

Sinergi Ibu Aktif Gapai Aman dari Stres dan Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat Usia Produktif di UPTD Puskesmas Tapos

Sobar Darmaja^{1*}, Nina², Nadya Darmadi³, Septiana Putri Aulia⁴, Siti Oriza Sativa⁵, Tety Hartanti⁶, Xyaqwa Dexta Zyawala⁷, Yosef Dimas Andryanto⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, DKI Jakarta, Indonesia

Email: tyhrnti@gmail.com¹, sobardarma2020@gmail.com²

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Stres kronis merupakan salah satu faktor risiko hipertensi karena dapat meningkatkan hormon stres yang berdampak pada kenaikan tekanan darah. Ibu rumah tangga usia produktif termasuk kelompok yang rentan mengalami stres sehingga memerlukan keterampilan manajemen stres sebagai upaya pencegahan hipertensi. Kegiatan Kesmas PBL II ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengelola stres melalui program "SIAGA STRES" di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, Kota Depok, Jawa Barat. Metode yang digunakan meliputi skrining tekanan darah pada 17 peserta ibu rumah tangga, edukasi kesehatan, pelatihan relaksasi pernapasan 4-7-8, pemberian tanaman obat keluarga (TOGA) berupa daun salam, serta penggunaan media edukasi berupa buku saku dan lembar balik. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta instrumen self-check stres. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata 62,7 menjadi 86,2 (peningkatan 23,5 poin), seluruh 17 peserta mengalami peningkatan nilai, penurunan skor stres pada sebagian peserta, serta respons positif terhadap latihan relaksasi dan pemanfaatan TOGA. Program "SIAGA STRES" terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kemandirian masyarakat usia produktif dalam pencegahan hipertensi melalui manajemen stres dan pemanfaatan tanaman herbal.

Kata kunci : Hipertensi, Stres, Ibu Rumah Tangga, Manajemen Stres, TOGA

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in Indonesia and is a public health problem that requires serious attention. Chronic stress is one of the risk factors for hypertension as it can increase stress hormones that impact blood pressure elevation. Productive-age housewives are a group vulnerable to stress and therefore require stress management skills as a hypertension prevention effort. The PBL II Public Health activity aims to improve the knowledge and skills of housewives in managing stress through the "SIAGA STRESS" program in the UPTD Puskesmas Tapos work area, Depok City, West Java. The methods used include blood pressure screening for 17 housewife participants, health education, 4-7-8 breathing relaxation training, provision of family medicinal plants (TOGA) in the form of bay leaves, and the use of educational media in the form of pocket books and flipcharts. Evaluation was carried out using pre- and post-tests and a stress self-check instrument. The results showed an increase in participant knowledge scores from an average of 62.7 to 86.2 (an increase of 23.5 points), all 17 participants showed improvement, a decrease in stress scores in some participants, and positive responses to relaxation training and TOGA utilization. The "SIAGA STRESS" program effectively improves knowledge and the independence of productive-age communities in hypertension prevention through stress management and utilization of herbal plants.

Keywords: Hypertension, Stress, Housewives, Stress Management, TOGA

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tinggi yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat global maupun nasional. Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg dalam pengukuran berulang (Hasanah et al., 2022). World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi

dan jumlah penderitanya terus bertambah setiap tahunnya. WHO juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025 terdapat sekitar 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan diprediksi sebanyak 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi serta komplikasinya setiap tahun (WHO, 2023). Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 30,8% pada penduduk dewasa. Meskipun angka tersebut menurun dibandingkan Riskekdas 2018 sebesar 34,1%, prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi dan membutuhkan perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini juga tercermin secara lokal di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, Kota Depok, di mana hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh penyakit terbanyak pada tahun 2024 dengan jumlah kasus sebanyak 3.697 penderita pada kelompok usia 15–64 tahun.

Selain itu, stres kronis merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap terjadinya hipertensi. Stres memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon kortisol serta adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung, sehingga tekanan darah meningkat secara kronis (Sipayung et al., 2022). Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Tuntungan menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko dua kali lipat mengalami hipertensi dibandingkan dengan yang tidak mengalami stres (Sipayung, Lubis, & Novalia, 2022). Studi kohort lainnya menyatakan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko 2–3 kali lebih besar mengalami hipertensi dibandingkan mereka yang tidak mengalami stres signifikan (Putri et al., 2023). Dampak stres yang berkepanjangan juga dapat mengakibatkan kelelahan emosional, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Lumintang & Mariana, 2023).

Dalam konteks kelompok masyarakat yang berisiko, ibu rumah tangga usia produktif (20–55 tahun) menjadi salah satu populasi yang sangat rentan terhadap stres dan hipertensi. Meskipun tidak terlibat dalam pekerjaan formal, mereka menanggung beban fisik dan emosional yang tinggi akibat pekerjaan domestik, tekanan ekonomi, tanggung jawab pengasuhan anak, serta kurangnya waktu untuk diri sendiri (Kasumayanti & Maharani, 2021). Hasil observasi awal dan skrining tekanan darah di RW 20 wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos menunjukkan bahwa mayoritas ibu rumah tangga yang mengalami hipertensi berada pada rentang usia produktif. Selain itu, sebagian besar responden mengaku sering mengalami gejala stres seperti gangguan tidur, mudah marah, kelelahan, dan cemas berlebihan, namun belum memiliki keterampilan manajemen stres yang efektif. Tingginya angka kejadian hipertensi yang berhubungan dengan stres yang tidak terkelola menegaskan perlunya intervensi promotif dan preventif yang terintegrasi.

Hasil skrining yang dilakukan oleh mahasiswa PBL Kelompok 2 menunjukkan tingginya kejadian hipertensi pada kelompok ibu rumah tangga usia produktif di wilayah RW 20 Kelurahan Tapos. Kondisi tersebut diperparah oleh rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan deteksi dini hipertensi serta belum optimalnya pengetahuan mengenai pengelolaan stres sebagai salah satu faktor risiko yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku melalui pendekatan partisipatif dan pemanfaatan potensi lokal, seperti Tanaman Obat Keluarga (TOGA), sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan hipertensi.

Oleh karena itu, manajemen stres sebagai pendekatan non-farmakologis terbukti efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Berbagai teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan yoga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan fisiologis, serta memperbaiki kualitas tidur dan suasana hati (Pebriyani et al., 2022). Pelatihan manajemen stres selama dua minggu pada pasien hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Wahyuni et al., 2023). Selain itu, pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) seperti daun salam, jahe, dan serai yang mengandung flavonoid dan antioksidan memiliki efek antihipertensi dan dapat mendukung relaksasi tubuh (Hidayati et al., 2020; Parawati & Mulyanti, 2022). Pendekatan berbasis TOGA juga dinilai ekonomis, mudah diterima masyarakat, dan berkelanjutan karena sesuai dengan budaya dan potensi lokal.

Berdasarkan kondisi tersebut, Program “SIAGA STRES (Sinergi Ibu Aktif Gapai Aman dari Stres dan Hipertensi)” disusun sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan masyarakat dalam mengelola stres sebagai langkah pencegahan hipertensi. Program ini melibatkan beberapa kegiatan seperti penyuluhan kesehatan, skrining tekanan darah, edukasi pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA), serta pengenalan teknik relaksasi sederhana seperti relaksasi pernapasan. Intervensi berbasis komunitas seperti ini dinilai penting karena dapat memberdayakan masyarakat agar mampu mengenali risiko kesehatan dan melakukan pencegahan secara mandiri. Hasil analisis situasi menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara tingkat pengetahuan masyarakat dengan tindakan nyata dalam pengelolaan stres dan pencegahan hipertensi. Melalui kegiatan PBL 2 ini, diharapkan program SIAGA STRES dapat menjadi model intervensi yang aplikatif untuk mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat usia produktif di wilayah UPTD Puskesmas Tapos.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui Program SIAGA STRES pada hari Rabu, 28 Juli 2025 bertempat di Posyandu RW 20 Kelurahan Tapos, wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, Kota Depok. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga usia produktif (20-55 tahun) yang bertempat tinggal di RW 20 sebagai wilayah dengan kasus hipertensi tertinggi berdasarkan data Puskesmas tahun 2024. Kegiatan ini melibatkan 17 peserta ibu rumah tangga yang dipilih berdasarkan hasil skrining tekanan darah dan kesiapan untuk berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Selanjutnya tahapan kegiatan diawali dengan observasi lapangan pada bulan April-Mei 2025 untuk mengidentifikasi masalah kesehatan yang berkaitan dengan stres dan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat untuk menyusun rencana intervensi yang tepat sasaran. Pada hari pelaksanaan, rangkaian kegiatan meliputi: (1) registrasi peserta dan skrining tekanan darah menggunakan tensimeter digital; (2) pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta; (3) penyuluhan interaktif mengenai hipertensi dan hubungannya dengan stres menggunakan lembar balik dan leaflet; (4) pelatihan teknik relaksasi pernapasan 4-7-8, yaitu menarik napas selama 4 detik, menahan 7 detik, dan menghembuskan 8 detik, diulang 4 kali; (5) edukasi pemanfaatan TOGA disertai pemberian tanaman daun salam; dan (6) pengisian post-test dan self-check stres.

Untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan, digunakan instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pengetahuan peserta tentang hipertensi, faktor risiko, dan manajemen stres. Kategori penilaian yang digunakan adalah: kurang (<60), cukup (60-79), dan baik (≥ 80). Instrumen self-check stres digunakan untuk mengukur tingkat stres peserta melalui observasi gejala stres fisik, emosional, dan perilaku sebelum dan sesudah sesi relaksasi. Penilaian dilakukan dengan skoring gejala: 0-4 (stres ringan), 5-14 (stres sedang), dan ≥ 15 (stres berat). Media edukasi yang digunakan meliputi lembar balik, dan leaflet. Seluruh kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Maju bersama dosen pembimbing, dengan dukungan kader kesehatan dan petugas Puskesmas Tapos. Hasil evaluasi diperoleh melalui perbandingan skor pre-test dan post-test serta observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program SIAGA STRES berlangsung dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi edukasi mengenai hubungan antara stres dan hipertensi serta praktik relaksasi pernapasan. Interaksi yang aktif selama diskusi menunjukkan adanya ketertarikan peserta terhadap materi yang diberikan. Selain itu, kegiatan edukasi memberikan pemahaman

yang lebih baik mengenai faktor risiko hipertensi dan pentingnya pengelolaan stres sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa beberapa peserta berada pada kategori prahipertensi dan hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa risiko hipertensi masih ditemukan pada kelompok masyarakat usia produktif sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan. Keberadaan peserta dengan tekanan darah di atas normal memperkuat pentingnya pelaksanaan edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pengendalian tekanan darah, serta penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Informasi yang diperoleh dari hasil pemeriksaan tekanan darah juga menjadi dasar dalam pemberian edukasi dan konseling kesehatan kepada peserta agar mampu melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri.

Tabel 1 Hasil pre-test dan post-test

| No. | Nama | Tekanan Darah (mmHg) | Nilai Pre-Test | Nilai Post-Test | Keterangan |
|-----|------------|----------------------|----------------|-----------------|---------------------------------|
| 1 | Usmi | 145/78 | 60 | 85 | Meningkat |
| 2 | Herma | 112/82 | 70 | 90 | Meningkat |
| 3 | Santi | 126/82 | 65 | 88 | Meningkat |
| 4 | Yati | 124/73 | 68 | 90 | Meningkat |
| 5 | Maryam | 123/72 | 72 | 92 | Meningkat |
| 6 | Rospiah | 126/82 | 64 | 86 | Meningkat |
| 7 | Syafudin | 154/81 | 55 | 80 | Meningkat |
| 8 | Atik | 169/95 | 50 | 78 | Meningkat |
| 9 | Syaripah | 137/85 | 60 | 85 | Meningkat |
| 10 | Murtofinah | 149/88 | 58 | 83 | Meningkat |
| 11 | Ratna | 124/73 | 67 | 90 | Meningkat |
| 12 | Maisaroh | 128/72 | 69 | 88 | Meningkat |
| 13 | Misi | 149/119 | 52 | 75 | Meningkat |
| 14 | Ros | 128/83 | 65 | 87 | Meningkat |
| 15 | Ida | 156/86 | 55 | 80 | Meningkat |
| 16 | Oktin | 126/88 | 66 | 88 | Meningkat |
| 17 | Icih | 112/84 | 70 | 91 | Meningkat |
| | Rata-rata | | 62,7 | 86,2 | Terdapat peningkatan signifikan |

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 62,7 (kategori cukup) menjadi 86,2 (kategori baik), dengan peningkatan sebesar 23,5 poin. Seluruh 17 peserta mengalami peningkatan nilai, dengan peningkatan tertinggi pada peserta Maryam (72 → 92) dan Yati/Herma (70/68 → 90), serta peningkatan terendah pada Misi (52 → 75). Peningkatan ini menunjukkan bahwa program SIAGA STRES efektif meningkatkan pemahaman peserta tentang hipertensi, manajemen stres, dan perilaku hidup sehat. Hasil skrining tekanan darah menunjukkan variasi kondisi peserta: 2 peserta dengan tekanan darah normal (di bawah 120/80 mmHg), 5 peserta prahipertensi (120–139/80–89 mmHg), 7 peserta hipertensi stadium 1 (140–159/90–99 mmHg), dan 3 peserta hipertensi stadium 2 (\geq 160/100 mmHg). Peserta dengan kategori prahipertensi dan hipertensi langsung diberikan konseling singkat oleh fasilitator mengenai pentingnya kontrol rutin dan perubahan gaya hidup. Hasil self-check stres menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami gejala stres ringan hingga sedang sebelum kegiatan, dan setelah mengikuti sesi relaksasi pernapasan 4-7-8, sebagian peserta melaporkan berkurangnya ketegangan fisik dan merasa lebih rileks. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi memberikan manfaat langsung yang dirasakan peserta.



Gambar 1 Pengecekan tekanan darah peserta



Gambar 2 Pelaksanaan edukasi kesehatan dalam Program SIAGA STRES

Pembahasan

Program *SIAGA STRES* merupakan intervensi promotive dan preventif yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga usia produktif, dalam mengelola stres sebagai faktor risiko utama hipertensi. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta terkait hubungan antara stres dan hipertensi, ditunjukkan oleh hasil pre-test dan post-test yang mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan literasi masyarakat tentang faktor risiko hipertensi dan pengendaliannya.

Lebih lanjut, peningkatan pengetahuan yang signifikan dari rata-rata 62,7 menjadi 86,2 (peningkatan 37,5%) sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan literasi masyarakat tentang faktor risiko hipertensi dan pengendaliannya (Wahyuni et al., 2023). Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan metode penyuluhan yang interaktif menggunakan lembar balik visual, yang memudahkan peserta memahami konsep

abstrak seperti hubungan stres-hipertensi melalui gambar dan ilustrasi. Hal ini konsisten dengan penelitian Fitriani et al. (2023) yang menyatakan bahwa pelatihan bersifat partisipatif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres dan tekanan darah secara mandiri. Ketersediaan buku saku sebagai media edukasi yang dapat dibawa pulang juga berkontribusi pada pemahaman yang berkelanjutan setelah kegiatan berakhir.

Selain peningkatan pengetahuan, salah satu komponen utama intervensi adalah praktik teknik relaksasi pernapasan 4-7-8, yaitu menarik napas selama 4 detik, menahan 7 detik, dan menghembuskan 8 detik. Teknik ini terbukti menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga membantu menurunkan ketegangan fisiologis dan psikologis. Peserta melaporkan bahwa teknik ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat, dan dapat diterapkan di rumah sebagai strategi pengelolaan stres yang sederhana. Dampak langsung yang terlihat adalah peserta merasa lebih rileks, nyaman, dan beberapa mengaku kualitas tidurnya membaik setelah mencoba teknik ini beberapa kali di rumah.

Di samping itu, kelompok memberikan tanaman TOGA sebagai hadiah untuk dibudidayakan oleh warga. Meskipun tidak ada demonstrasi langsung, pemberian tanaman seperti serai, jahe, atau daun salam bertujuan menumbuhkan kemandirian keluarga dalam memanfaatkan bahan alami untuk menunjang kesehatan. Tanaman ini memiliki potensi digunakan sebagai minuman herbal sederhana yang dapat membantu relaksasi dan mendukung gaya hidup sehat. Dampaknya bukan hanya pada aspek kesehatan, tetapi juga pada pemberdayaan masyarakat agar lebih mandiri dalam memanfaatkan lingkungan sekitar.

Sebagai bagian dari intervensi tersebut, tim pelaksana memberikan tanaman daun salam (*Syzygium polyanthum*) kepada setiap peserta untuk dibudidayakan di rumah. Daun salam dipilih karena mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan saponin yang terbukti memiliki efek antihipertensi melalui mekanisme pelebaran pembuluh darah dan peningkatan sirkulasi darah (Hidayati et al., 2020; Sembiring et al., 2023). Susaldi et al. (2023) telah membuktikan efektivitas rebusan air daun salam dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain manfaat medis, pendekatan TOGA juga memiliki nilai pemberdayaan ekonomi karena tanaman ini mudah ditanam di pekarangan rumah dengan biaya minimal, mendukung kemandirian keluarga dalam menjaga kesehatan (Utami et al., 2022). Peserta mendapatkan panduan cara membuat ramuan herbal sederhana dari daun salam yang dicantumkan dalam buku saku sebagai referensi praktis di rumah.

Keberhasilan Program SIAGA STRES tidak hanya ditunjukkan melalui peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga melalui meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi dan penerapan gaya hidup sehat. Pendekatan yang mengombinasikan edukasi kesehatan, praktik relaksasi, serta pemanfaatan TOGA dinilai mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan tujuan program yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola stres, memahami faktor risiko hipertensi, serta membangun budaya hidup sehat yang mandiri dan berkelanjutan. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan dan tokoh masyarakat selama pelaksanaan kegiatan menjadi faktor pendukung penting dalam meningkatkan partisipasi peserta dan keberlanjutan program di tingkat komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam mengelola stres, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada pencegahan hipertensi di tingkat keluarga dan komunitas.

4. KESIMPULAN

Program SIAGA STRES terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta dalam pencegahan hipertensi melalui pendekatan edukatif partisipatif yang mencakup edukasi manajemen stres, latihan relaksasi pernapasan 4-7-8, dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai pre-test dari 62,7 menjadi 86,2 pada seluruh 17 peserta ibu rumah tangga usia produktif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tapos, Kota

Depok. Selain itu, sebagian peserta melaporkan penurunan skor stres dan perasaan lebih rileks setelah mengikuti sesi relaksasi pernapasan (Wahyuni et al., 2023).

Intervensi ini layak dilanjutkan secara berkala setiap 3 bulan dan diperluas ke wilayah lain dengan dukungan puskesmas, kader kesehatan, dan komunitas agar tercipta program pemberdayaan kesehatan yang berkelanjutan. Pemantauan jangka panjang perlu dilakukan untuk mengukur keberlanjutan praktik relaksasi pernapasan dan budidaya TOGA oleh peserta setelah kegiatan berakhir. Program ini juga dapat dikembangkan untuk segmen masyarakat lain seperti remaja dan lansia guna memperkuat upaya pencegahan hipertensi secara komprehensif di tingkat masyarakat (Roza et al., 2025).

Program SIAGA STRES terbukti menjadi salah satu bentuk intervensi kesehatan masyarakat yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan ibu rumah tangga usia produktif terkait pencegahan hipertensi melalui pengelolaan stres. Melalui pendekatan edukatif, praktik relaksasi pernapasan, serta pemanfaatan TOGA, program ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga berpotensi membentuk perilaku hidup sehat yang mandiri dan berkelanjutan. Oleh karena itu, program serupa perlu dikembangkan secara berkesinambungan dengan dukungan Puskesmas, kader kesehatan, dan masyarakat untuk mendukung upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Tapos atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, kader kesehatan, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam Program SIAGA STRES sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, U., et al. (2022). Definisi klinis dan faktor risiko hipertensi pada populasi dewasa. *Jurnal Penyakit Dalam*, 13(2), 75–82.
- Hamzah, B., et al. (2023). Dampak stres berkepanjangan pada gangguan kecemasan dan adaptasi psikologis di usia dewasa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(1), 112–120.
- Hidayati, R., et al. (2020). Efek antihipertensi tanaman obat keluarga: Flavonoid dan antioksidan pada daun salam dan serai. *Jurnal Farmakologi Tradisional*, 5(1), 25–35.
- Kasumayanti, E., & Maharani, S. (2021). Risiko hipertensi pada ibu rumah tangga usia produktif: Pengaruh gaya hidup sedentari. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 6(3), 120–130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lumintang, Y. F., & Mariana, D. (2023). Efek stres kronis terhadap kesehatan fisik: Kelelahan emosional dan risiko penyakit tidak menular. *Jurnal Kardiologi Indonesia*, 12(3), 200–210.
- Pebriyani, N., et al. (2022). Respons fisiologis tubuh terhadap stres dan implikasinya pada regulasi kardiovaskular. *Jurnal Biologi Kesehatan*, 14(3), 160–170.
- Putri, S., et al. (2023). Risiko hipertensi pada individu dengan tingkat stres tinggi: Studi kohort di kelompok usia produktif. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 14(2), 150–160.
- Roza, D., et al. (2025). Intervensi promotif-preventif berbasis komunitas untuk pengendalian hipertensi di tingkat primer. *Jurnal Manajemen Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 15–25.
- Sipayung, R., Lubis, A., & Novalia, S. (2022). Analisis stres kerja dan risiko hipertensi di Puskesmas Tuntungan: Studi kasus kelompok usia 25–45 tahun. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 7(2), 90–100.

- Sipayung, R., et al. (2022). Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada usia produktif di wilayah puskesmas. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 10(1), 55–65.
- Sugiyanto, M. P. (2022). Stres sebagai reaksi tubuh terhadap tuntutan hidup dan dampaknya pada kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45–52.
- Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan senam hipertensi dan rebusan air daun salam untuk hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(2), 182–189.
- Utami, R., et al. (2022). Budidaya tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai program pemberdayaan masyarakat: Manfaat ekonomi dan kesehatan. *Jurnal Pertanian Kesehatan*, 6(3), 110–120.
- Wahyuni, L., et al. (2023). Edukasi berbasis komunitas untuk pencegahan hipertensi: Pendekatan partisipatif dan aplikatif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 10(3), 140–150.
- Wahyuni, L., et al. (2023). Manajemen stres pada ibu rumah tangga: Pemahaman keterkaitan dengan risiko hipertensi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 180–190.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet: Global prevalence and risk factors*. World Health Organization.