

Program Pencegahan Hipertensi dengan Peningkatan Aktivitas Fisik Melalui Praktik Kerja Lapangan di Desa Kapas

¹Shoffiyah Hanin Azzahra, ²Muthmainnah Muthmainnah

¹Bachelor Student of Public Health, Faculty of Public Health, Universitas Airlangga

²Doctoral Degree of Public Health, Faculty of Public Health, Universitas Airlangga

Email: shoffiyah.hanin.azzahra-2020@fkm.unair.ac.id, muthmainnah@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Analisis data primer dan sekunder yang telah dilakukan sebelum perencanaan kegiatan menyatakan bahwa Desa Kapas memiliki empat masalah kesehatan yang perlu diintervensi. Setelah dilakukan FGD didapatkan satu prioritas masalah yaitu rendahnya aktivitas fisik pada masyarakat di Desa Kapas yang berisiko hipertensi. Masyarakat Desa Kapas sudah memiliki angka intensitas aktivitas fisik dalam seminggu yang baik pada kategori ringan. Akan tetapi, angka intensitas aktivitas fisik sedang dan ringan masih kurang. Analisis penyebab masalah melalui sosial, epidemiologi, perilaku dan lingkungan, edukasi dan organisasi, serta administrasi dan kebijakan menjadi dasar dalam penentuan solusi. Penyebab masalah, diantaranya adalah kurangnya literasi, kegiatan aktivitas fisik yang monoton, dan tidak memiliki jadwal rutin apabila terdapat kegiatan aktivitas fisik bersama. Program yang dilaksanakan adalah GETHUK AKTIF (Gema Turunkan Hipertensi Untuk Desa Kapas Melalui Aktivitas Fisik) yang terdiri dari kegiatan PUKIS ASIK (Penyuluhan dan Edukasi Aktivitas Fisik), SERABI (Senam Basmi Hipertensi), dan UBI JALAR (Yuk Bisa Jalan Sehat Bersama). Terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta yang hadir dalam kegiatan PUKIS ASIK setelah diberikan penyuluhan. Kegiatan SERAMBI dan UBI JALAR memerlukan inovasi pada setiap pelaksanaannya untuk dapat terus meningkatkan minat masyarakat. Program diharapkan menjadi kegiatan rutin yang dilakukan masyarakat Desa Kapas dan keberlanjutan program ini harus memperhatikan dan menyesuaikan dengan kebutuhan serta sumber daya yang tersedia.

Kata Kunci: Hipertensi, aktivitas fisik, pencegahan, pengetahuan, perilaku

Abstract

Analysis of primary and secondary data conducted prior to activity planning revealed that Kapas Village had four health problems that needed intervention. After conducting FGDs, one priority problem was found to be the low level of physical activity among the community in Kapas Village who are at risk of hypertension. Kapas villagers already have a good weekly physical activity intensity rate in the light category. However, the intensity of moderate and light physical activity is still lacking. Analysis of the causes of the problem through social, epidemiology, behavior and environment, education and organization, and administration and policy is the basis for determining solutions. The causes of the problem include lack of literacy, monotonous physical activity activities, and not having a routine schedule when there are joint physical activity activities. The program implemented is GETHUK AKTIF (Gema Turunkan Hipertensi Untuk Desa Kapas Melalui Kegiatan Fisik) which consists of PUKIS ASIK (Penyuluhan dan Edukasi Aktivitas Fisik), SERABI (Senam Basmi Hipertensi), and UBI JALAR (Yuk Bisa Jalan Sehat Bersama). There was an increase in knowledge from participants who participated in PUKIS ASIK activities after being given counseling. SERAMBI and UBI JALAR activities require innovation in each implementation to continue to increase community interest. The program is expected to become a routine activity carried out by the Kapas Village community and the sustainability of this program must have to make sure and adjust to the needs and resources available.

Keywords: Hypertension, physical activity, prevention, knowledge, behavior

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal. Dikatakan melebihi batas normal, yaitu apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi juga memiliki beberapa komplikasi, seperti jantung koroner, stroke, penyakit ginjal, gangguan syaraf, dan kerusakan retina. Penyakit ini tidak memiliki gejala spesifik dan tidak menunjukkan kelainan apapun sehingga mayoritas penderita hipertensi tidak sadar apabila sedang mengalaminya. Hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* dikarenakan penderita sering tidak merasakan adanya gejala dan baru mengetahui ketika memeriksa tekanan darah atau sesudah kondisinya parah seperti timbulnya kerusakan organ (Julianti et al., 2015). Hal ini yang menjadi salah satu penyebab kebanyakan penderita hipertensi tidak dapat terdiagnosis. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah adalah usia, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan untuk faktor risiko yang dapat diubah, diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik, merokok, obesitas, stres dan konsumsi garam berlebih. Data Riskesdas 2018 melaporkan tingginya proporsi pada faktor risiko hipertensi seperti 35,5% masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik, 29,3% merokok, 31% orang dengan obesitas sentral dan 21,8% orang mengalami obesitas umum (Astuti et al., 2021).

Hipertensi menjadi masalah penting kesehatan di berbagai negara karena prevalensinya yang cukup tinggi dan terus menerus meningkat. Berdasarkan data WHO periode (2015-2020), ditemukan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (Jabani et al., 2021). Angka hipertensi di Indonesia sesuai dengan laporan Riskesdas 2018, yaitu sebesar 34,1% pada usia lebih dari 18 tahun. Sebesar 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun, dan sebesar 55,2% pada umur 55-64 tahun (Astuti et al., 2021). Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi ini semakin meningkat seiring dengan penambahan usia.

Pencegahan dan penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan merubah perilaku dan memodifikasi gaya hidup. Kementerian Kesehatan RI telah menghimbau masyarakat Indonesia untuk menerapkan perilaku CERDIK untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular, seperti hipertensi. Perilaku CERDIK meliputi cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet yang sehat dan seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stres. Sasaran dari promosi kesehatan untuk berperilaku ini adalah masyarakat yang masih sehat dan memiliki faktor risiko hipertensi. Sedangkan bagi masyarakat yang telah menyandang hipertensi, terdapat promosi kesehatan untuk berperilaku, yaitu PATUH. PATUH diselenggarakan agar masyarakat yang memiliki penyakit PTM termasuk hipertensi dapat melakukan kontrol secara rutin dan tidak berhenti untuk mengkonsumsi obat. Perilaku PATUH meliputi dari melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, menjaga diet dengan gizi seimbang, mengupayakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan aman, serta menghindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya.

Aktivitas fisik menjadi salah satu poin penting dalam CERDIK dan PATUH. Menurut WHO, aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan fisik yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka, seperti aktivitas yang dilakukan selama mengerjakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas lainnya (Wungow et al., 2021). Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 jika diklasifikasikan berdasarkan tingkat intensitasnya, yaitu ringan, sedang, dan berat. Angka masyarakat yang melakukan aktivitas fisik menurut data Riskesdas 2018 adalah sebesar 33,5% penduduk Indonesia dengan umur ≥ 10 tahun dikategorikan masih memiliki proporsi aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti hipertensi. Penyebab terjadinya penyakit kronis banyak disebabkan oleh tidak adanya dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian WHO juga menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja menjadi penyebab 1 dari kematian 10 kematian dan kecacatan di dunia serta menjadi penyumbang lebih dari 2 juta kematian setiap tahunnya (Irwan et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan atau gaya hidup yang kurang bergerak sangat mempengaruhi risiko terjadinya penyakit.

Dalam penelitian Marleni dkk (2020) tentang Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan hipertensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebanyakan dari responden yang menderita hipertensi lebih sering melakukan aktivitas fisik ringan untuk mengurangi peningkatan tekanan darah, seperti menyapu lantai, berjalan kaki, bersepeda, dan lain-lain. Akan tetapi, untuk intensitas aktivitas fisik sedang dan berat responden masih kurang.

Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Chasanah dan Sugiman (2022) menjelaskan bahwa hipertensi derajat II berisiko 1,519 kali pada penderita hipertensi yang kurang melakukan aktivitas fisik daripada penderita hipertensi yang cukup melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian lain oleh Hasanudin dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah dan kurangnya aktivitas fisik dapat berisiko pada tingginya tekanan darah. Akan tetapi, terdapat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tekanan darah pasien hipertensi (Julianti et al., 2015).

Puskesmas Kapas merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Puskesmas ini memiliki 9 desa/kelurahan di wilayah kerjanya di mana Desa Kapas termasuk ke dalamnya. Berdasarkan data dari Profil Kecamatan Kapas Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Kapas tahun 2020 adalah 23.397 jiwa dengan jumlah penduduk Laki-laki 11.737 dan Perempuan adalah 11.660. Puskesmas Kapas memiliki kasus hipertensi yang tinggi sehingga penyakit tersebut masuk dalam 10 diagnosis penyakit terbanyak Puskesmas Kapas tahun 2020.

Berdasarkan analisis data primer dan sekunder yang telah dilakukan sebelum perencanaan kegiatan, Desa Kapas memiliki empat masalah kesehatan yang perlu diintervensi. Masalah tersebut antara lain yaitu masyarakat Desa Kapas tidak rutin melakukan cek kesehatan, rendahnya frekuensi pemberian informasi penyakit tidak menular (PTM) pada masyarakat, rendahnya aktivitas fisik pada masyarakat di Desa Kapas yang berisiko hipertensi, kebiasaan merokok dengan jumlah >3 batang per hari di lingkungan rumah. Setelah dilakukan penentuan prioritas masalah menggunakan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama pihak Puskesmas Kapas, perangkat desa, dan *stakeholder* lainnya, didapatkan satu prioritas masalah yaitu rendahnya aktivitas fisik pada masyarakat di Desa Kapas yang berisiko hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dilakukan upaya pencegahan hipertensi dengan peningkatan aktivitas fisik di Desa Kapas. Upaya yang dilakukan berdasarkan pada situasi masyarakat dan organisasi yang ada di Desa Kapas. Tujuan dari kegiatan yang dilakukan adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait aktivitas fisik sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

2. Metode

Pendekatan yang digunakan untuk membantu penyusunan rencana intervensi dan implementasi program adalah dengan menggunakan pendekatan *Precede-Proceed*. Kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) berlokasi di Desa Kapas, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro. Waktu pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan (PKL) adalah selama 30 hari, dimulai pada tanggal 27 Desember 2022 - 25 Januari 2023. Informasi yang dikumpulkan bersifat data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner, *indepth interview* dengan tenaga kesehatan Puskesmas Kapas, dan kader kesehatan di Desa Kapas. Sedangkan untuk data sekunder didapatkan dari Profil Kesehatan Puskesmas Kapas dan Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro tahun 2021. Populasi dari kegiatan Praktik Kerja Lapangan (PKL) ini adalah masyarakat yang berusia di atas 15 tahun dan bertempat tinggal di Desa Kapas, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro. Jumlah populasi masyarakat Desa Kapas yang berusia di atas 15 tahun adalah 2.730 dengan jumlah sampel untuk intensitas tingkat aktivitas fisik sebanyak 100 orang yang dibagi menjadi 20 RT, setiap RT terdapat 4-5 orang yang menjadi responden kuesioner.

Kegiatan pelaksanaan kegiatan program dilakukan dalam tiga tahapan yaitu, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan analisis situasi kesehatan Desa Kapas, penentuan prioritas masalah, penentuan akar penyebab masalah, perumusan alternatif solusi, penentuan alternatif solusi yang akan digunakan, pembuatan *Plan of Action* (POA), serta pembuatan media yang akan digunakan. Analisis situasi kesehatan yang dilakukan menggunakan survei kuesioner kepada masyarakat desa kapas dengan jumlah responden 100 orang dan digunakan SPSS dalam mengolah data dari kuesioner tersebut. Setelah dilakukan analisis situasi, akan didapatkan masalah-masalah utama di Desa Kapas. Dalam seluruh kegiatan pada tahap ini, dilakukan dengan keterlibatan banyak pihak. FGD dan konsultasi dengan beberapa pihak dilakukan dalam penentuan beberapa hal tersebut, seperti perangkat desa, pihak puskesmas, kader kesehatan Desa Kapas, dan PKK. Selain itu, diskusi tim juga dilakukan dan pembagian tugas masing-masing seperti seksi acara, seksi hubungan masyarakat, seksi perlengkapan, dan seksi PDD (Publikasi, Dekorasi, dan Dokumentasi).

Tahap Pelaksanaan

Implementasi program GETHUK AKTIF (Gema Turunkan Hipertensi Untuk Desa Kapas Melalui Aktivitas Fisik) yang terdiri dari kegiatan PUKIS ASIK (Penyuluhan dan Edukasi Aktivitas Fisik), SERABI (Senam Basmi Hipertensi), dan UBI JALAR (Yuk Bisa Jalan Sehat Bersama). Program dilakukan pada tanggal 9, 11, 13, 17, 18 Januari 2023 untuk kegiatan PUKIS ASIK. Kegiatan PUKIS ASIK dilaksanakan pada kegiatan warga dan puskesmas, seperti arisan PKK, arisan RT-RW, dan posyandu lansia serta kegiatan lainnya. Pada kegiatan PUKIS ASIK diberikan *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan penyuluhan terkait hipertensi dan aktivitas fisik. Selain itu, juga terdapat media KIE berupa leaflet terkait manfaat aktivitas fisik untuk penderita hipertensi yang telah dibuat sebelumnya oleh tim.

Kegiatan SERAMBI dan UBIJALAR dilaksanakan pada hari yang sama, yaitu 15 Januari 2023. Kegiatan SERAMBI dilakukan terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan kegiatan UBI JALAR. Instruktur dan pemandu pada kegiatan ini telah ditentukan sebelumnya dengan rekomendasi dari perangkat desa. Pada implementasi ini, diberikan konsumsi berupa makanan sehat, yaitu polo pendem. Selain itu, pada akhir acara diberikan kotak saran untuk peserta dengan tujuan pengembangan variasi di setiap kegiatan serta terdapat pembagian *doorprize* untuk peserta.

Tahap Evaluasi

Evaluasi pada program ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan intervensi. Indikator keberhasilan telah ditentukan sebelumnya pada tahap persiapan. Indikator dari masing-masing kegiatan dilihat dari berbagai aspek, yaitu *input*, proses, dan *output*. Indikator yang dievaluasi pada program ini, diantaranya adalah susunan kegiatan telah terlaksana, kehadiran peserta dan panitia, peningkatan pengetahuan peserta PUKIS ASIK, poster dan *leaflet* yang telah terdistribusi, kelengkapan peralatan, dan pengeluaran dana.

3. Hasil dan Pembahasan

Penentuan Kegiatan Intervensi Yang Dilakukan

Untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik yang rutin dilakukan oleh masyarakat Desa Kapas digunakan kuesioner. Kuesioner terdiri dari beberapa pertanyaan mengenai keadaan masyarakat serta *stakeholder* terkait terutama mengenai permasalahan kesehatan

Tabel.1 Intensitas Aktivitas Fisik Masyarakat Desa Kapas

Variabel	Frequency	Percent (%)	Cummulative Percent
Aktivitas Ringan selama Seminggu			
Kurang dari 1 kali	10	10	10

1-3 Kali	27	27	37
Lebih dari 3 kali	63	63	100
Total	100	100	
Aktivitas Sedang selama Seminggu			
Kurang dari 1 kali	44	40	40
1-3 Kali	40	44	84
Lebih dari 3 kali	16	16	100
Total	100	100	
Aktivitas Berat selama Seminggu			
Kurang dari 1 kali	62	62	62
1-3 Kali	28	28	90
Lebih dari 3 kali	10	10	100
Total	100	100	

Mayoritas penduduk Desa Kapas sudah memiliki angka intensitas aktivitas fisik dalam seminggu yang baik pada kategori ringan, yaitu lebih dari 3 kali sebanyak 63 orang dari 100 responden (63%). Akan tetapi, angka intensitas aktivitas fisik sedang dan ringan masih kurang. Untuk aktivitas fisik sedang hanya terdapat 16 dari 100 responden (16%) yang melakukan aktivitas fisik sedang lebih dari 3 kali dalam seminggu dan sebanyak 44 responden (44%) menjawab kurang dari 1 kali seminggu. Sedangkan untuk aktivitas fisik berat, hanya 10 dari 100 responden (10%) yang menjawab lebih dari 3 kali dalam seminggu.

Dalam menentukan solusi kegiatan yang intervensi yang akan diimplementasikan, dilakukan analisis penyebab masalah. Analisis ini dibagi lagi menjadi sosial, epidemiologi, perilaku dan lingkungan, edukasi dan organisasi, serta administrasi dan kebijakan. Koordinasi dan konsultasi dengan pihak puskesmas dilakukan sepanjang analisis. Hal ini bertujuan untuk mengonfirmasi lebih lanjut kembali mengenai akar penyebab masalah yang terjadi sehingga dapat menyesuaikan dengan kebutuhan dan sumber daya yang tersedia.

Setelah konsultasi didapatkan hasil bahwa penyebab dari kurangnya aktivitas fisik masyarakat Desa Kapas, diantaranya adalah kurangnya literasi masyarakat Desa Kapas

terkait informasi kesehatan. Hal ini disebabkan kurangnya media dan penyebaran media promosi dan informasi yang masih belum maksimal. Selain itu, Puskesmas Kapas sudah pernah melaksanakan kegiatan aktivitas fisik bersama, yaitu senam. Akan tetapi, kegiatan tersebut memiliki hambatan sehingga dalam pelaksanaannya tidak lagi berjalan secara rutin. Hambatan tersebut diantaranya adalah jadwal kegiatan yang tidak pasti dan kegiatan aktivitas fisik bersama yang monoton dan kurang inovatif yang menyebabkan berkurangnya ketertarikan dari warga sekitar apabila diadakannya kegiatan aktivitas fisik atau olahraga bersama.

Dari penyebab masalah yang ditemukan, usulan program yang dilaksanakan adalah GETHUK AKTIF (Gema Turunkan Hipertensi Untuk Desa Kapas Melalui Aktivitas Fisik) yang terdiri dari kegiatan PUKIS ASIK (Penyuluhan dan Edukasi Aktivitas Fisik), SERABI (Senam Basmi Hipertensi), dan UBI JALAR (Yuk Bisa Jalan Sehat Bersama). GETHUK AKTIF merupakan program usulan yang dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik masyarakat desa Kapas serta menurunkan faktor risiko hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya. Dalam seluruh kegiatan yang dilakukan perlu dilakukan kerja sama dengan pihak lain untuk mekanisme pelaksanaan kegiatan. Hal ini dikarenakan pihak lainnya yang dapat membantu dalam keberhasilan serta keberlanjutan program, seperti perangkat desa, pihak puskesmas, kader, dan PKK.

Penyuluhan dan Edukasi Aktivitas Fisik

Kegiatan penyuluhan dan edukasi aktivitas fisik merupakan penyuluhan di setiap kegiatan desa seperti pertemuan ibu PKK, pertemuan RT, posyandu baik posyandu balita maupun posyandu lansia. Kegiatan ini bekerja sama dengan puskesmas, perangkat desa, PKK, dan *stakeholder* terkait. Fokus dari kegiatan PUKIS ASIK adalah pemberian edukasi dan peningkatan aktivitas fisik masyarakat Desa Kapas dalam bentuk penyuluhan menggunakan media promosi kesehatan dengan sasaran masyarakat Desa Kapas yang berusia 15 tahun ke atas. Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan warga Desa Kapas mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menghindari risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Materi yang disampaikan akan diberikan kepada kepada pihak puskesmas, perangkat desa, dan PKK sehingga masyarakat dapat terus melanjutkan penyuluhan di pertemuan yang berbeda. Kegiatan ini juga nantinya mencakup pembuatan media seperti poster, *leaflet* yang nantinya bisa digunakan oleh kader kesehatan Desa Kapas dalam melakukan penyuluhan.



Gambar 1. Media informasi berupa *leaflet* yang diberikan kepada puskesmas dan balai desa

Kegiatan PUKIS ASIK telah dilaksanakan sebanyak 6 kali selama kegiatan PKL berlangsung dengan mengintegrasikan kegiatan desa yang telah ada seperti posyandu balita atau lansia, pertemuan rutin RT/RW, serta kegiatan PKK pada tanggal 9, 11, 13, 17, 18 Januari 2023. Akan tetapi, dalam pelaksanaannya peserta PUKIS ASIK yang hadir dalam implementasi mayoritas perempuan dengan usia (25-59) tahun sehingga belum tercapai sasaran penyuluhan yang lebih luas dengan warga usia produktif (15-59) tahun. Dengan adanya kegiatan PUKIS ASIK, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan kader kesehatan dan masyarakat sebagai

peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah hipertensi sehingga secara bertahap perubahan perilaku masyarakat sasaran untuk lebih konsisten dalam melaksanakan aktivitas fisik sedang dan berat dapat tercapai.



Gambar 2. Kegiatan PUKIS ASIK di balai desa

Kegiatan ini terintegrasi dengan beberapa kegiatan rutin di Desa Kapas seperti posyandu balita, lansia, PKK, pertemuan RT/RW dan kegiatan kegiatan lainnya sehingga kegiatan lebih mudah dilakukan dengan persiapan yang lebih minim. Media informasi mengenai kesehatan berupa *leaflet* yang dibuat dan diberikan kepada puskesmas, dan balai desa. Untuk keberlanjutan kegiatan ini, diharapkan dapat diimplementasikan dengan cara berkala dalam setiap kegiatan di Desa Kapas dengan menambahkan penyuluhan singkat dengan menggunakan media yang ada. Tidak menutup kemungkinan juga, berbagai penyuluhan bisa disematkan tergantung tren masalah kesehatan yang terdapat di desa Kapas.

Untuk melihat efektivitas kegiatan PUKIS ASIK dengan melihat peningkatan pengetahuan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta PUKIS ASIK. Indikator dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik sebesar 30% dari target sasaran yang diperoleh hasilnya melalui pengisian *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Peserta

	Mean (%)	Kategori
Pre-Test	60.75	Cukup
Post-Test	84.5	Baik

Dari hasil diatas, didapatkan hasil bahwa terjadi kenaikan rata-rata nilai *pre-test* - *post-test* dari 60,75 menjadi 84,5. Terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 87,5% persen dari peserta yang hadir dalam kegiatan PUKIS ASIK. Sehingga dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai aktivitas fisik dan hipertensi setelah dilakukan kegiatan PUKIS ASIK.

Hal ini sejalan dengan dengan penelitian oleh Istiqomah dkk (2022) menyebutkan bahwa pemberian edukasi mengenai hipertensi pada 22 responden di Puskesmas Brambang terbukti dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($p < 0,05$). Selain itu, hasil ini juga sejalan

dengan penelitian yang dilakukan Hadi (2015) yang menyatakan bahwa kegiatan pemberian edukasi meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan pada penderita hipertensi di Puskesmas Parongpong juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi setelah diberikan penyuluhan melalui penyuluhan media leaflet (Marbun & Hutapea, 2022). Penelitian yang dilakukan Astuti dkk (2022) di Posyandu Purbasari 5 Desa Purbayan menunjukkan hal yang sama, yaitu terdapat peningkatan pengetahuan pada mayoritas responden terkait penyakit hipertensi.

Senam Bersama Berantas Hipertensi

Kegiatan SERABI (Senam Bersama Berantas Hipertensi) merupakan kegiatan senam yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik masyarakat Desa Kapas dalam bentuk variatif ditambah inovasi kegiatan yang meliputi kotak saran, serta pembagian makanan sehat dalam mencegah penyakit hipertensi dengan sasaran masyarakat Desa Kapas yang berusia 15 tahun ke atas. Analisis intensitas aktivitas fisik yang telah dilakukan sebelumnya telah menunjukkan bahwa mayoritas penduduk lebih sering melakukan aktivitas fisik ringan dalam seminggu. Sedangkan untuk aktivitas fisik sedang dan berat, intensitas aktivitas fisik masyarakat Desa Kapas masih terbilang kurang. Tujuan dari kegiatan SERABI adalah meningkatkan produktivitas warga Desa Kapas mengenai pentingnya aktivitas fisik terutama aktivitas fisik berat untuk menghindari risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Dalam implementasinya, peserta memiliki antusiasme yang cukup tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan jumlah kehadiran yang melebihi target, yaitu 40 orang dengan minimal 2 orang perwakilan dari tiap RT serta antusiasme ditunjukkan melalui semangat peserta dilihat dari gerakan yang dilakukan. Pada implementasi ini, diberikan konsumsi berupa makanan sehat, yaitu polo pendem sebagai variasi dari senam yang dilakukan. Pengumpulan saran dari peserta melalui kotak saran juga sudah dilakukan dengan tujuan pengembangan di setiap kegiatan SERABI.

Kegiatan SERABI dapat dilakukan secara sustain setiap dua minggu sekali di lingkungan Desa Kapas dengan jumlah partisipan yang selalu meningkat di setiap pertemuan. Strategi dalam meningkatkan partisipasi masyarakat adalah dengan mengadakan kegiatan inovasi yang dilaksanakan setiap SERABI melalui kotak saran, seperti pembagian menu sehat, demo masak, maupun kegiatan inovasi lain yang dapat diinisiasi masyarakat Desa Kapas.



Gambar 3. Kegiatan SERAMBI di balai desa

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Indrawati (2018), terdapat pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Jatiasih Bekasi tahun 2017. Hasil penelitian Sumartini dkk (2019) menunjukkan bahwa senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida. Penelitian lain pada penderita lansia hipertensi di Desa Cibentang Kecamatan Kramatmulya yang menunjukkan bahwa senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi (Moonti dkk, 2022).

Jalan Sehat Bersama Basmi Hipertensi

Kegiatan UBI JALAR (Yuk Basmi Hipertensi dengan jalan sehat bersama) merupakan kegiatan jalan sehat bersama masyarakat desa dan pihak puskesmas yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik masyarakat Desa Kapas dengan sasaran yang berusia 15 tahun ke atas. Untuk tujuan dari UBI JALAR ini serupa dengan tujuan dari kegiatan SERABI, yaitu meningkatkan produktivitas dan aktivitas fisik warga Desa Kapas untuk menghindari risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Implementasi kegiatan ini memiliki peserta dengan yang cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari jumlah kehadiran peserta yang melebihi target (60 peserta) dan semangat peserta dilihat dari keikutsertaan hingga akhir acara. Pada akhir acara diberikan 30 *doorprize* kepada peserta yang beruntung untuk dapat sustain menarik minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan jalan sehat bersama. Dalam keberlanjutannya kegiatan UBI JALAR dapat dilakukan secara insidental atau dalam rangka memperingati hari besar nasional di lingkungan Desa Kapas sesuai dengan kesanggupan dan kebutuhan pihak desa.



Gambar 4. Kegiatan UBI JALAR mengelilingi lingkungan Desa Kapas

Berdasarkan penelitian Jamaludin dkk (2020) ditemukan bahwa terdapat pengaruh jalan santai terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 005 Pisangan Barat, Ciputat pada tahun 2017. Penelitian lain yang dilakukan oleh Annazmi dkk pada tahun 2022 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara jalan kaki dengan penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rajadesa Kabupaten Ciamis. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Sindangkasih Kabupaten Ciamis juga menunjukkan bahwa penurunan rata-rata tekanan darah pada kelompok yang melakukan aktivitas fisik jalan kaki lebih besar daripada kelompok yang tidak melakukan aktivitas fisik jalan kaki (Rohimah & Dewi, 2022).

4. Simpulan

Program GETHUK AKTIF atau Gema Turunkan Hipertensi Untuk Desa Kapas Melalui Aktivitas Fisik memiliki 3 kegiatan, yaitu PUKIS ASIK, SERABI, dan UBI JALAR. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam beraktivitas fisik sebagai upaya pencegahan terjadinya hipertensi. PUKIS ASIK merupakan kegiatan penyuluhan dengan mengintegrasikan kegiatan desa yang telah ada dan dalam pelaksanaannya terjadi peningkatan pengetahuan yang diukur menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan hipertensi lebih dari 30% sehingga kegiatan ini dapat dikatakan berhasil dari efektivitas penyuluhan untuk peningkatan pengetahuan. Kegiatan SERABI dan UBI JALAR merupakan kegiatan yang bertujuan meningkatkan perilaku aktivitas fisik masyarakat Desa Kapas. Dua kegiatan ini memerlukan inovasi pada setiap pelaksanaannya untuk dapat terus meningkatkan minat masyarakat. Keseluruhan program berjalan dengan baik

tetapi mayoritas peserta perempuan dengan usia 25-59 tahun sehingga sehingga sasaran penyuluhan yang lebih luas dengan warga usia produktif 15-59 masih kurang. Pencarian alternatif lain untuk mengundang para remaja dalam mengikuti kegiatan PUKIS ASIK perlu dilakukan dengan tujuan remaja dapat ikut berpartisipasi dalam program. Program GETHUK AKTIF dalam keberlanjutannya memerlukan kerja sama dengan berbagai pihak, termasuk puskesmas dan perangkat desa. Keberlanjutan program harus memperhatikan dan menyesuaikan dengan kebutuhan serta sumber daya yang tersedia. Program ini diharapkan menjadi kegiatan rutin masyarakat desa kapas sebagai sarana dalam beraktivitas fisik dan mencegah penyakit tidak menular terutama hipertensi

5. Persantunan

Ucapan terima kasih kepada pihak Puskesmas Kapas dan perangkat Desa Kapas yang telah sangat membantu kelompok PKL, mulai dari dilakukannya analisis situasi sampai evaluasi program yang telah dilaksanakan. Terima kasih juga kepada Ibu-Ibu kader dan PKK yang terus menerus membantu serta melibatkan kelompok dalam kegiatan-kegiatan desa yang dilaksanakan. Terakhir terima kasih kepada warga Desa Kapas yang sudah menyambut dan menerima kelompok serta tidak lupa juga atas partisipasinya dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan.

6. Referensi

- Annazmi, S. N., Wibowo, D. A., & Zen, D. N. (2020). Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rajadesa Kabupaten Ciamis Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), 31-38.
- Astutiatmaja, Mulyani A. et al, (2022). Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Health Conference of Science Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 100-107
- Astuti, Verra W., Tasman, & Amri, Lola F. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 1-9.
- Chasanah, Siti U., & Sugiman. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *Jurnal An-Nadaa*, 9(2), 112-124.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: *Literature Review*. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(1), 53-65.
- Fatmawati et al. (2021). *Health Literacy* and Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 59-67.
- Haqiqi, Irfan A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Lingkar Perut dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan di Malang Raya. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 51-57.

- Hasanudin, Ardiyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 3(1), 787-799.
- Indrawati, Lina. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 2(1), 31-38.
- Irwan, Ahmad, F., & Bialangi, S. (2021). Hubungan Riwayat Keluarga dan Perilaku Sedentari Terhadap Kejadian Diabetes Melitus. *Jambura Journal*, 3(1), 103-114.
- Jabani, Asriah A., Kusnan, A., & B, I Made C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Nursing Update*, 12(4), 31-42.
- Jamaludin, J., Karyadi, K., & Munawaroh, S. Pengaruh Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Warga RW 005 Pisangan Barat Ciputat. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Sriwijaya*, 6(1), 165-170.
- Julainti, A., Pangastuti, R., & Ulive, Yuliana N. S. (2015). Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(1), 8-12.
- Kartika, M., Subakir, & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1-9.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83-90.
- Marbun, W. S. & Hutapea, Lina M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 90-99.
- Marleni, L., Syafei, A., & Sari, Mega T. P. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(1), 66-72.
- Moonti, Mutia A. et al. (2022). Senam Hipertensi untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 2(1), 44-50.
- P, Chandra Hadi. (2015). Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga tentang Hipertensi. *Mutiara Medika*, 15(1), 67-64.
- Rohimah, Siti & Dewi, Novia P. (2022). Jalan Kaki Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Healthcare Nursing*, 4(1), 157-167.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, & Adithya, M. A. P. (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.

Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pidemia*, 2(3), 22-27.