” dan 28 orang menjawab “tidak”, pertanyaan 3 terdapat 4 orang menjawab “ya” dan 26 orang menjawab “tidak”, pertanyaan 4 terdapat 4 orang menjawab “ya” dan 26 orang menjawab “tidak”. pertanyaan 5 terdapat tidak ada yang menjawab “ya” dan 30 orang menjawab “tidak”. Kesimpulan yang didapat dari hasil pre-test diatas bahwa komunitas di puskesmas rampal celaket belum mengetahui penanganan pada kasus hipertensi.

Hasil Post-Test



Grafik 2. Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 30 orang setelah dilaksanakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang mencegah hipertensi didapatkan hasil post-test pertanyaan 1 terdapat 30 orang menjawab “ya” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak”, pertanyaan 2 terdapat 30 orang menjawab “ya” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak”, pertanyaan 3 terdapat 30 lansia menjawab “ya” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak”, pertanyaan 4 terdapat 30 orang menjawab “ya” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak”, pertanyaan 5 terdapat 30 orang menjawab “ya” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak”. Kesimpulan yang didapat setelah dilaksanakan penyuluhan di puskesmas rampal celaket, peserta mengetahui tentang mencegah hipertensi dan penanganan hipertensi.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tabel 1. Hasil evaluasi Pre-Test dan Post-Test

NO	NILAI PRE-TEST		NILAI POST-TEST	
	YA	TIDAK	YA	TIDAK
1	7	23	30	0
2	2	28	30	0
3	4	26	30	0
4	4	26	30	0
5	0	30	30	0

Sebagaimana tertera pada Tabel 1, sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan di puskesmas rampal celaket, komunitas cenderung kurang mengetahui tentang pencegahan hipertensi, dan setelah dilaksanakan penyuluhan pada komunitas menjadi lebih tahu tentang pencegahan dan penanganan hipertensi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap pengetahuan tentang hipertensi dan penanganan hipertensi di puskesmas rampal celaket.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan di puskesmas Rampal celaket berjalan lancar dengan baik. Dapat memberikan pengetahuan serta wawasan mengenai pencegahan hipertensi dengan melakukan latihan secara aktif. Berdasarkan Kegiatan edukasi penyuluhan fisioterapi yang berlangsung pada 23 Oktober 2024 di puskesmas Rampal celaket berjalan

lancar dengan baik. Evaluasi terhadap 30 peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang cara mencegah hipertensi. Kegiatan ini diharapkan membantu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai hipertensi serta cara pencegahan dan penanganan melalui latihan yang tepat untuk menghindari kondisi tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada peserta yang telah meluangkan waktu untuk bersedia mengikuti penyuluhan ini. Juga apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Ibu Agustin Selviana, Amd. Kep., sebagai pembimbing lapangan dari Puskesmas Rampal Celaket, Kota Malang, atas dukungan penuh yang diberikan dalam menyediakan fasilitas dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Ibu Sri Sunaringsih Ika Wardoyo, S.KM, MPH., Ph.D., atas saran dan bimbingannya yang berharga dalam pelaksanaan kegiatan fisioterapi komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.532>
- Dunggio, A. R. S., Hardin, H., Pratiwi, C., Mesa, N. D. K., & Hoda, F. S. (2024). Senam hipertensi bagi lanjut usia (LANZIA) di Posyandu Cekke Kabupaten Enrekang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 304–314. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.331>
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan pemberdayaan keluarga dan senam hipertensi sebagai upaya manajemen diri penderita hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Mubarok, A. S., & Daryani, L. N. (2023). Pengabdian masyarakat: Aksi cegah penderita hipertensi pada warga di Dusun Jeruk Arum RT 01/RW 06, Kelurahan Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(1), 64–70.
- Alves, A. M., Rodrigues, A., Sa-Couto, P., & Simões, J. L. (2022). Effect of an educational nursing intervention on the mental adjustment of patients with chronic arterial hypertension: An interventional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010170>
- Hayati, L. (2023). Febriandita. *pp.* 232–239.
- Hubaybah, H., Fitri, A., Lesmana, O., & Putri, F. E. (2023). Edukasi dan pelatihan senam anti hipertensi pada lansia dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat*, 4(2), 15–21. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25534>
- Qamarya, N., Purwoto, A., Aji, S. P., Hartaty, H., & Menga, M. K. (2023). Pelaksanaan edukasi kesehatan tentang penyakit hipertensi. *Abdimas Polsaka*, 13–19. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.26>