

## **PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI PENGUATAN PERAN KADER DAN SENAM HIPERTENSI**

Mariza Elvira<sup>1✉</sup>, Debby Sinthania<sup>2</sup>, Debby Silvia Dewi<sup>3</sup>, Hilma Yessi<sup>4</sup>, Muhammad Arif<sup>5</sup>

Corresponding author: [mariza\\_elvira@fik.unp.ac.id](mailto:mariza_elvira@fik.unp.ac.id)

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>5</sup> Universitas Perintis Indonesia, Indonesia

Genesis Naskah: 05-10-2023, Revised: 22-01-2024, Accepted: 01-02-2024, Available Online: 27-02-2024

### **Abstrak**

Latar Belakang: Desa pakasai merupakan salah satu daerah tertinggi kasus hipertensi, kader posyandu jarang mendapatkan pendampingan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi seperti senam hipertensi dan penyuluhan kesehatan, masyarakat khususnya yang menderita hipertensi sudah bosan minum obat yang didapat dari petugas, kebiasaan masyarakat suka makan makanan yang berminyak dan berlemak, masih ada yang merokok dan konsumsi garam. Upaya yang dapat dilakukan adalah penguatan peran kader dan senam hipertensi dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi dan penyegaran kembali kepada kader, pemeriksaan kesehatan dan senam hipertensi. Tujuan : merubah perilaku, meningkatnya derajat kesehatan, meminimalkan sekaligus mengurangi kambuhnya hipertensi. Metode : Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2023 dengan sasaran 45 orang yang terdiri dari 15 orang kader dan 30 orang Masyarakat. Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahap, tahap 1 : Persiapan, tahap 2 : Pelaksanaan kegiatan yaitu edukasi pada kader, senam hipertensi dan pemeriksaan kesehatan, tahap 3 : evaluasi ketercapaian tujuan melalui posttest. Hasil : kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang konsep dan pencegahan hipertensi menjadi baik = 80% dan cukup = 20%, terdapat lebih dari separoh masyarakat yang memiliki tekanan darah normal sejumlah 19 orang (64%). Kesimpulan : penguatan peran kader dan senam hipertensi dapat mengurangi kambuhnya hipertensi.

**Kata Kunci : Hipertensi, senam hipertensi**

### ***PREVENTION AND CONTROL OF HYPERTENSION THROUGH STRENGTHENING THE ROLE OF HYPERTENSION CADRES AND GYMNASTICS***

#### **Abstract**

*Background : The village of Pakasai is one of the highest cases of hypertension in the region, the people of Posyandu rarely get support in the prevention and control of high blood pressure such as hypertensive gymnastics and health care, people in particular who suffer from high blood pressure are tired of taking the medication obtained from officials, the habit of people like to eat oily and fatty foods, still there are those who smoke and consume salt. The efforts that can be made are to strengthen the role of hypertension cadres and exercises in the prevention and control of high blood pressure through education and refreshment back to cadres, health checks and hypertensive exercise. Objective : to change behavior, increase the level of health, minimize and reduce the recurrence of hypertension. Method : This community dedication will take place in August – September 2023 with a target of 45 people consisting of 15 cadre and 30 people of the community. This activity is carried out in several stages, stage 1: Preparation, stage 2: Implementation of activities such as education on cadres, hypertension exercises and medical examinations, stage 3: evaluation of achievement of objectives through post-test. Results : this activity showed that there was an increase in cadres knowledge about the concept and prevention of hypertension to good = 80% and sufficient = 20%, there were more than half of the community who had normal blood pressure, 19 people (64%). Conclusion: Strengthening the role of hypertension cadres and exercise can reduce the recurrence of hypertension.*

**Keywords : Hypertension, hypertension exercises**

## Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “*The Silent Killer*” karena sering tanpa keluhan. Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi, yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Insiden hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur.

Hipertensi merupakan kondisi medis dengan prevalensi tinggi. Kasus hipertensi global diestimasi sebesar 22% dari total populasi dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi Provinsi Sumbar, Tahun 2018 : padang 25.1%, sedangkan Pariaman memiliki prevalensi hipertensi yaitu 23.4% (Kemenkes, RI,. 2021). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hipertensi selain berisiko menderita penyakit jantung juga berisiko menderita penyakit lain yaitu penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah maka akan semakin berisiko (Nurarif & Kusuma, 2015).

Hipertensi pada lansia merupakan hal yang sering ditemukan dikarena sebagian besar orang-orang paruh baya atau lansia berisiko terkena hipertensi. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku

katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016).

Penyebab lansia menderita hipertensi diatas karena kemunduran fungsi kerja tubuh. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia adalah gaya hidup, seperti konsumsi junkfood, rokok, alkohol, dan olahraga yang kurang. Pada makanan junkfood yang tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi natrium atau garam (Ridwan & Nurwanti, 2013). Tinggi lemak dan natrium atau garam merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi, kemudian pada rokok terdapat kandungan nikotin yang memicu kelenjar adrenal melepaskan epinefrin atau adrenalin menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah dan membuat jantung memompa lebih berat karena tekanan yang lebih tinggi (Murni dalam Andrea G.Y., 2013).

Desa Pakasai merupakan salah satu daerah yang ada di wilayah kerja Puskesmas padusunan pariaman dengan jumlah masyarakat kurang lebih yaitu 245 orang. Dari 245 orang jumlah masyarakat 167 orang diantaranya memiliki riwayat hipertensi. Berdasarkan survey yang dilakukan pada kader posyandu mengemukakan bahwa : 1) Desa Pakasai merupakan salah satu daerah tertinggi kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas padusunan pariaman, 2) Kader posyandu jarang mendapatkan pendampingan dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi seperti senam hipertensi dan penyuluhan kesehatan, 3) Masyarakat khususnya yang

menderita hipertensi sudah bosan minum obat yang didapat dari petugas, 4) Kebiasaan masyarakat suka makan makanan yang berminyak dan berlemak, masih ada yang merokok, konsumsi garam dan sebagainya. Kader posyandu mengatakan jika masyarakat mengeluh hipertensinya kambuh, petugas hanya memberikan obat penurun tekanan darah seperti captopril. Hasil observasi didapatkan bahwa masih ada penderita hipertensi yang merokok, sering konsumsi gorengan, sering mengkonsumsi garam. Alat pemeriksaan kesehatan ada tetapi tidak optimal penggunaannya karena masih manual.

### **Metode Pelaksanaan**

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan mitra, maka metode yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan hipertensi di Desa Pakasai melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi. Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2023 dengan sasaran 45 orang yang terdiri dari 15 orang kader dan 30 orang masyarakat. Tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

#### **1. Persiapan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan ini adalah :

- a. Pemantapan jadwal yaitu menentukan jadwal bersama mitra setelah usulan kegiatan disetujui untuk dilaksanakan
- b. Persiapan modul pencegahan dan pengendalian hipertensi
- c. Pembuatan flipchat/lembar balik serta lifleat tentang konsep hipertensi dan penatalaksanaannya

- d. Koordinasi dengan pihak terkait, terutama Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Padang beserta mitra terkait pengurusan izin pelaksanaan kegiatan
  - e. Rekrutmen peserta sebanyak 45 orang yang terdiri dari 15 orang kader PTM dan 30 orang masyarakat yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Rekrutmen peserta dilakukan atas kerja sama kepala Desa, PJ PTM Puskesmas Padusunan serta kader posyandu di Desa Pakasai.
  - f. Menyiapkan instrument yang digunakan dalam kegiatan PKM
  - g. Persiapan pelaksanaan edukasi, pemeriksaan kesehatan dan senam hipertensi
- #### **2. Pelaksanaan Kegiatan**
- a. Penggandaan dan distribusi modul kepada khalayak sasaran
  - b. Penyajian materi penyuluhan kesehatan sesuai dengan isi modul
  - c. Pembimbingan kader dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi
  - d. Pemeriksaan kesehatan khususnya tekanan darah
  - e. Pelaksanaan senam hipertensi
  - f. Praktik mandiri pemeriksaan tekanan darah oleh kader posyandu
  - g. Praktik pelaksanaan senam hipertensi
- #### **3. Evaluasi Ketercapaian Tujuan**
- a. Evaluasi awal digunakan untuk mengukur kemampuan awal calon peserta
  - b. Evaluasi proses digunakan untuk mengukur kemampuan peserta pada setiap

tahap kegiatan. Sehingga tahap kegiatan selanjutnya dapat diperbaiki dan disempurnakan. Teknik yang digunakan untuk mengukur proses kegiatan yang dilaksanakan khalayak sasaran adalah observasi menggunakan alat tensimeter digital, panduan dan lembar observasi

- c. Evaluasi akhir dimaksudkan untuk mengukur ketercapaian tujuan program kegiatan. Indikator keberhasilan adalah pencapaian target luaran kegiatan. Teknik untuk mengukur dilakukan dengan tes akhir dan observasi kualitas yang dihasilkan
- d. Diakhir kegiatan, tim pengabdian memberikan kuesioner kembali guna melihat sejauh mana keberhasilan yang dicapai dari kegiatan pengabdian. Hasil dari kuesioner akan ditindaklanjuti. Tim pengabdian mengacu kepada output pada tiap kegiatan

## Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat di Desa Pakasai Padusunan terdapat beberapa kegiatan yaitu :

### 1. Perizinan

Perizinan dilakukan di Desa Pakasai Padusunan yang dilaksanakan langsung oleh ketua pengabmas dan tim. Hasil dari perizinan adalah didapatkannya izin dari Puskesmas Padusunan dan Kepala Desa untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Pakasai.



Gambar 1. Proses Perizinan

### 2. Penguatan Peran Kader melalui edukasi dan penyegaran kembali kepada kader PTM di Desa Pakasai Padusunan

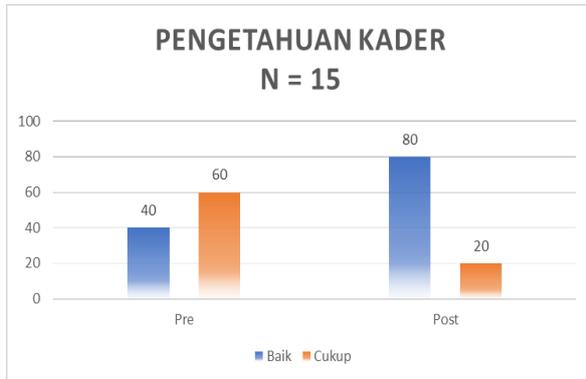
Kegiatan yang diberikan berupa edukasi faktor risiko penyakit hipertensi, gejala kekambuhan hipertensi serta pencegahannya sehingga dapat menambah pengetahuan kader kesehatan dan mengaplikasikan langsung dengan memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat yang juga memberikan perubahan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko penyakit hipertensi.



Gambar 2. Edukasi dan Penyegaran Kader

Kader kesehatan merupakan anggota masyarakat yang berperan dalam bidang kesehatan agar masyarakat memiliki kesadaran untuk hidup sehat dan bersih. Kader kesehatan juga perlu memberikan edukasi kepada masyarakat. Untuk bisa menjalankan itu, kader kesehatan perlu diberikan pembekalan dan pendampingan

dalam pelaksanaan edukasi kesehatan mengenai faktor risiko, tanda gejala dan pencegahan penyakit hipertensi.



**Diagram 1. Pengetahuan Kader PTM di Desa Pakasai**

Dari diagram 1 dapat dilihat bahwa setelah diberikan edukasi dan penyegaran kembali kepada kader tentang konsep dan pencegahan penyakit hipertensi, persentasi tingkat pengetahuan kader sebagian besar mengalami peningkatan yaitu 80%.

### 3. Kegiatan Senam Hipertensi

Berikut ini merupakan kegiatan senam hipertensi yang dilaksanakan oleh tim pengabdian bekerja sama dengan Puskesmas dan kader PTM di Desa Pakasai. Senam melibatkan perangkat desa dan masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi di Desa Pakasai.



**Gambar 3. Kegiatan Senam Hipertensi**

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolah raga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun.

### 4. Pemeriksaan Kesehatan

Berikut ini adalah kegiatan pemeriksaan dan pendidikan kesehatan pada lansia yang memiliki riwayat hipertensi yang dilaksanakan oleh tim pengabdian bekerja sama dengan Puskesmas Padusunan.



**Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan**

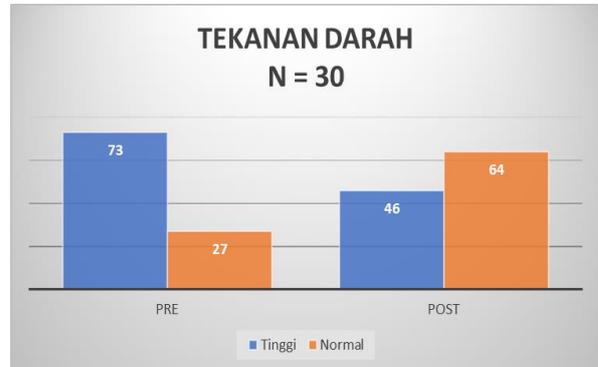


**Gambar 5. Leaflet Hipertensi**

Melakukan cek tekanan darah dengan rutin adalah hal yang harus dilakukan setiap orang. Dengan begitu, masyarakat akan mendapatkan manfaat, yaitu mengetahui kondisi kesehatan jantung dan pembuluh darah, dari hasil cek tekanan darah. Memiliki tekanan darah normal menandakan bahwa jantung mampu memberikan suplai darah yang berisi oksigen dan makanan, ke semua organ tubuh dengan baik. Dengan rutin mengukur tekanan darah, maka akan mendapatkan manfaat-manfaat berikut: 1) Membantu mendeteksi adanya kemungkinan atau risiko hipertensi, 2) Membedakan antara hipertensi dan sindrom jas putih atau keadaan seseorang sedang mengalami stress atau tertekan, 3) Mengetahui tindakan atau pencegahan yang tepat jika terjadi peningkatan tekanan darah.

## 5. Evaluasi Ketercapaian

Berikut ini merupakan persentasi perbedaan tekanan darah masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi.



**Diagram 2. Tekanan Darah Masyarakat dengan riwayat hipertensi**

Dari diagram 2 dapat dilihat bahwa setelah diberikan edukasi dan pengukuran tekanan darah pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi, persentasi masyarakat dengan tekanan darah normal lebih dari separoh mengalami peningkatan yaitu 64%.

## Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan edukasi dan penyegaran kembali kepada kader terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang konsep dan pencegahan hipertensi menjadi baik = 80% dan cukup = 20%. Terdapat lebih dari separoh masyarakat yang memiliki tekanan darah normal sejumlah 19 orang (64%).

Bagi pengabdian selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi rutin kelangsungan fasilitasi kader kepada masyarakat yang memiliki riwayat penyakit hipertensi dan updating ilmu tentang konsep dan pencegahan hipertensi. Bagi kader diharapkan untuk tetap melakukan

pendampingan pemeriksaan kesehatan dan pemberian edukasi kepada masyarakat yang memiliki riwayat penyakit hipertensi sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan dan meminimalkan angka kekambuhan penyakit hipertensi.

### Daftar Pustaka

- Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 78. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105>
- Fakhriyah, F., Damayanti, D., Anjani, A., Sari, E. F. P., Nyssa, T. N., & Zaliha, Z. (2022). Pembentukan Dan Pelatihan Kader Siaga Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Hipertensi Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 771–778.
- Istifada, R., & Rekawati, E. (2019). Peran Kader Kesehatan dalam Promosi Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Wilayah Perkotaan : Literatur Review. *Dunia Keperawatan*, 7(1), 28–46. <https://doi.org/10.20527/dk.v7i1.5615>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Info Data dan Informasi : Hipertensi. < <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf> > [17 Mei 2021]
- Khayatun Nufus, D., & Sayekti Fatma, R. (2022). Penerapan Senam Anti Hipertensi Terhadap Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan pada Ny.S dengan Hipertensi Di Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat. *Pena Nursing*, 1(1), 35–44.
- Moa Wolff and others, (2013). ‘Impact of Yoga on Blood Pressure and Quality of Life in Patients with Hypertension – a Controlled Trial in Primary Care , Matched for Systolic Blood Pressure’,.
- Mulki, M. M., & Kindang, I. W. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia Di Desa Mangu Rw 06 / Rt 11, 1(12), 1784–1787.
- PENGETAHUAN HIPERTENSI DAN KETERAMPILAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH BAGI KADER KESEHATAN Ros Endah Happy Patriyani, P., Rahayu, S., & Tutu Rohimah Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta, Y. (2022). Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III 2022 286, 286–292.
- Qarimah, S. N. (2023). Hypertension Exercise Program to Improve the Health of Hypertensive Community Members PROGRAM SENAM HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN, 1(2), 68–75.
- Restila, R., Endriani, R., Adzan Ramadhan, M., Na, S., Aqila, imi, Nastiti Wardhana, N., ... Nur Mahmudi, M. (2022). Peningkatan upaya pencegahan dan penanganan hipertensi melalui Posbindu PTM di Desa Teratak Buluh, Kabupaten Kampar. *Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat*, 4, 2022–2033. Retrieved from <https://doi.org/10.31258/unricsce.4.43-51>
- Sengeti, P., & Muaro, K. (2023). 1,2,3,4, 4(2), 15–21.
- Setiawan, G. W. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 760–764. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3632>
- Sobarina, D., Rohimah, S., & Ginanjar, Y. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Juwara Galuh : Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), 39–46. <https://doi.org/10.25157/juwara.v1i1.2850>
- Sulistiano, E., Wirakhmi, I. N., & Susanto, A. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Panerusan Kulon Wilayah Kerja Puskesmas Susukan 2 Kabupaten Banjarnegara. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 637–647.
- Syahrir, S., Addya Karini, T., Sri Rezki, S. W., Khafifa Lestari, N., Mardiah, A., Nuriyah, I., ... Islam Negeri Alauddin Makassar, U. (2023). Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah. *Journal of Public Health Service*, 2(1), 36–43.
- World Health Organization. (2019). Hypertension. <<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>> [17 Jan 2022]
- World Hypertension League. (2021). World Hypertension Day May 17, 2021. <<https://www.whleague.org/index.php/features/world-hypertension-day>> [18 Jan 2022]
- Yani, R. D., Wahyudi, J. T., & Suratun, S. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1844>