



Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa

Nur Arifatus Sholihah^{1✉}, Iga Maliga², Asri Reny Handayani³, Siti Sakinah⁴

Kesehatan Masyarakat, STIKes Griya Husada Sumbawa, Indonesia¹

Keperawatan, STIKes Griya Husada Sumbawa, Indonesia^{2,3}

Keperawatan, STIKes Maranatha Kupang, Indonesia⁴

E-mail: arifatus93@gmail.com¹, maliga07stikesghs@gmail.com², asrireni61@gmail.com³, kikynarham44@gmail.com⁴

Abstrak

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Keberhasilan suatu terapi pengobatan tidak hanya ditentukan oleh diagnosis dan pemilihan obat yang tepat, tetapi juga oleh pengetahuan pasien untuk melaksanakan terapi tersebut. Penyuluhan kesehatan bertujuan dalam mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Tujuan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini adalah mengetahui bagaimana peningkatan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan senam hipertensi di Desa Semong Kabupaten Sumbawa. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi dengan serta melakukan observasi langsung tempat pengabdian masyarakat. Pengabdian dilakukan di Desa Semong Kabupaten Sumbawa pada tanggal 19 Maret 2022 dengan melibatkan mahasiswa program studi S1 Kesehatan Masyarakat. Jumlah masyarakat yang ikut serta dalam pengabdian sebanyak 21 orang peserta. Hasil dari pengabdian ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dalam pengobatan dan penanganan hipertensi. Simpulan yang didapatkan dalam pengabdian ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan senam hipertensi di Desa Semong Kabupaten Sumbawa. Diharapkan kedepannya akan terus menjadi upaya promotif kesehatan agar semakin meningkatkan kesadaran masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan, pengetahuan

Abstract

Hypertension or better known as high blood pressure is a condition in which a person's blood pressure is above the normal or optimal limit of 120 mmHg for systolic and 80 mmHg for diastolic. The success of a medical therapy is not only determined by the diagnosis and selection of the right drug, but also by the knowledge of the patient to carry out the therapy. Health education aims at achieving changes in the behavior of individuals, families, and communities in fostering and maintaining healthy behavior and a healthy environment, as well as playing an active role in efforts to achieve optimal health degrees. The purpose of this outreach activity to the community is to find out how to increase knowledge and awareness of hypertension sufferers through health counseling and hypertension exercise in Semong Village, Sumbawa Regency. The implementation method used is lectures and discussions with direct observations of community service places. The service was carried out in Semong Village, Sumbawa Regency on March 19, 2022, involving students from the S1 Public Health study program. The number of people who took part in the service was 21 participants. The result of this service is an increase in the knowledge of service participants in the treatment and management of hypertension. The conclusion obtained in this service is an increase in knowledge and awareness of hypertension sufferers through health counseling and hypertension exercise in Semong Village, Sumbawa Regency. It is hoped that in the future it will continue to be a health promotion effort in order to increase public awareness.

Keywords: hypertension, counseling, knowledge

Copyright (c) 2022 Nur Arifatus Sholihah, Iga Maliga, Asri Reny Handayani, Siti Sakinah

✉ Corresponding author

Address : STIKes Griya Husada Sumbawa

Email : arifatus93@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.590>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan bertujuan dalam mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Hamimah & Azinar, 2020). Penyuluhan kesehatan berperan penting, karena saat ini banyak terjadinya perubahan gaya hidup di dalam masyarakat, seperti kebiasaan makan berlebihan, terlalu banyak aktivitas, banyak merokok, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang kesehatan manusia terutama pada penduduk usia yang lebih dari 40 tahun, salah satunya timbul hipertensi (Agrina et al., 2011).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmhg untuk sistolik dan 80 mmhg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama, dan bisa memicu *stroke*, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Rusdianah, 2017).

Beberapa faktor risiko yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya olahraga, serta mengonsumsi makanan berlemak, dan berkadar garam tinggi. Selain itu,

terdapat juga faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu adanya riwayat hipertensi dalam keluarga dan terjadi pada lanjut usia (Yuliana et al., 2012).

Laporan pertemuan *world health organization* (WHO) didapatkan prevalensi penyakit hipertensi 15-37% dari populasi penduduk dewasa di dunia. Setengah dari populasi penduduk dunia yang berusia lebih dari 60 tahun menderita hipertensi. Angka *proportional mortality rate* akibat hipertensi di seluruh dunia adalah 13% atau sekitar 7,1 juta kematian. Sesuai dengan data WHO bulan September 2011, disebutkan bahwa hipertensi menyebabkan 8 juta kematian pertahun di seluruh dunia dan 1,5 juta kematian per tahun di wilayah asia tenggara (Namuwali, 2017).

Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) 2013 ditemukan prevalensi hipertensi di indonesia sebesar 325.8% dan meningkat pada hasil riskesdas 2018 menjadi 34.1%. Banyak penderita hipertensi yang tidak sadar dengan karakter penyakit ini yang timbul tenggelam. Ketika penderita dinyatakan tekanan darahnya sudah normal, penderita hipertensi menganggap kalau kesembuhannya permanen, padahal hipertensi bisa terjadi kembali. Penggunaan obat antihipertensi sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi. Namun sering terdapat pendapat keliru di masyarakat bahwa mengonsumsi obat anti hipertensi akan menyebabkan ketergantungan. Hal ini menyebabkan beberapa penderita hipertensi

enggan, dan baru mulai mengonsumsi obat antihipertensi saat sudah terjadi kerusakan organ (Rimporok et al., 2013).

Keberhasilan suatu terapi pengobatan tidak hanya ditentukan oleh diagnosis dan pemilihan obat yang tepat, tetapi juga oleh pengetahuan pasien untuk melaksanakan terapi tersebut. Salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan pasien dalam pengobatan dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan. Upaya kesehatan tersebut terfokus pada upaya peningkatan perilaku sehat, pendorong perilaku yang menunjang kesehatan, pencegahan penyakit, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan. Apabila penderita hipertensi telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang penyakit hipertensi dan terapi pengobatannya, diharapkan terapi penyembuhan dan pengobatannya tercapai dengan baik (Nuridayanti et al., 2018).

Berdasarkan analisis permasalahan yang dilakukan di Desa Semong, diketahui bahwa angka penderita hipertensi di desa tersebut cukup banyak terutama pada kalangan lansia. Berdasarkan hasil survei dan observasi sebagian besar masyarakat Desa Semong belum mengetahui tentang pencegahan penyakit hipertensi. Hasil wawancara dengan masyarakat mengungkapkan bahwa ini terjadi karena kurangnya paparan informasi terkait masalah kesehatan tentang penyakit hipertensi. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan melibatkan mahasiswa terkait dengan penyuluhan kesehatan di Desa Semong. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait dengan penanganan

penyakit hipertensi di Desa Semong Kabupaten Sumbawa.

METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan metode Edukasi dan sosialisasi. Target dalam pengabdian ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta pengabdian terkait dengan penyakit hipertensi. Pengabdian ini melibatkan mahasiswa sebagai pelaksana teknis.

Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah ceramah dan diskusi dengan serta melakukan observasi langsung tempat pengabdian masyarakat. Lokasi pengabdian masyarakat berada di Posyandu Sompeng Kabupaten Sumbawa. Pelaksanaan dilakukan pada hari Sabtu, 19 Maret 2022. Sasaran program pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada masyarakat Desa Someng Kabupaten Sumbawa.

Langkah-langkah yang akan dilaksanakan untuk melancarkan kegiatan yaitu sebagai berikut:

1. Survei lokasi yang akan menjadi sasaran penyuluhan kesehatan,
2. Mulai berkenalan terlebih dahulu kemudian melakukan perijinan untuk melakukan pengabdian masyarakat di tempat tersebut,
3. Materi kegiatan yang dilaksanakan adalah :

Tabel 1. Materi Kegiatan

No	Pokok Bahasan	Petugas
1	Pengenalan diri kepada masyarakat dan kader setempat di Desa Someng Kabupaten Sumbawa	Pemateri
2	Ceramah dan diskusi Pemaparan Materi Hipertensi	
3	Senam Hipertensi dan Chek Kesehatan	
4	Evaluasi hasil kegiatan	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 10 Juni 2021 pada pukul 08.30 hingga pukul 12.00 WITA. Proses pengabdian dilakukan dengan mekanisme penyuluhan *kolektif* dengan metode edukasi dan sosialisasi dengan ceramah dan diskusi bersama. Dalam pengabdian ini juga melibatkan mahasiswa sebanyak 6 orang mahasiswa semester VI yang sedang mengampu Mata Pemberdayaan Masyarakat dan adapun tahapan pelaksanaan dalam pengabdian ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a). **Persiapan**

Tahap persiapan dimulai dengan menyiapkan perizinan, dan mempersiapkan Powerpoint dan Brosur sebagai media penyuluhan. Proses koordinasi perizinan melibatkan perizinan di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa.

b). **Pelaksanaan**

Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan mulai pukul 08.30. Kegiatan yang dilakukan ialah menyebar kuesioner tentang tingkat pengetahuan hipertensi, dan dilanjutkan Sosialisasi dengan melibatkan 20 masyarakat di posyandu semong. Pada proses pelaksanaan dimulai dengan tahap perkenalan dan penyuluhan pemberian materi, selanjutnya dilanjutkan dengan diskusi. Seluruh peserta pengabdian sangat antusias dalam menerima kedatangan tim pelaksana untuk mengikuti penyuluhan. Pihak kantor desa dan kader pun juga dapat menambah

pengetahuan serta bisa memberikan edukasi berupa informasi tentang pencegahan hipertensi dan senam hipertensi yang harus dilakukan.

c). **Evaluasi**

Proses evaluasi dilakukan dengan menyebar kembali kuesioner tingkat pengetahuan tentang hipertensi sebagai posttest. Berdasarkan hasil evaluasi 60% peserta mengakui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait dengan penanganan penyakit hipertensi. Selain itu, 100% peserta merasa senang dengan program kegiatan yang diselengi dengan pengecekan kesehatan dan senam hipertensi. Sehingga dengan demikian tujuan pelaksanaan program ini tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46–53.
- Hamimah, H., & Azinar, M. (2020). Penyuluhan Kesehatan melalui Media Video Explainer Berbasis Sparkol Videoscribe terhadap Pengetahuan Ibu. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(4), 533–542.
- Namuwali, D. (2017). Yoga Therapy Can Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Kesehatan Primer*, 2(2), 211–218.
- Nuridayanti, A., Makiyah, N., & Rahmah, R. (2018). Pengaruh Edukasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi di Pos Pembinaan Terpadu Kelurahan Mojoroto Kota Kediri Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 6(1), 1–7.
- Rimporok, S., Karema, W., & Kembuan, M. A. H. N. (2013). Gambaran tingkat pengetahuan tentang hipertensi sebagai faktor resiko stroke dan kepatuhan mengkonsumsi obat anti hipertensi pada penderita hipertensi di

354 *Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa – Nur Arifatus Sholihah, Iga Maliga, Asri Reny Handayani, Siti Sakinah*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.590>

RSUP PROF. DR. RD kandou manado. *E-CliniC*, 1(2).

Rusdianah, E. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Desa Pondok Kecamatan Babadan Ponorogo. *Jurnal Keperawatan*, 9(02).

Yuliana, Nauli, F. A., & Novayelinda, R. (2012). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Pada Penderita Tuberculosis (Tb) Paru. *Keperawatan*, 1–7.