

# Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Pendidikan Kesehatan Pada Warga Desa Kungkai Baru Kabupaten Seluma

Meri Epriana Susanti <sup>1)</sup>; Emi Pebriani <sup>2)</sup>; Murwati <sup>3)</sup>; Sulastri <sup>4)</sup>

<sup>1</sup>, Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [meriepriana@unived.ac.id](mailto:meriepriana@unived.ac.id); <sup>2</sup> [emipebriani@yahoo.com](mailto:emipebriani@yahoo.com); <sup>3</sup> [murstikes@yahoo.co.id](mailto:murstikes@yahoo.co.id); <sup>4</sup> [Sulastry2007@gmail.com](mailto:Sulastry2007@gmail.com)

## ARTICLE HISTORY

Received [22 Juni 2023]  
Revised [15 Juli 2023]  
Accepted [26 Juli 2023]

## KEYWORDS

Hypertension, Health  
Education

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021). Penyuluhan tentang hipertensi sangat penting untuk diberikan kepada masyarakat yang saat ini tengah mengalami hipertensi maupun yang berisiko mengalami hipertensi baik itu pra-lansia maupun lansia. Maka dari itu penyuluhan ini di berikan untuk menambah pengetahuan kepada masyarakat bahwa penyakit Hipertensi itu sendiri sangat berbahaya jika tidak di tangani, dan setelah dilakukan penyuluhan ini diharapkan masyarakat dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi. dan senam hipertensi sangat penting untuk mengendalikan hipertensi.

## ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries. Where is Hiper which means excess, and Tensi which means pressure/tension, so hypertension is a disturbance in the circulatory system which causes an increase in blood pressure above the normal value (Musakkar & Djafar, 2021). Counseling about hypertension is very important to be given to people who are currently experiencing hypertension or who are at risk of experiencing hypertension, both pre-elderly and elderly. Therefore this counseling is given to increase knowledge to the public that hypertension itself is very dangerous if not handled, and after this counseling it is hoped that the community can prevent and control hypertension. And hypertension exercise is very important to control hypertension.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan satu dari penyakit tidak menular yang mejadi masalah di bidang kesehatan dan sering ditemukan pada pelayanan Kesehatan primer yaitu puskesmas. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Hipertensi termasuk penyakit yang berbahaya karena akan membebani kerja jantung sehingga menyebabkan arteriosklerosis (pengerasan pada dinding arteri). Peningkatan tekanan darah dalam waktu lama dan tidak dideteksi sejak dini dapat menyebabkan penyakit kronik degeneratif seperti retinopati, kerusakan pada ginjal, penebalan dinding jantung dan penyakit yang berkaitan dengan jantung, stroke, serta kematian.

Data dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk di dunia yang meninggal akibat gangguan sistem kardiovaskular. Prevalensi hipertensi di Negara maju sebesar 35% dan di Negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Pada tahun 2025 diperkirakan kasus hipertensi terutama di Negara berkembang akan mengalami peningkatan 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, yaitu menjadi 1,15 milyar kasus. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan bertambahnya penduduk saat ini. (3) Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesiapada responden dengan umur 18 tahun keatas sebesar 25,8%. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh mahasiswa/I KKN FIKES UNIVED di Dusun II Desa Kungkai Baru di dapatkan bahwa dari total 126 KK terdapat 18% lansia yang mengalami hipertensi.

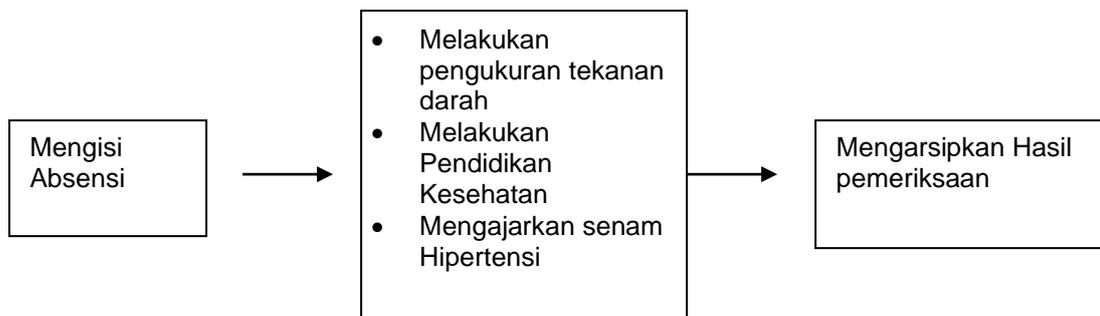
## METODE

Pengabdian ini dilakukan di desa Kungkai Baru Kecamatan Air Priukan Kabupaten Seluma dimana desa ini tempat mahasiswa/i melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Sasarannya adalah Masyarakat Dusun II Desa Kungkai Baru khususnya bagi Pra-Lansia hingga Lansia yang tengah mengalami Hipertensi maupun yang berisiko mengalami hipertensi. Cara kerja dimulai dengan permohonan izin ke Kepala Desa Kungkai Baru, melakukan pengkajian pada dusun 1. dari hasil pengkajian didapat masalah pada pra lansia dan lansia yaitu hipertensi, kemudian melakukan pendidikan kesehatan dengan masalah hipertensi. Serta mengajarkan senam hipertensi.

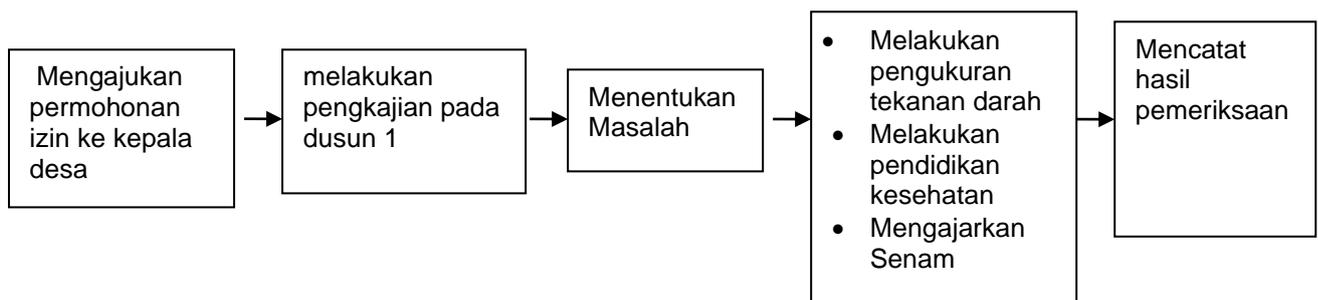
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 3 april 2023 sampai 30 mei 2023 di Dusun II Desa Kungkai Baru.

1. Para Pra Lansia dan Lansia mengisi absensi
2. Melakukan pengukuran Tekanan darah
3. Melakukan pendidikan kesehatan
4. Mengajarkan Senam Hipertensi
5. Mengarsipkn hasil pemeriksaan

**Gambar 1. Alur Aktivitas**



**Gambar 2. Skema Kegiatan**



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Aktivitas

Pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 3 april 2023 sampai 30 mei 2023. Kegiatan dilakukan di Dusun II Kungkai Baru Kecamatan Air Priukan Kabupaten Seluma. Sasarannya adalah Masyarakat Dusun II Desa Kungkai Baru khususnya bagi Pra-Lansia hingga Lansia yang tengah mengalami Hipertensi maupun yang berisiko mengalami hipertensi.

Dalam pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan Pencegahan dan Pengendalian hipertensi melalui pendidikan kesehatan pada warga Desa Kungkai Baru Kabupaten Seluma menggunakan beberapa dokumen diantaranya:

1. Lembar Leafleat
2. Lembar Absensi
3. Dokumentasi kegiatan
4. Berita Acara
5. PPT

### Penyelesaian Masalah

Manfaat dari pendidikan kesehatan dan mengajarkan senam hipertensi ini antara lain untuk menambah pengetahuan, pemahaman dan manfaat dari senam hipertensi. Tujuan pendidikan kesehatan ini adalah agar masyarakat menjaga kesehatan lebih maksimal lagi.

**Gambar 3. Pendidikan kesehatan**



### KESIMPULAN DAN SARAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021). Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress (factor yang mempertinggi hipertensi). Manfaat dari kegiatan ini adalah menambah pengetahuan, pemahaman dan manfaat dari senam hipertensi.

1. Diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang hipertensi
2. Diharapkan dapat mencegah dan mengendalikan penyakit hipertensi
3. Diharapkan warga memahami tentang hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari bantuan dan kerja sama banyak pihak, kami mengucapkan terima kasih ke pada pihak-pihak yang telah mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat disampaikan kepada:

1. Universitas Dehasen Bengkulu Khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Program studi Ilmu keperawatan (S1)
2. Kepala Desa Kungkai Baru atas izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat
3. Mahasiswa yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89
- Anwari, Misbakhul dkk. 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*”.
- Chenyun, Yanping & Hao Lin. (2020). Blood Pressure Control In Hypertensive Patients And Its Relation With Exercise And Exercise-Related Behaviors. *Jurnal Medicine*. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc7034707/> pada tanggal 25 maret 2023 .
- Chairani & Setiadi .(2022). Application of Family Nursing Care in Patients with Hypertension: A Case Study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*. 2022; 10(2): 47-51. Diakses dari <https://doi.org/10.22270/ajprd.v10i2.1118> pada tanggal 25 maret 2023
- Dinas Kesehatan DIY. 2013. Riset Kesehatan Dasar provinsi DIY 2013. Diakses pada tanggal 24 Maret 2023 dari [www.dinkes.jogjapro.go.id](http://www.dinkes.jogjapro.go.id)
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.