

Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Dan Kegiatan Senam Hipertensi Pada Lansia Didusun LI Desa Pekik Nyaring, Kab Bengkulu Tengah

Siski Nurfadilah ¹⁾; Susi Lestari ²⁾; Miska Khairunisa ³⁾; Wulandari ⁴⁾; Feri Surahman ⁵⁾
^{1,2,3,4,5) Universitas Dehasen Bengkulu}

Email: ¹ siskinurfadilah@gmail.com ; ² susiLestari@gmail.com ; ³ kintananisa.kb@gmail.com ; ⁴ wulandari@unived.ac.id ; ⁵ ferysurahmansaputra@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [22 Juni 2024]

Revised [21 Juli 2024]

Accepted [22 Juli 2024]

KEYWORDS

Hipertensi, Pendidikan Kesehatan

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 berebihan, 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).metode dalam penelitian ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Hasil dan pembahasan menunjukkan sebelum dan sesudah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan baik dari 23% menjadi 69%, sedangkan untuk kriteria kurang terjadi perubahan dari 74% menjadi 31%. Kesimpulan dan saran Dapat memberikan pengetahuan tentang hipertensi dan melakukan kegiatan senam hipertensi pada lansia.

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries. Where Hyper means excessive, and Tensi means pressure/tension, so hypertension is a disorder of the blood circulation system which causes an increase in blood pressure above normal values (Musakkar & Djafar, 2021). The method in this research uses lecture and question and answer methods. The results and discussion show that before and after the counseling there was an increase in good knowledge from 23% to 69%, while for the lack of criteria there was a change from 74% to 31%. Conclusions and suggestions Can provide knowledge about hypertension and carry out hypertension exercise activities for the elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berebihan, 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).

Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut the silent killer yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular).

Ditemukan bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori penyakit sistem pembuluh darah menempati peringkat pertama, kategori penyakit sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua, dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pektoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik (Adhania, 2018). Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Lampung sebesar 29,94% (Riskesdas, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Bemengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2018)

METODE

Pengabdian ini dilakukan di dusun II desa Pekik Nyaring Baru Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah dimana desa ini tempat mahasiswa/I melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat (S1) dan Program Studi Ilmu Kebidanan (S1). Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Sasarannya adalah Masyarakat Dusun II Desa Pekik Nyaring khususnya bagi Lansia yang tengah mengalami Hipertensi maupun yang berisiko mengalami hipertensi.

Kegiatan Penyuluhan dan Senam Hipertensi pada Lansia ini dilakukan di hari yang berbeda, metode dalam kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab yaitu penyuluhan tentang Hipertensi pada hari Jum'at 31 Mei 2024 jam 09.00 WIB di Balai Dusun II Desa Pekik Nyaring, kemudian kegiatan senam Hipertensi dilakukan pada hari berikutnya yaitu pada hari Sabtu 1 Juni 2024 jam 08.00 WIB di Lapangan SD N 88 Bengkulu Tengah. Kedua kegiatan ini merupakan kegiatan yang dipandang sangat penting bagi para lansia dan pra-lansia yang terkena Hipertensi maupun yang beresiko terkena Hipertensi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 31 mei 2024 sampai 1 juni 2024 di Dusun II Desa Pekik Nyaring.

1. Para Lansia mengisi absensi
2. Melakukan pre test
3. Melakukan penyuluhan kesehatan
4. Melaukan post tes
5. Mengajarkan Senam Hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan dan senam hipertensi pada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 31 mei 2024 sampai 1 juni 2024. Kegiatan dilakukan di di balai Dusun II desa Pekik Nyaring dan senam dilakukan di SD 88 Bengkulu tengah. Kegiatan yang dilakukan ada 2 yaitu kegiatan penyuluhan tentang Hipertensi dan kegiatan senam Hipertensi pada lansia dan pra lansia yang terkena Hipertensi maupun yang beresiko terkena Hipertensi.

Analisis univariat pre test dan post test berdasarkan pengetahuan Hipertensi dusun II desa pekik nyaring.

Table 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	23 %
Kurang	20	74 %
Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan pengetahuan baik memiliki nilai 23% sedangkan pengetahuan kurang 74%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	18	69%
Kurang	8	31%
Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sesudah penyuluhan diberikan pengetahuan baik memiliki nilai 69% sedangkan pengetahuan kurang 31%.

Tabel 3 Distribusi Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Kriteria	pre test			Post tes		
	F	f	%	F	f	%
baik	6	6	23	18	18	69
kurang	20	20	74	8	8	31
Jumlah	26	26	100	26	26	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebelum dan sesudah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan baik dari 23% menjadi 69%, sedangkan untuk kriteria kurang terjadi perubahan dari 74% menjadi 31%.

Gambar 1 Penyuluhan Kesehatan kesehatan



KESIMPULAN DAN SARAN

Hipertensi adalah penyakit yang akhir-akhir ini semakin banyak dijumpai. Penyakit Hipertensi juga sering kita sebut dengan istilah darah tinggi. Tujuannya itu sendiri adalah untuk menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pantangan makanan, dan cara penanganan dari penyakit Hipertensi. Senam Lansia adalah suatu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia gerak bila dilaksanakan dengan baik dan benar.

Tujuan dari senam itu sendiri Untuk menjaga tubuh dalam keadaan sehat dan aktif serta membina dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran kesegaran jasmani dan rohani, serta merupakan terapi agar terhindar dari berbagai jenis penyakit yang berhubungan dengan proses menua seperti hipertensi, yang bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai dengan kebutuhan serta dengan kondisi luwes, anatomis enak dikerjakan

Secara teoritis Dapat memberikan pengetahuan tentang hipertensi dan melakukan kegiatan senam hipertensi pada lansia. Secara praktik. Para warga memiliki pengetahuan dan informasi tentang hipertensi dan melakukan kegiatan senam hipertensi pada lansia. Terutama bagi para warga yang berada di Dusun II Desa Pekik Nyaring, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, Provinsi Bengkulu.

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 Pekik Nyaring atas izin untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat
3. Mahasiswa yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Artiyaningrum, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/7751/5395>.
Diakses tanggal 10 Desember 2019.
- Eriana, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alaudin Makassar Tahun 2017. UIN Alaudin Makassar.
- Hulaima, I. S. (2017). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Yunus, B. (2016). Laporan Pendahuluan Gangguan Sistem Kardiovaskuler pada Kasus Hipertensi di Ruang Baji Pamai II RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik Mkassar. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. Diakses tanggal 10 Desember 2019.