

## CERITA HIPERTENSI : PENGABDIAN MASYARAKAT AKTIVITAS FISIK PENCEGAH HIPERTENSI

Ramadani Nur Laili<sup>1</sup>, Aldise Zulianing Dewi<sup>1</sup>, Nur'Aini Azhari Nugrahani<sup>1</sup>, Dony Prasetyo Aji<sup>1</sup>, Fadilah Rolavi Jannah<sup>1</sup>, Renaya Amelta Sahda<sup>1</sup>, Shafira Sukma Anggreani<sup>1</sup>, Meisya Madrinia Rahmawati<sup>1</sup>, Yanuar Rizky Dwi Achmad<sup>1</sup>, Putri Adi Setyaningsih<sup>1</sup>, Eny Fauziana<sup>2</sup>, Denny Saptono Fahrurrodzi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Puskesmas Weru, Sukoharjo

Email: [J410200049@student.ums.ac.id](mailto:J410200049@student.ums.ac.id)

### ABSTRAK

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara terus-menerus. Metode yang dilakukan dengan cara sosialisasi secara langsung kepada lansia terkait pengetahuan hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Dusun Banaran, Desa Tegalsari, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, pada tanggal 11 Januari 2024. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia di Dusun Banaran yang rata-rata berumur 50-60 keatas sebelum dilakukan edukasi dilakukan pre test kepada para lansia lalu Bagian inti dari kegiatan ini adalah pemberian materi hipertensi, yang meliputi pengertian hipertensi, fakta hipertensi, faktor penyebab hipertensi, cara pencegahan dan penanggulangan hipertensi, pengertian aktivitas fisik, pentingnya melakukan aktivitas fisik. Setelah dilakukan pemberian edukasi terkait hipertensi, kegiatan selanjutnya adalah post-test. Hasil post-test menunjukkan para lansia sudah bisa menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar setelah mendengarkan materi yang telah dipaparkan.

**Kata Kunci :** hipertensi, lansia, sosialisasi, pengetahuan

### ABSTRACT

*Hypertension or known as high blood pressure is a condition where blood pressure in blood vessels increases continuously. The method is carried out by direct socialization to the elderly related to hypertension knowledge. This counseling activity will be carried out in Banaran Hamlet, Tegalsari Village, Weru District, Sukoharjo Regency, on January 11, 2024. The target of this activity is the elderly in Banaran Hamlet who are on average aged 50-60 and above before education is carried out pre-test to the elderly then The core part of this activity is the provision of hypertension material, which includes understanding hypertension, hypertension facts, factors causing hypertension, how to prevent and respond to hypertension, understanding physical activity, the importance of physical activity. After providing education related to hypertension, the next activity is post-test. The post-test results show that the elderly can answer all the questions given correctly after listening to the material that has been presented.*

**Keywords :** hypertension, elderly, socialization, knowledge

### PENDAHULUAN

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara terus-menerus. Hipertensi termasuk

dalam kondisi medis yang serius karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Penyakit ini menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dua pertiga kasus hipertensi ditemukan di negara dengan penghasilan rendah dikarenakan oleh meningkatnya faktor resiko pada populasi yang ada di negara tersebut (WHO, 2023). Menurut WHO, prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Sedangkan pada Riskeudas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 34,1% kasus hipertensi (Linggariyana et al., 2023). Di Kabupaten Sukoharjo khususnya di Kecamatan Weru pada tahun 2021 terdapat 1.176 kasus hipertensi sedangkan pada 2022 terdapat 4.952 kasus dimana dalam hal ini kasus hipertensi di Kecamatan Weru mengalami peningkatan yang signifikan (DKK Sukoharjo, 2022).

Hipertensi masuk dalam kondisi kronis dengan artian apabila telah menderita penyakit tersebut memerlukan perawatan yang berkala dan apabila dibiarkan akan menimbulkan penyakit penyerta atau komplikasi (Aldiansa & Maliya, 2023). Kebanyakan orang baru menyadari dirinya terkena hipertensi jika telah terjadi komplikasi. Meningkatnya resiko hipertensi dikaitkan dengan pertumbuhan penduduk serta penuaan dan faktor resiko perilaku, salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang menimbulkan peningkatan pengeluaran energi di atas level istirahat serta gerakan atau aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kesehatan (Lay et al., 2020).

Di Kecamatan Weru khususnya Desa Tegalsari, didapatkan banyak masyarakat yang menderita hipertensi, terutama lansia. Kebanyakan masyarakat Desa Tegalsari adalah lansia. Mereka rutin mengikuti posyandu lansia, namun masih banyak yang menderita tekanan darah tinggi. Anggapan bahwa aktivitas fisik tidak terlalu berpengaruh membuat mereka sebagian besar jarang melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan survei mawas diri yang dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan mengenai aktivitas fisik kepada masyarakat Desa Tegalsari yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mencegah atau menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

## **METODE**

Metode yang dilakukan diantaranya : 1) Tahap persiapan kegiatan dengan membentuk panitia sosialisasi dan penanggung jawab acara, menyiapkan media penyuluhan kesehatan berupa materi dengan media penyampaian yaitu ceramah. 2) Tahap pelaksanaan yaitu memberikan edukasi mengenai hipertensi pada lansia, diskusi, tanya jawab. 3) Evaluasi kegiatan. 4) Pendokumentasian kegiatan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

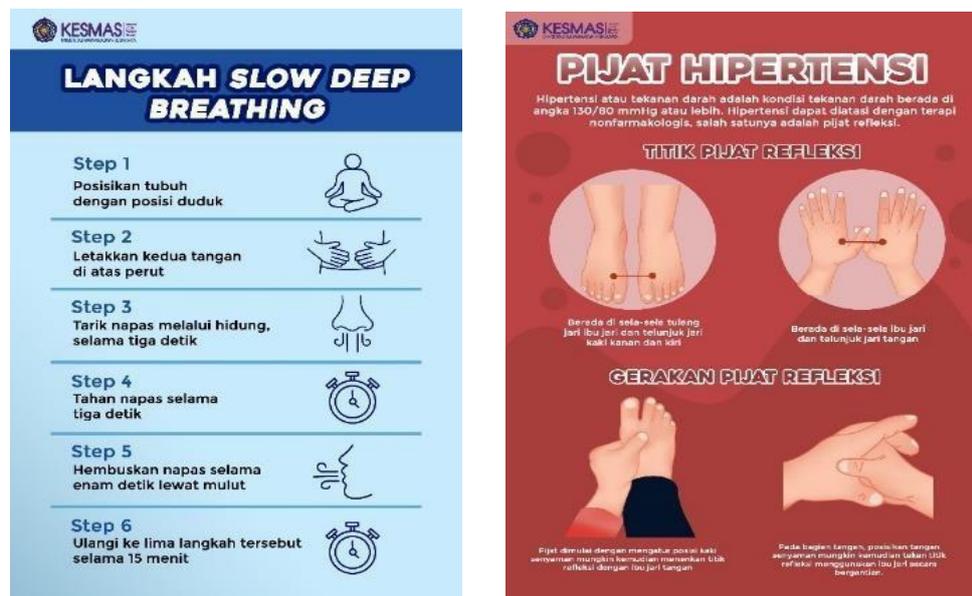
Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan kepada masyarakat lansia Dusun Banaran masyarakat mendengarkan materi yang telah dipaparkan dengan baik. Dari hasil pengamatan yang dilakukan, masih banyak lansia yang tidak mengetahui terkait hipertensi yang meliputi diagnosa hipertensi, penyebab hipertensi, gejala hipertensi, serta pencegahan dan penanggulangan hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Dusun Banaran, Desa Tegalsari, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, pada tanggal 11 Januari 2024. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia di Dusun Banaran yang rata rata berumur 50-60 keatas. Kegiatan penyuluhan hipertensi ini diawali dengan cek kesehatan yang meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, lingkar perut, serta pengukuran tekanan darah. Pada saat cek kesehatan, lansia terbukti taat dalam pengecekan kesehatan. Setelah cek kesehatan telah selesai, dilakukan pemberian materi dimulai dari pre-test terlebih dahulu. Pre-test dilaksanakan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta. Pre-test tidak dilakukan secara tertulis dikarenakan menyesuaikan dengan sasaran kegiatan yang terkendala untuk membaca

dan menulis. Setelah kegiatan pre-test selesai, kemudian diadakan pemberian edukasi terkait hipertensi.

Bagian inti dari kegiatan ini adalah pemberian materi hipertensi, yang meliputi pengertian hipertensi, fakta hipertensi, faktor penyebab hipertensi, cara pencegahan dan penanggulangan hipertensi, pengertian aktivitas fisik, pentingnya melakukan aktivitas fisik. Setelah dilakukan pemberian edukasi terkait hipertensi, kegiatan selanjutnya adalah post-test. Hasil post-test menunjukkan para lansia sudah bisa menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar setelah mendengarkan materi yang telah dipaparkan.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Media Yang Digunakan Dalam Pengabdian Masyarakat

## SIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan kepada masyarakat lansia Dusun Banaran masyarakat mendengarkan materi yang telah dipaparkan dengan baik. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia di Dusun Banaran yang rata-rata berumur 50-60 keatas. Setelah dilakukan pemberian edukasi terkait hipertensi, kegiatan selanjutnya adalah post-test. Hasil post-test menunjukkan para lansia sudah bisa menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar setelah mendengarkan materi yang telah dipaparkan.

Dengan penyampaian materi yang mudah disampaikan dan dilakukan melalui penyampaian secara langsung serta dilakukan dengan adanya diskusi dan tanya jawab antara para lansia mampu memberikan impact yang baik bagi lansia yang sebelumnya belum mengetahui pengetahuan terkait hipertensi setelah diadakan penyuluhan terkait hipertensi pada lansia, para lansia sudah bisa menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar dan diharapkan dengan adanya penyuluhan dan sosialisasi hipertensi ini mampu meningkatkan tekanan darah dan mencegah atau menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

### **PERSANTUNAN**

Kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan masyarakat Dusun Banaran Desa Tegalsari Kecamatan Weru Kabupaten Sukoharjo karena telah membantu, terlibat dan berperan dalam terselenggaranya Praktik Belajar Lapangan ini.

### **REFERENSI**

- Aldiansa, P., & Maliya, A. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *HIJP : Health Information Jurnal Penelitian*, 15.
- DKK Sukoharjo. (2022). *Profil Kesehatan Tahun 2022 - dkk.sukoharjokab.go.id*. DKK Sukoharjo. Retrieved January 15, 2024, from <https://dkk.sukoharjokab.go.id/pages/profil-tahun-2022>
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 18(3), 464-471.
- Linggariyana, Trismiyana, E., & Furqoni, P. D. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Rendam Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2).
- WHO. (2023). *Hypertension - Health topics*. World Health Organization (WHO). Retrieved January 15, 2024, from [https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1)