

Managemen Pengendalian Hipertensi Dengan Pendekatan Edukatif Dan Komprehensif Dalam Mewujudkan Kemandirian Self-Care Kondisi Kronik Pada Komunitas Dusun 4 Desa Pekik Nyaring, Kabupaten Bengkulu Tengah, Propinsi Bengkulu

Nopita Dwi Ramadanti ¹⁾; Anggi Wilantara ²⁾; Nesa Pebrianti ³⁾; Tita Septi Handayani ⁴⁾; Lezi Yovita Sari ⁵⁾

^{1,2,3,4,5)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ dinirdant@gmail.com ; ² anggiwilantara57@gmail.com ; ³ nesapebrianti@gmail.com ; ⁴ handayani_tita@yahoo.co.id ; ⁵ leziyovitas@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [22 Juni 2024]

Revised [21 Juli 2024]

Accepted [22 Juli 2024]

KEYWORDS

Hipertensi, Self-Care

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



ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun 4, Desa Pekik Nyaring, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, terpilih karena adanya data hipertensi di kalangan dewasa dan lansia yang didapat dari data wilayah kerja Puskesmas Pekik Nyaring Kec. Pondok Kelapa Kab. Bengkulu Tengah. Setelah dilakukan wawancara dengan masyarakat, masalah hipertensi di Dusun 4 Desa Pekik Nyaring banyak disebabkan oleh faktor usia, kurangnya kepedulian terhadap pemeriksaan tekanan darah secara rutin karena sibuk berkebun, dan terbatasnya layanan kesehatan. Menghadapi situasi tersebut, siswa berdiskusi dengan tim dosen pembimbing lapangan, pihak puskesmas, kepala dusun, kader serta warga Dusun 4 Desa Pekik Nyaring untuk menentukan program yang akan dilaksanakan. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan wawancara kepada Kadun (Kepala Dusun), Kader, dan pihak puskesmas (CI) terkait masalah yang ada di Dusun 4 Desa Pekik Nyaring. Kemudian dilakukannya penentuan program kegiatan melalui FGD (Focus Group Discussion) yang akan dilakukan untuk menangani permasalahan yang ada di Dusun 4 Desa Pekik Nyaring. penyuluhan mahasiswa akan memberikan kuisioner pre-test terkait hipertensi. Selanjutnya dilakukan tanya sesi jawab kepada masyarakat yang diberi edukasi. Tahap terakhir dari kegiatan ini peserta diberi kuisioner post-test. dilaksanakannya peningkatan langsung terkait terapi pijat refleksi kaki dan Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dari 18% menjadi 98% yang dilihat dari total skor kuisioner pre dan post test. hasil bahwa senam hipertensi dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 10mmHg dan diastolik sebesar 5mmHg. Evaluasi pasca-pelatihan menunjukkan bahwa kader mampu menanamkan teknik-teknik pijat refleksi kaki, termasuk mengenali titik-titik refleksi yang berkaitan dengan tekanan darah, serta melakukan sesi pijat yang membantu warga mengurangi ketegangan otot dan gejala fisik hipertensi lainnya. Demonstrasi langsung yang dilakukan oleh kader selama sesi menunjukkan pelatihan kemampuan untuk dapat mengajarkan dan memandu teknik MBSR kepada masyarakat lain. Secara keseluruhan program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi. Dengan indikator keberhasilan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan dan pengendalian tekanan darah pada masyarakat, serta peningkatan keterampilan para kader Dusun 4 Desa Pekik Nyaring dalam melakukan terapi pijat refleksi kaki dan terapi MBSR dalam mengatasi stres akibat hipertensi.

ABSTRACT

This community service was carried out in Hamlet 4, Pekik Nyaring Village, Pondok Kelapa District, Central Bengkulu Regency, chosen because there was data on hypertension among adults and the elderly obtained from data from the working area of the Pekik Nyaring District Health Center. Pondok Kelapa Kab. Central Bengkulu. After interviews with the community, the problem of hypertension in Hamlet 4, Pekik Nyaring Village, was mostly caused by age, lack of concern for routine blood pressure checks because they were busy gardening, and limited health services. Facing this situation, students discussed with a team of field supervisors, the community health center, the hamlet head, cadres and residents of Hamlet 4 of Pekik Nyaring Village to determine the program that would be implemented. The stages of implementing this community service activity were carried out by interviewing the Kadun (hamlet head), cadres, and the community health center (CI) regarding the problems in Hamlet 4, Pekik Nyaring Village. Then the activity program was determined through FGD (Focus Group Discussion) which would be carried out to deal with existing problems in Hamlet 4, Pekik Nyaring Village. Student counseling will provide a pre-test questionnaire related to hypertension. Next, a question and answer session was held with the community who were given education. The final stage of this activity is that participants are given a post-test questionnaire. Implementation of direct improvements related to foot reflexology massage therapy and Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), increasing public knowledge about hypertension from 18% to 98% as seen from the total score of the pre and post test questionnaires. The results show that hypertension exercise can reduce the average systolic blood pressure by 10mmHg and diastolic blood pressure by 5mmHg. Post-training evaluation showed that cadres were able to instill foot reflexology techniques, including recognizing reflex points related to blood pressure, as well as conducting massage sessions that helped residents reduce muscle tension and other physical symptoms of hypertension. Live demonstrations carried out by cadres during the session demonstrated the training's ability to be able to teach and guide MBSR techniques to other

communities. Overall, this community service program succeeded in achieving the main goal of increasing community awareness and skills in managing hypertension. With significant indicators of success in increasing knowledge and controlling blood pressure in the community, as well as increasing the skills of Hamlet 4 Pekik Nyaring Village cadres in carrying out foot reflexology massage therapy and MBSR therapy in dealing with stress due to hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah berkelanjutan dengan tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih besar dari 90 mmHg. Pada lansia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Susanti et al., 2024). Hipertensi dapat terjadi pada berbagai kelompok umur, baik muda maupun tua, dan sebagian besar hipertensi tidak menimbulkan gejala seperti kerusakan ginjal, serangan jantung, kerusakan ginjal bahkan stroke (Anwar et al., 2022).

Menurut World Health Organization (2023) terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Dari Indonesia Hypertension profile tercatat dari 269.600 juta penduduk terdata 40% dari penduduk menderita Hipertensi (WHO, 2023). Berdasarkan Rikesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah Provinsi Kalimantan Selatan menduduki peringkat pertama dengan jumlah 44,1% penduduk menderita hipertensi, selanjutnya diikuti oleh Provinsi Jawa Barat dengan jumlah 39,6% . Sedangkan Provinsi Bengkulu memiliki jumlah penduduk dengan hipertensi sebanyak 28,1% (Badan Pusat Statistik, 2019).

Provinsi Bengkulu memiliki 9 Kabupaten dan 1 Kota yang menjadi pusat yaitu Kota Bengkulu. Dari data Profil kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2022, Kabupaten Rejang Lebong menduduki peringkat pertama dengan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 62.323 penduduk, sedangkan Kabupaten Bengkulu Tengah estimasi jumlah sebanyak 4.438 jiwa (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2022). Dari hasil survey lapangan di Wilayah Kerja Puskesmas Pekik Nyaring terdata dari bulan Januari hingga April terdapat 346 jiwa yang terkena hipertensi. Di Wilayah Dusun 4 Desa Pekik Nyaring dari pemeriksaan tekanan darah terdapat 15 lansia yang terkena hipertensi.

Karena itu hipertensi disebut juga sebagai “Silent Killer” karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderitanya tidak mengetahui dirinya mengidap darah tinggi dan hanya mengetahuinya ketika timbul komplikasi (Widiyanto et al., 2020). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penatalaksanaan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif dan holistik yang mencakup edukasi, intervensi fisik dan terapi komplementer. Penyuluhan hipertensi sangat penting untuk memberikan gambaran tentang pengertian, penyebab, gejala, dan komplikasi dari hipertensi (Christiani Telaumbanua & Rahayu, 2024). Aktivitas fisik seperti senam hipertensi juga dapat menurunkan tekanan darah dimana senam hipertensi bertujuan untuk melatih dan mendorong kerja jantung agar bekerja lebih optimal sehingga dapat terjadi penurunan tekanan darah (Moonti et al., 2022).

Selain penyuluhan dan senam hipertensi, terapi pijat refleksi kaki juga dapat menurunkan tekanan darah, dikarenakan pijat refleksi kaki dapat memberikan rasa relaksasi yang dalam kepada saraf simpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan mampu meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh (Sihotang, 2021).

Untuk melengkapi kegiatan fisik tersebut, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dapat menjadi pelengkap untuk pengelolaan stres pada Hipertensi. Saat stres saraf arteri akan menyempit sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Upoyo et al., 2022). MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) adalah program Mindfulness-Based Intervention pertama di dunia yang dikembangkan untuk penanggulangan stress akibat penyakit kronis seperti kanker, nyeri kronis, tekanan darah tinggi, dan DM tipe 2 (MBSR, 2020).

Berdasarkan berbagai kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk menggabungkan penyuluhan hipertensi, senam hipertensi, pijat refleksi kaki, dan MBSR. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan solusi yang komprehensif dalam pengelolaan hipertensi melalui pendekatan edukatif dan praktis yang dapat diterapkan secara mudah oleh masyarakat. Program ini diharapkan dapat membantu masyarakat meningkatkan pemahaman tentang hipertensi, mengadopsi gaya hidup sehat, serta mengelola tekanan darah secara lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun 4, Desa Pekik Nyaring, Kecamatan Pondok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah, terpilih karena adanya data hipertensi di kalangan dewasa dan lansia yang didapat dari data wilayah kerja Puskesmas Pekik Nyaring Kec. Pondok Kelapa Kab. Bengkulu Tengah. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan

wawancara kepada Kadun (Kepala Dusun), Kader, dan pihak puskesmas (CI) terkait masalah yang ada di Dusun 4 Desa Pekik Nyaring. Kemudian dilakukannya penentuan program kegiatan melalui FGD (Focus Group Discussion) yang akan dilakukan untuk menangani masalah yang ada di Dusun 4 Desa Pekik Nyaring.

Dari hasil diskusi metode yang dianggap tepat dalam memberikan pelatihan untuk mencegah hipertensi di Dusun 4 Desa Pekik Nyaring yaitu:

1. penyuluhan tentang pengertian, penyebab, gejala, komplikasi, faktor resiko dan pencegahan hipertensi
2. Melakukan senam di salah satu rumah warga
3. Melakukan demonstrasi langsung tentang terapi pijat refleksi kaki
4. Melakukan demonstrasi langsung tentang terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Yang akan dilaksanakan di halaman rumah salah satu warga dan Balai Dusun 4 Desa Pekik Nyaring Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

a. Penyuluhan Hipertensi

Meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dari 18% menjadi 98% yang dilihat dari total skor kuisioner pre dan post test

b. Senam Hipertensi

Dari kegiatan senam yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa senam hipertensi dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 10mmHg dan diastolik sebesar 5mmHg dan sebagian masyarakat sudah hapal tata cara senam hipertensi yang baik dan benar, sehingga senam hipertensi dapat menjadi kegiatan lanjutan meskipun sudah tidak ada mahasiswa lagi

c. Terapi Pijat Refleksi kaki pada Hipertensi

Evaluasi pasca-pelatihan menunjukkan bahwa kader mampu mempraktikkan teknik-teknik pijat refleksi kaki, termasuk identifikasi titik-titik refleksi yang berkaitan dengan tekanan darah, serta melaksanakan sesi pijat yang membantu warga mengurangi ketegangan otot dan gejala fisik hipertensi lainnya.

d. Terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Stres pada Hipertensi

Demonstrasi langsung yang dilakukan oleh kader selama sesi pelatihan menunjukkan kemampuan untuk dapat mengajarkan dan memandu teknik MBSR kepada masyarakat lain.

Penyelesaian Masalah

Berdasarkan hasil kegiatan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah Dusun 4 Desa Pekik Nyaring Kec. Pondok Kelapa Kab. Bengkulu Tengah menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi yang ditunjukkan oleh hasil evaluasi pre dan post test. Masyarakat terutama lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Istiqomah (2022) yang mengatakan bahwa pemberian edukasi mengenai hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta dengan peningkatan nilai sebanyak 14,22%.

Gambar 1 Pemaparan Materi Penyuluhan Hipertensi Kepada Masyarakat Dusun 4 Desa Pekik Nyaring



Gambar 2 Pembagian Leaflet tentang Materi Penyuluhan Hipertensi Kepada Masyarakat Dusun 4 Desa Pekik Nyaring



Gambar 3 Kegiatan Demonstrasi Senam Hipertensi pada Masyarakat Dusun 4 Desa Pekik Nyaring



Dari kegiatan senam yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa senam hipertensi dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 10mmHg dan diastolik sebesar 5mmHg dibuktikan dari pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam. Hal ini sejalan dengan hasil Mutia (2022) yang mengatakan senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi, dimana tekanan sistolik sebelum dilakukan senam 151,86mmHg menjadi 91,20mmHg dan tekanan distolik dari 95,04mmHg menjadi 91,18mmHg. Diketahui pula sebagian masyarakat sudah hapal tata cara senam hipertensi yang baik dan benar, sehingga senam hipertensi dapat menjadi kegiatan lanjutan meskipun sudah tidak ada mahasiswa lagi.

Gambar 4 Kegiatan Demonstrasi Terapi Pijat Refleksi kaki & Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)



Pada kegiatan demonstrasi pijat refleksi kaki dan MBSR yang dilakukan di Balai Dusun 4 Desa Pekik Nyaring di dapatkan evaluasi pasca-pelatihan terapi pijat refleksi kaki menunjukkan bahwa kader mampu mempraktikkan teknik-teknik pijat refleksi kaki, termasuk identifikasi titik-titik refleksi yang berkaitan dengan tekanan darah, serta melaksanakan sesi pijat yang membantu warga mengurangi ketegangan otot dan gejala fisik hipertensi lainnya. Serta demonstrasi langsung yang dilakukan oleh kader selama sesi pelatihan tentang manajemen stress pada hipertensi menunjukkan kemampuan untuk dapat mengajarkan dan memandu teknik MBSR kepada masyarakat lain.

Keberhasilan program ini didukung oleh beberapa kekuatan internal, seperti partisipasi warga dan kader di Dusun 4 Desa Pekik Nyaring, CI Puskesmas Pekik Nyaring, serta koordinasi yang baik oleh Dosen Pembimbing Lapangan. Dibalik keberhasilan rangkaian kegiatan diatas, adapun hambatan yang

didapat seperti jadwal warga yang padat karena mayoritas warga bekerja dikebun sehingga membatasi partisipasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi. Dengan indikator keberhasilan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan pengendalian tekanan darah pada masyarakat, serta peningkatan keterampilan para kader Dusun 4 Desa Pekik Nyaring dalam melakukan terapi pijat refleksi kaki dan terapi MBSR dalam mengatasi stres akibat hipertensi. Dan disarankan pula bagi para warga dan kader tetap menjalani kegiatan yang telah dipraktikkan oleh mahasiswa baik senam 1 minggu sekali, maupun kegiatan lainnya. Agar dapat mencegah terjadinya hipertensi lanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH (Jika Ada)

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini di Dusun 4, Desa Pekik Nyaring..

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., Lestari, S., & Iqbal, C. (2022). Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol . 4 No . 2 Oktober 2022 Universitas Ubudiyah Indonesia UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT Promotive and Preventive Efforts to Prevent Hypertension in the Community Jurnal Peng. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), 4(2), 133–137.
- Badan Pusat Statistik. (2019). Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi. In Badan Pusat Statistik (p. 1).
- Christiani Telaumbanua, A., & Rahayu, Y. (2024). Penyuluhan dan Edukasi tentang Penyakit Hipertensi. Jurnal Abdimas Saintika Jurnal Abdimas Saintika.
- Dinkes Provinsi Bengkulu. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2022. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. Media Gizi Kesmas, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- MBSR. (2020). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Mindfulness Hub. <https://www.mindfulnesshub.id/mbsr>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Laora, M., Nugraha, M. D., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2022). Senam hipertensi untuk penderita hipertensi. 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Sihotang, E. (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. Pandu Husada, 2(2), 98–102.
- Susanti, F., Sugiarto, R., & Samsuni, S. (2024). Penerapan Terapi Non Farmakologi Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi di Ruang Flamboyan di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur (Application of Non- Pharmacological Therapy for Hypertension E. Jurnal Ilmu Medis Indonesia, 3(2), 59–64.
- Upoyo, A. S., Isworo, A., & Ekowati, W. (2022). Manajemen Stress Psikologis untuk Pengendalian Tekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok Penderita Hipertensi RW I Mersi Kabupaten Banyumas. Journal of Community Health Development, 3(1), 7–14.
- WHO. (2023a). Hypertension in Indonesia. World Health Organization Hypertension Profiles.
- WHO. (2023b). Hipertensi di Dunia. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., & Putri, S. I. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi Prevalensi Hipertensi yang terus meningkat dan kian hari semakin et al ., 2016). Angka kejadian hipertensi mencapai hampir 1 milyar orang diseluruh. December. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>