

# Pemberian Pendidikan Kesehatan, Senam, dan Pengaturan Diet Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Gentan

Prima Aldiansa<sup>1</sup>, Navian Fauzi Arifudin<sup>2</sup>, Della Mardiana Wibowo<sup>3</sup>, Nindya Erina Putri<sup>4</sup>, Yuni Septiana<sup>5</sup>, Ekky Puspita Sonia<sup>6</sup>, Dinda Aulia Hirda<sup>7</sup>, Syifa Aulia Nurfitriani<sup>8</sup>, Tsaltsa Rizqa Maulida<sup>9</sup>, Hani Fitria<sup>10</sup>, Syagita Wahyu<sup>11</sup>, Junjung Adita Sari<sup>12</sup>, Muwakhidah<sup>13</sup>, Wachidah Yuniartika<sup>14</sup>

<sup>1</sup>Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: Muwakhidah\* [muw151@ums.ac.id](mailto:muw151@ums.ac.id)

## Abstrak

### Keywords:

Desa Gentan;  
hipertensi,  
manajemen diet,  
senam hipertensi.

Gentan Village,  
hypertension; diet  
management;  
hypertension  
exercise.

Hipertensi yaitu salah satu penyakit degeneratif yang perlu diwaspadai. Desa Gentan adalah sebuah desa yang terletak di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Permasalahan kesehatan yang paling tinggi di Desa Gentan adalah hipertensi dikarenakan pengetahuan terkait hipertensi yang kurang dan pola hidup masyarakat yang kurang baik. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi di Desa Gentan dengan pemberian pendidikan kesehatan, senam hipertensi dan anjuran diet yang sesuai. Kegiatan KKN diawali dengan identifikasi masalah di Desa Gentan dengan melakukan wawancara dengan bidan desa, dibuatlah program berupa pendidikan kesehatan, pengaturan pola makan, senam hipertensi. Hasil dari pemberian pendidikan kesehatan, pengaturan pola makan, dan senam hipertensi mempengaruhi dalam menurunkan tekanan darah pada masyarakat sebanyak 23 orang dari 64 orang yang telah melakukan pemeriksaan kesehatan.

Hypertension is a degenerative disease that needs to be watched out for. Gentan is a village located in Baki District, Sukoharjo Regency. The highest health problem in Gentan is hypertension due to lack of knowledge related to hypertension and poor people's lifestyles. Kuliah Kerja Nyata (KKN) activity aims to reduce blood pressure for people with hypertension in Gentan. Community service activities began with identifying problems in the village of Gentan by conducting interviews with village midwives, making programs in the form of health education, diet management, hypertension exercise. The results of the health promotion, diet management, and hypertension exercise affect the reduction of blood pressure in the community as many as 23 people out of 64 people who have had a health check.

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi yaitu salah satu penyakit degeneratif yang dapat terjadi tanpa ada tanda dan gejala, maka dari itu hipertensi merupakan penyakit yang harus diwaspadai. Jika tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi yang fatal seperti, stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi (Kemenkes, 2013). Peningkatan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat (Kesehatan Kementerian RI, 2018).

Berdasarkan hasil laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo prevalensi angka kejadian hipertensi pada tahun 2016 sebanyak 11.099 kasus, tahun 2017 sebanyak 20.906 dan tahun 2018 sebanyak 31.245. Penyakit Hipertensi tersebut menunjukkan peningkatan angka kejadian yang signifikan dari tahun ke tahun (Dinas Kesehatan Sukoharjo, 2018).

Desa Gentan adalah sebuah desa yang terletak di Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo yang memiliki penduduk kurang lebih 2.500 Kartu Keluarga dengan sebagian besar masyarakat bermata pencaharian buruh dan karyawan pabrik. Desa Gentan berlokasi di pertengahan kota.

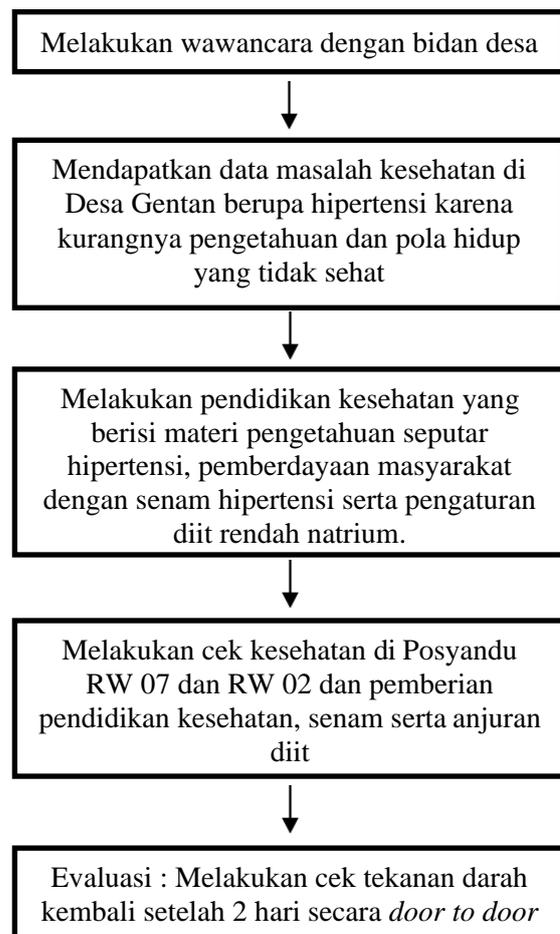
Desa Gentan memiliki fokus permasalahan kesehatan salah satunya Hipertensi yang didukung oleh informasi dari bidan Desa Gentan, permasalahan kesehatan yang paling tinggi adalah hipertensi dikarenakan pengetahuan terkait penyakit hipertensi yang kurang dan pola hidup masyarakat yang kurang baik seperti mengkonsumsi garam yang berlebih, merokok, riwayat keluarga sehingga menyebabkan penyakit hipertensi.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2022 di Desa Gentan, Baki, Sukoharjo dengan fokus pada bidang kesehatan terkait penanganan penyakit hipertensi untuk itu diberikan pendidikan kesehatan dan pengaturan diit rendah natrium, serta senam bagi penderita hipertensi yang saat dilakukan pengukuran

tekanan darah sistol tidak melebihi 150 mmHg.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi di Desa Gentan dengan pendidikan kesehatan, senam hipertensi dan anjuran diit yang sesuai.

## 2. METODE



Kegiatan KKN diawali dengan identifikasi masalah di Desa Gentan dengan melakukan wawancara dengan bidan desa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut didapatkan hasil berupa data yang menjelaskan masalah kesehatan yang mendominasi di Desa Gentan adalah hipertensi. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang perawatan hipertensi, pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat.

Berdasarkan data tersebut, rencana program yang akan dilakukan berupa pendidikan kesehatan yang berisi materi pengetahuan seputar hipertensi, pemberdayaan masyarakat dengan senam hipertensi serta pengaturan diit rendah natrium. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu RW 07 dan RW 02.

Rencana tersebut diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan di kedua posyandu tersebut kemudian diberikan intervensi pendidikan kesehatan penyakit hipertensi, senam hipertensi dan pengaturan diit rendah natrium. Setelah diberikan intervensi tersebut, dilakukan evaluasi berupa pengecekan kembali tekanan darah 2 hari berikutnya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan *screening* penyakit hipertensi dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah kemudian masyarakat diberikan pendidikan kesehatan penyakit hipertensi, pengaturan diit rendah natrium dan senam bagi penderita hipertensi yang saat dilakukan pengukuran tekanan darah sistol tidak melebihi 150 mmHg.

Tabel 1. Tekanan Darah Masyarakat Sebelum Pendidikan Kesehatan, Senam hipertensi dan Pengaturan Diit

Umur	Jumlah	Sistole	Diastole
<60 tahun	12	154.3	94.2
>60 tahun	11	156.9	96

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada tabel 1. Rata-rata masyarakat yang mengalami hipertensi dengan umur dibawah 60 tahun memiliki tekanan darah sistole 154,3 mmHg dan diastole sebesar 94,2 mmHg. Serta masyarakat diatas umur 60 tahun memiliki tekanan darah sistole 156,9 mmHg dan diastole 96 mmHg. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat, selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan meliputi definisi, gejala, penyebab,

pengecahan, pengaturan pola makan, dan mengajarkan senam hipertensi.

Pemberian intervensi melalui pendidikan kesehatan kepada masyarakat yang mengalami hipertensi dengan tujuan untuk dapat menurunkan tekanan darah dan mengatur pola makan yang baik. Pola makan dapat menjadi salah satu faktor pemicu hipertensi. Pola makan yang dianjurkan untuk penderita hipertensi yaitu diit rendah natrium yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah serta mengontrol tekanan darah dalam ambang batas normal dengan menekankan pada konsumsi bahan makanan rendah garam (<2300 mg/hari), karena konsumsi garam yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh sehingga menyebabkan edema atau asites, dan hipertensi (Palimbong dkk, 2018).

Selain pengaturan pola makan dengan diit rendah natrium dapat dilakukan intervensi dengan senam hipertensi, olahraga senam hipertensi ini ditujukan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress (faktor yang mempengaruhi hipertensi) yang dapat dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal dua kali (Putu dkk, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian (Putu dkk, 2019) rata rata tekanan darah lansia sebelum melakukan senam hipertensi lansia dengan hasil tekanan darah sistolik 151,8 mmHg dan diastolic 94,7 mmHg, kemudian sesudah melakukan senam hipertensi lansia didapatkn hasil tekanan darah sistole 131,1 mmHg dan diastole 90,2 mmHg yang berarti terdapat pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, pengaturan diit dan senam hipertensi kemudian dilakukan pengecekan ulang tekanan darah dua hari setelahnya dengan hasil seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Tekanan Darah Masyarakat Setelah Pendidikan Kesehatan, Senam dan Pengaturan Diit

Umur	Jumlah	Sistole	Diastole
<60 tahun	12	139.6	85.6
>60 tahun	11	143.8	88

Berdasarkan hasil yang didapat setelah dilakukan intervensi pemberian pendidikan kesehatan, pengaturan pola makan, dan senam hipertensi berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Machado et al (2017) di Brazil menunjukkan bahwa intervensi pendidikan (promosi kesehatan) terhadap masyarakat khususnya lansia telah menunjukkan strategi yang tepat untuk mendorong masyarakat untuk belajar dan berpartisipasi dalam pengobatan hipertensi.

Hasil penelitian (Rizki M, 2016) juga menunjukkan olahraga senam hipertensi dengan tekanan darah khususnya lansia cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil rata rata sistole 11,26 mmHg dan rata rata diastole 18,48 mmHg.



Gambar 1 (Pemeriksaan tekanan darah)



Gambar 2 (Penjelasan hipertensi)



Gambar 3 (Senam hipertensi)



Gambar 4 ( Manajemen diit)



Gambar 5 (Pemberian anjuran diit)

#### 4. KESIMPULAN

Setelah melakukan pendidikan kesehatan pada warga Desa Gentan meliputi definisi, gejala, penyebab, pencegahan, pengaturan pola makan, dan senam hipertensi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada 23 orang dari 64 orang yang telah melakukan pemeriksaan kesehatan.

**REFERENSI**

- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Palimbong, S, dkk. (2018). Keefektivan Diet Rendah Garam 1 pada Makanan Biasa dan Lunak Terhadap Lama Kesembuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 74-89.
- Putu, N.S. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 47-55.
- Ridenhour, B., Kowalik, J. M., & Shay, D. K. (2018). Unraveling r 0: Considerations for public health applications. *American journal of public health*, 108(S6), S445-S454.