

## **PENGELOLAAN HIPERTENSI DAN SENAM HIPERTENSI DI DESA BANJAR KEMUNING KOTA SIDOARJO**

**Dedi Irawandi<sup>\*1</sup>, Setiadi<sup>2</sup>, Nuh Huda<sup>3</sup>, Christina Yulastuti<sup>4</sup>, Imroatul Farida<sup>5</sup>, Nur Muji Astuti<sup>6</sup>, Ceria Nurhayati<sup>7</sup>, Nisha Dharmayanti Rinarto<sup>8</sup>**

<sup>1,2,4,5,6,8</sup>Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, Jawa Timur  
<sup>3,7</sup>Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya Jawa Timur  
\*E-mail: [dediirawandi911@gmail.com](mailto:dediirawandi911@gmail.com)

### **Artikel info:**

Received: 2024-06-25  
Revised: 2024-06-27  
Accepted: 2024-06-29  
Publish: 2024-06-30

### **Abstract**

*Increased blood pressure can occur due to abnormalities in peripheral resistance or cardiac output. Hypertension also involves the renin-angiotensin-aldosterone system. Factors associated with the incidence of hypertension are lifestyle, family health history and certain health conditions. Based on the results of observations and observations in Banjar Kemuning Village, Sidoarjo City, it was found that more than 66.7% of the population suffered from hypertension. Therefore, through community service programs, education is carried out about hypertension and hypertension exercise tutorials which aim to increase public knowledge about hypertension and hypertension exercise movements. Evaluation of hypertension education and exercise activities that have been carried out on 38 people shows that residents understand the concept of hypertension education and can do hypertension exercises independently. The continuation of hypertension education and exercises that have been carried out can also be accessed by the public because the series of activities have been uploaded on the YouTube channel of the Hang Tuah College of Health Sciences Surabaya*

**Keywords:** *education, hypertension, hypertension exercise*

### **Abstrak**

*Peningkatan tekanan darah dapat terjadi akibat abnormalitas pada resistensi perifer ataupun cardiac output. Hipertensi juga melibatkan sistem renin-angiotensin-aldosteron. Faktor yang terkait dengan kejadian hipertensi adalah gaya hidup, riwayat kesehatan keluarga dan kondisi kesehatan tertentu. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di Desa Banjar Kemuning kota Sidoarjo diperoleh lebih dari 66,7% penduduk menderita hipertensi. Oleh karena itu melalui program pengabdian kepada masyarakat, dilakukan edukasi tentang hipertensi dan tutorial senam hipertensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan gerakan senam hipertensi. Evaluasi dari kegiatan edukasi dan senam hipertensi yang sudah dilakukan pada 38 orang, menunjukkan bahwa warga memahami konsep edukasi hipertensi dan bisa melakukan senam hipertensi secara mandiri. Keberlanjutan edukasi dan senam hipertensi yang sudah dilakukan, juga bisa diakses oleh masyarakat karena rangkaian kegiatan tersebut sudah diupload di kanal YouTube Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.*

**Kata Kunci:** *Edukasi, hipertensi, senam hipertensi*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2020, prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar mencapai 12,04% (25.958.499 dari 208.982.372 penduduk usia  $\geq 15$  tahun). Provinsi dengan cakupan deteksi dini tertinggi adalah NTB (31,9%), diikuti Gorontalo (22,9%) dan Banten (21,8%). 3 Provinsi dengan cakupan terendah adalah Papua Barat (3,78%), DI Yogyakarta (3,65%) dan Bali (1,25%) (Riskesdas, 2018).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin dan genetik dan faktor lain yang dapat diubah yaitu perilaku dan gaya hidup, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, pola makan, minuman mengandung kafein, minuman beralkohol, dan pola tidur. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah. Pencegahan hipertensi dalam mengendalikan faktor risiko terjadinya hipertensi. Sebagian besar merupakan faktor perilaku dan gaya hidup (Siwi et al., 2020).

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam menjaga tekanan darah dalam kondisi yang normal (Ali Hasan & Naim, 2022). Salah satu aspek aktifitas fisik yang secara tidak langsung mempengaruhi kondisi tekanan darah seseorang yaitu senam hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian (Sukmawati & Novitasari, 2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putu Sumartini et al., 2019) yang menemukan bahwa senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi.

Desa Banjar Kemuning memiliki ketinggian tanah 5 meter dari permukaan air laut dengan luas wilayah 384.689 Ha dengan jumlah penduduk 1.771 jiwa yang terdiri dari 457 Kepala Keluarga dengan mayoritas bermata pencaharian sebagai nelayan. Kondisi tempat tinggal yang berada didaerah pesisir desa nelayan dan mayoritas pekerjaan penduduk sebagai nelayan, secara tidak langsung berdampak pada kesehatan masyarakat tersebut. Salah satu masalah kesehatan yang banyak diderita oleh masyarakat yaitu hipertensi. Pengelolaan hipertensi yang kurang baik di desa inilah yang menjadi dasar dan pertimbangan tim untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat.

Sasaran lokasi adalah Desa Banjar Kemuning Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo Provinsi Jawa Timur. Dilokasi tersebut sudah terdapat kader posyandu yang menangani masalah hipertensi, namun pemahaman tentang hipertensi dan penerapan senam hipertensi masih belum dilakukan secara optimal. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan dilokasi sasaran diperoleh lebih dari 40 persen penduduk masih belum memahami tentang hipertensi dan senam hipertensi dengan baik. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan tata cara senam hipertensi di Desa Banjar Kemuning Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo Provinsi Jawa Timur

## **2. METODE**

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam memahami hipertensi dan senam hipertensi adalah dengan membuat media audio visual dalam bentuk video senam hipertensi dan penyuluhan tentang hipertensi. Warga masyarakat yang terlibat sebanyak 38 orang yang terdiri dari tokoh masyarakat meliputi ketua RT dan RW yang berada di wilayah Desa Banjar Kemuning dan perwakilan warga setempat. Harapan pelaksanaan kegiatan ini adalah adanya keterlibatan masyarakat dalam memahami pengelolaan hipertensi dan senam hipertensi serta adanya perubahan perilaku kesehatan yang optimal.

Adapun tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

- Persiapan: Dalam tahap ini meliputi perizinan pelaksanaan, menyiapkan daftar kehadiran peserta dan menginformasikan kepada masyarakat untuk mengikuti kegiatan penyuluhan serta senam hipertensi. Selanjutnya tim membagi tugas sesuai tanggung jawabnya.
- Pelaksanaan: Dimulai dengan mengumpulkan masyarakat dibalai kelurahan kemudian penyampaian materi penyuluhan dan pelaksanaan senam hipertensi dengan cara mengikuti gerakan senam hipertensi yang sudah dikemas dalam bentuk video.
- Evaluasi: Pelaksanaan evaluasi dilaksanakan pada hari yang sama setelah kegiatan selesai dengan cara menyebar kuesioner dan meminta salah satu peserta untuk memeragakan ulang senam hipertensi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilaksanakan diperoleh data sebagai berikut:

No	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Jumlah (orang)	Status Kesehatan (hipertensi / tidak hipertensi)	Persentase (%)
1	Laki-Laki	57	17	Hipertensi	44,73
		55	3	Tidak Hipertensi	7,89
2	Perempuan	58	16	Hipertensi	42,10
		53	2	Tidak Hipertensi	5,28
Jumlah			38		100

Berdasarkan data pada tabel 1, dari 20 orang laki-laki terdapat 17 laki-laki yang menderita hipertensi begitu pula pada perempuan, dari 18 orang perempuan terdapat 16 perempuan yang menderita hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis ketika tekanan darah pada dinding arteri (pembuluh darah bersih) meningkat. Kondisi ini dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” karena jarang memiliki gejala yang jelas. Satu-satunya cara mengetahui apakah seseorang memiliki hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah (Angelina et al., 2021).

Data tabel 1 menunjukkan bahwa dari jumlah 38 orang, terdapat 33 orang mengalami hipertensi. Dari hasil tabulasi kuesioner didapatkan data bahwa warga yang mengalami hipertensi mayoritas jarang berolahraga dan kurang informasi terkait pencegahan hipertensi. Warga beranggapan bahwa aktifitas mereka sebagai nelayan sudah cukup sebagai aktifitas olahraga yang bisa mencegah hipertensi. Hipertensi dapat terjadi karena bertambahnya usia, gaya hidup dan kurangnya aktifitas (Farida et al., 2020).

Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, karena aktivitas tersebut mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini (Santy Sianipar et al., 2018).

Stroke merupakan penyakit cerebrovaskuler (pembuluh darah otak) yang ditandai dengan gangguan fungsi otak karena adanya kerusakan atau kematian jaringan otak akibat berkurang atau tersumbatnya aliran darah dan oksigen ke otak. Pencegahan stroke dapat dilakukan dengan meminimalisir faktor risiko yang ada. Kejadian stroke dapat disebabkan oleh beberapa faktor, faktor risiko stroke yang tidak dapat dikontrol terdiri atas usia, ras, jenis kelamin, kebiasaan merokok, dan faktor resiko yang dapat dikontrol terdiri atas riwayat hipertensi, riwayat diabetes mellitus, obesitas, kolesterol (Saputra & Mardiono, 2022).



Gambar 1. Video senam hipertensi



Gambar 2. Edukasi tentang hipertensi

Media audio visual dipilih agar dapat mempermudah masyarakat sasaran dalam memahami informasi yang diberikan melalui media tersebut. Media audio visual lebih menarik dan lebih mudah dipahami, serta memiliki beberapa kelebihan lainnya yakni dapat menampilkan secara detail, dan dapat diulang jika ada bagian yang perlu diperjelas (Syarwah et al., 2019). Selain itu, dengan menggunakan media audio visual maka dapat menjangkau semua kalangan mengingat sasaran program ini adalah seluruh masyarakat khususnya warga dikelurahan Banjar Kemuning.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa warga memahami konsep edukasi hipertensi dan bisa melakukan senam hipertensi secara mandiri dengan cara mengakses video kegiatan yang sudah dilakukan pada link berikut <https://www.youtube.com/watch?v=iCp72f3BYIQ&t=2s>. Sebelum proses penyuluhan dan senam hipertensi dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan penyusunan materi penyuluhan dan pembuatan video senam hipertensi. Materi penyuluhan disusun dengan menggunakan kalimat dan bahasa yang mudah dipahami oleh semua kalangan masyarakat. Pembuatan video senam hipertensi dilaksanakan dengan melibatkan panitia sesuai dengan pembagian tugas. Berdasarkan kerucut pengalaman yang dikemukakan oleh Edgar Dale, pelibatan langsung pada kegiatan akan memberikan pengalaman yang lebih berkesan dan menghasilkan retensi informasi hingga 90% (Asrianti et al., 2023).

#### 4. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan dan senam hipertensi berjalan sesuai rencana mulai tahap persiapan sampai tahap evaluasi. Keberlanjutan dari upaya edukasi melalui video ini dapat terjamin karena akses video yang mudah dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami untuk semua kalangan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH / PERSANTUNAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada segenap pimpinan Stikes Hang Tuah Surabaya yang mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Juga kepada masyarakat Kelurahan Banjar Kemuning atas kesediaan dan partisipasinya dalam setiap kegiatan PBL mahasiswa di wilayahnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali Hasan, Z., & Naim, N. (2022). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pemeriksaan Kreatinin Sebagai Deteksi Dini Penyakit Ginjal Di Kelurahan Tamalabba. *Lontara Abdimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 52–58. <https://doi.org/10.53861/LOMAS.V3I2.333>
- Angelina, C., Yuliani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(3), 404–416. <https://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/74>
- Asrianti, T., Sultan, M., Arum Mulyasyarif, S., Miftahul Jannah, S., Cicilia Suwuh, N., Tri Prayogi, W., Sarah Rahmayani, A., Delillah Priyanti, A., Ernesy Asari, S., & Damayanti, R. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Untuk Penyehatan Lingkungan Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Stunting. *Lontara Abdimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.53861/LOMAS.V4I1.321>
- Farida, I., Irawandi, D., Anik Rustini, S., Liestyningrum, W., Lansia Tekanan Darah Gula Darah Corespondensi Author Keperawatan Medikal Bedah, S., Hang Tuah Surabaya Jl Gadung No. S., & Timur, J. (2020). Aplikasi senam lansia untuk mengontrol tekanan darah dan gula darah. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 16–21. <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i2.371>
- Putu Sumartini, N., Anandam Prasetya Adhitya, M., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47–55. <https://doi.org/10.32807/JKT.V1I2.37>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Santy Sianipar, S., Kumala, D., & Putri, F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 9(2), 558–566. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/371>
- Saputra, A. U., & Mardiono, S. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Perawatan Lansia Dengan Kejadian Stroke Di Rumah. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2(2), 188–193. <https://ijocs.rcipublisher.org/index.php/ijocs/article/view/182>
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164–166. <https://doi.org/10.20884/1.BION.2020.2.3.70>
- Sukmawati, E., & Novitasari, N. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Bratang Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 1241–1244. <https://doi.org/10.30643/JIKSHT.V13I1.19>
- Syarwah, R. A., Fauziddin, M., & Hidayat, A. (2019). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Media Audio Visual Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(3), 936–945. <https://doi.org/10.31004/JPTAM.V3I3.300>