

Germas Pensi sebagai Metode Intervensi dalam Upaya Pengendalian Kejadian Hipertensi di RT 003 RW 001 Kelurahan Guntung Paikat Kecamatan Banjarbaru Selatan Kota Banjarbaru

Leni Marlinae*¹, Muhammad Naufal Hibbatullah², Erma Fitriani³, Mulyana Safitri⁴, Noor Hakiki⁵

¹Dapartemen Kesehatan Lingkungan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

^{2,3,4,5}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*e-mail: 19109122210005@mhs.ulm.ac.id², 1910912120020@mhs.ulm.ac.id³, 1910912320015@mhs.ulm.ac.id⁴, 1910912320009@mhs.ulm.ac.id⁵

Abstrak

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, berdasarkan data WHO. Di Indonesia, hipertensi salah satu penyebab utama kematian dan kesakitan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, hipertensi mengalami peningkatan jumlah penderita. Hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% dari populasi di Indonesia. Provinsi Kalimantan Selatan menduduki peringkat pertama dengan prevalensi hipertensi sebesar 44,1%, lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi nasional sebesar 34,1%. Tujuan penelitian untuk melakukan intervensi terkait kejadian hipertensi di Desa Guntung Paikat dengan kegiatan GERMAS PENSI (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat: Penyuluhan, konseling dan Senam Hipertensi) dilaksanakan pada November 2021. Sasarannya warga Desa Guntung Paikat RT 003/RW 001 Kecamatan Banjarbaru Selatan Kota Banjarbaru. Jumlah responden sebanyak 18 responden. Program ini diselenggarakan sebagai intervensi dari kejadian hipertensi di RT 003/RW 001 untuk mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terhadap upaya pencegahan risiko hipertensi, upaya deteksi dini, dan mendorong masyarakat untuk melakukan olahraga hipertensi. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan, pre-post test, pemeriksaan tekanan darah, dan olahraga. Berdasarkan hasil survei diketahui dari 18 responden sebelum intervensi terdapat 11 yang hipertensi, 7 tidak hipertensi. Setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami hipertensi yaitu 5 dan 13 tidak hipertensi. Dikarenakan sebagian responden mengalami peningkatan pengetahuan, rutin penyuluhan dan olahraga dalam upaya pencegahannya.

Kata kunci: Hipertensi, Intervensi, Penyuluhan

Abstract

Hypertension is health problem that needs attention, based WHO data. Indonesia, hypertension is one of the main causes death/illness. Based data Riskesdas 2018, hypertension has increased in number of sufferers. Hypertension increased from 25.8% to 34.1% population Indonesia. South Kalimantan Province ranked first hypertension prevalence 44.1%, higher than the national average prevalence 34.1%. The purpose of study to intervene related the incidence hypertension in Guntung Paikat Village with the GERMAS PENSI (Healthy Living Community Movement: Counseling, Counseling and Gymnastics) activity carried out in November 2021. The targets were residents Guntung Paikat Village, RT 003/RW 001, South Banjarbaru District. The number of respondents as many 18. This program was held intervention from incidence hypertension RT 003 to change people's knowledge, attitudes and behavior towards hypertension risk prevention efforts, early detection efforts, and encourage to sports. Activities carried out in the form of counseling, pre-post test, blood pressure checks, and exercise. Based on the survey results, it known from 18 respondents before intervention, 11 had hypertension, 7 did not. After the intervention, there was a decrease in number of respondents who had hypertension, namely 5 and 13 were not hypertensive. Because some respondents experienced increase knowledge, routine counseling and exercise effort prevent.

Keywords: Counseling, Hypertension, Intervention

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada diastolik dan Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada sistolik dan diasistolik secara hilang timbul atau menetap. Hipertensi dapat terjadi secara esensial (primer atau idiopatik) yaitu hipertensi yang tidak dapat diidentifikasi faktor penyebabnya. Adapun hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang disebabkan oleh penyakit tertentu (Pangestia et al., 2022).

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi 2 jenis, yaitu hipertensi primer atau esensial (90% kasus hipertensi) yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder (10%) yang disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung dan gangguan ginjal. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, mata, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah tepi (Mahmudah, 2019).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 130 mmHg dan tekanan diastolik > 80 mmHg. Hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak orang yang tidak menyadarinya. Oleh karena itu hipertensi dikatakan menjadi *The Silent Killer*. Faktor risiko atau kecenderungan seseorang menderita penyakit hipertensi, diantaranya terdapat ciri-ciri seperti usia, jenis kelamin, suku atau ras, faktor genetik serta faktor lingkungan. Yang meliputi terjadinya obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol dan sebagainya (Waty, 2022).

Menurut Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) jumlah hipertensi akan terus bertambah bersamaan dengan jumlah penduduk yang membesar, diperkirakan sekitar 29% atau sekitar 1,6 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2025 mendatang (Udjianti, 2011). Menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menyatakan saat ini prevalensi hipertensi di seluruh dunia sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia. Dari sejumlah penderita hipertensi tersebut, hanya seperlima yang melakukan upaya pengendalian tekanan darah (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi terjadinya hipertensi pada angka 34,1% yang meningkat cukup signifikan dari 2013 dengan persentase 25,8%, Provinsi Kalimantan Selatan memiliki angka prevalensi tertinggi dengan persentase 44,1% dan terendah di Papua yaitu 22,2% (Kemenkes RI, 2019). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengatakan kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan pada hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2018. Selain itu, berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia tahun 2018, Kalimantan Selatan juga mempunyai prevalensi permasalahan hipertensi lebih tinggi dibanding prevalensi rata-rata di Indonesia (8,4%) (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Laporan Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2018, prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan Selatan terjadi di Kabupaten Hulu Sungai Utara dengan angka mencapai 29,59%, dilanjutkan Tapin sebanyak 27,75%, Hulu Sungai Tengah sebanyak 21,63%, dan Kabupaten Tanah Bumbu yaitu dengan persentase terendah yaitu 16,42% (Kemenkes RI, 2019). Dari data Profil Kesehatan dari Puskesmas Banjarbaru Selatan tahun 2019 diketahui bahwa penyakit Hipertensi merupakan penyakit dengan penderita paling tinggi kedua di Puskesmas Banjarbaru Selatan dengan jumlah kasus sebanyak 2861 jiwa, dan berdasarkan data primer yang telah dikumpulkan pada saat PBL I distribusi riwayat penyakit hipertensi. Dari 35 KK yang terdiri dari 95 responden, diketahui yang memiliki riwayat penyakit hipertensi adalah sebesar 13,7% atau 13 Responden.

Berdasarkan hasil diagnosa komunitas di Kelurahan Guntung Paikat RT 003/RW 001 Kecamatan Banjarbaru Selatan Kota Banjarbaru bahwa masih banyak didapatkan masyarakat yang terkena penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil analisis faktor risiko dari penyakit hipertensi yang terjadi di RT 003 RW 001 ditemukan akar masalah diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan warga tentang hipertensi, kurangnya kebiasaan, pola makan dan hidup sehat, serta beberapa warga kurang beraktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi

komplikasi. Sehingga pengetahuan serta sikap tentang hipertensi merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki, agar bisa menanggulangi penyakit hipertensi itu sendiri (Wawan & Dewi M, 2010).

Sehingga berdasarkan akar masalah tersebut ditentukan beberapa alternatif solusi yaitu melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan menyebarkan informasi mengenai penyakit hipertensi melalui media seperti poster dan kalender hipertensi, serta edukasi secara online melalui grup whatsapp. Dari hal tersebut ditentukan prioritas alternatif solusi yang dapat dilakukan yaitu Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat: Penyuluhan, Konseling dan Senam Hipertensi) berdasarkan pertimbangan ketersinambungan dengan program puskesmas, karakteristik masyarakat dan wilayah, diskusi kelompok bersama dosen pembimbing serta persetujuan dari ketua RT 003 RW 001.

2. METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan menyebarkan informasi mengenai penyakit hipertensi melalui media seperti poster dan kalender hipertensi, serta edukasi secara online melalui grup whatsapp serta pengukuran tekanan darah dan senam antihipertensi. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan sikap masyarakat sejak dini melalui gerakan masyarakat hidup sehat dengan memberi pengetahuan tentang Hipertensi dan efektivitas Senam Sehat Hipertensi untuk mencegah terjadinya hipertensi dan mengendalikan tekanan darah terutama pada lansia (Fakhriyah et al., 2021).

Program ini diselenggarakan sebagai intervensi dari kejadian hipertensi di Kelurahan Guntung Paikat RT 003/RW 001. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari empat orang mahasiswa dan satu orang dosen pembimbing. Adapun jumlah masyarakat yang ikut serta dalam program ini yaitu sebanyak. Adapun bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

a. Penyuluhan

Penyuluhan tentang hipertensi ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang hipertensi. Adapun materi yang diberikan ketika penyuluhan yaitu pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, gejala, faktor risiko, pencegahan dan pengobatan. Media yang digunakan dalam penyuluhan tersebut yaitu melalui grup whatsapp. Adapun peserta dalam penyuluhan ini yaitu warga di RT 003/RW 001 Guntung Paikat. Tujuan dari penyuluhan disini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada warga tentang hipertensi sekaligus mengukur pengetahuan warga dengan adanya pre-post test sebelum dan setelah dilakukannya penyuluhan.

b. Pemeriksaan Tekanan Darah

Tujuan dari pemeriksaan tekanan darah ini adalah untuk mengukur tekanan darah masyarakat Kelurahan Guntung Paikat RT 003/RW baik sebelum dilakukan intervensi maupun sesudah dilakukan intervensi. Selain adanya pengukuran tekanan darah, masyarakat juga diberi kesempatan untuk bisa konseling terkait dengan hipertensi.

c. Senam Antihipertensi

Kegiatan senam ini dilakukan secara individu oleh masyarakat Kelurahan Guntung Paikat RT 003/RW 001 dengan mengikuti timeline atau jadwal yang diberikan oleh Kelompok 3 melalui kalender yang dibagikan oleh kelompok kepada masyarakat.

Adapun langkah yang telah ditempuh dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa tahap berikut ini.

2.1. Tahap Perencanaan dan Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal sebelum pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Pada tahap ini, dalam melaksanakan kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan (PBL) 2 yang dilakukan oleh kelompok 3 pada RT. 003/RW. 001 Kelurahan Guntung Paikat dilaksanakan secara luring (offline) dan daring (online). Adapun tahap perencanaan dan

persiapan yang dilakukan oleh tim yaitu melakukan perizinan, mendata serta mengumpulkan kontak masyarakat sasaran yang akan di intervensi, membuat grup *whatsapp*, rapat persiapan kegiatan, penyusunan *pre-post test*, materi penyuluhan, video tentang hipertensi dan media yang akan digunakan dalam intervensi, penyusunan jadwal atau timeline kegiatan dan survei tempat intervensi, pemeriksaan tekanan darah serta pembagian kalender.

2.2. Tahap Pelaksanaan dan Proses

Adapun tahap pelaksanaan dan proses yang dilakukan dalam kegiatan intervensi ini, yaitu:

- a. Penyuluhan dan *Pre-post test*
Penyuluhan dan *Pre-post test* dilakukan secara online serta *door to door*, untuk mencakup warga yang tidak memungkinkan mengikuti secara online.
- b. Pemeriksaan Tekanan Darah
Pemeriksaan tekanan darah dilakukan secara *door to door* sebanyak 2 kali dengan waktu 6 November dan 13 November 2021.
- c. Konseling Hipertensi
Konseling hipertensi dilakukan dengan media *whatsapp*, sms, maupun telepon dengan memberikan contact person tim pelaksana pada saat edukasi dan media edukasi yaitu kalender hipertensi.
- d. Senam Antihipertensi
Senam dilakukan secara mandiri oleh warga, dengan menyediakan ceklis pada bagian atas tanggal di kalender untuk menjadi reminder bagi warga yang telah melakukan senam pada hari tersebut.

2.3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tujuan dilaksanakannya monitoring dan evaluasi adalah untuk melihat dan menentukan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Evaluasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tujuan yang telah ditentukan sudah dapat tercapai atau tidak, dan apakah kegiatan penyuluhan sesuai dengan rencana dan apa dampak yang terjadi bagi peserta setelah dilaksanakan kegiatan. Penilaian keberhasilan dari kegiatan ini dapat dilihat dari pengetahuan responden terhadap penyakit Hipertensi yang mengalami peningkatan dengan penghitungan dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan dua kali yaitu pada saat sebelum penyuluhan (*pretest*) dan sesudah penyuluhan (*post-test*). Serta adanya masyarakat yang mengalami penurunan tekanan darah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Berdasarkan kegiatan intervensi yang dilakukan di RT 003/RW 001 jumlah responden yang bersedia mengikuti kegiatan tersebut sebanyak 18 responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	55,6
Perempuan	10	44,4
Umur		
30-40	8	44
40-50	3	17
50-60	4	22
60-70	3	17
Total	18 orang	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, intervensi yang dilakukan di RT.003/RW 001 Kelurahan Guntung Paikat dari 18 responden sebanyak 8 responden (55,5%) dengan jenis kelamin laki-laki sedangkan 10 responden (44,4%). Pada karakteristik responden berdasarkan usia, dari 18 responden, 8 responden (44%) berusia antara 30-40 tahun, 3 responden (17%) berusia 40-50 tahun, 4 responden (22%) berusia 50-60 tahun, dan 3 responden (17%) berusia 60-70 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Pretest		
Baik	10	56
Kurang	8	44
Post-Test		
Baik	16	89
Kurang	2	11
Total	18 orang	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pengetahuan 18 responden diketahui sebelum intervensi dilakukan sebanyak 10 responden dengan pengetahuan baik dan 8 responden dengan pengetahuan kurang. Sedangkan setelah dilakukan intervensi terhadap 18 responden didapatkan 16 responden berpengetahuan baik dan 2 responden berpengetahuan kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Sebelum Intervensi		
Normal	7	38
Tinggi	11	62
Setelah Intervensi		
Normal	13	72
Tinggi	5	28
Total	18 orang	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pengukuran tekanan darah dari 18 responden sebelum dilakukan intervensi sebanyak 7 responden dengan tekanan darah normal sedangkan 11 responden lainnya dengan tekanan darah tinggi. Sedangkan setelah dilakukan intervensi dari 18 responden, 13 responden memiliki tekanan darah normal dan 5 responden lainnya memiliki tekanan darah tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, terjadi peningkatan jumlah responden dengan tekanan darah normal dan penurunan jumlah responden dengan tekanan darah tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga

Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Sebelum Intervensi		
Rutin Berolahraga	6	33
Tidak Rutin	12	67
Setelah Intervensi		
Rutin Berolahraga	13	72
Tidak Rutin	5	28
Total	18 orang	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa distribusi frekuensi berdasarkan olahraga, dari 18 responden RT.003/RW 001 Kelurahan Guntung Paikat, 6 warga melakukan olahraga secara

teratur dan 12 warga lainnya tidak melakukan olahraga secara teratur sebelum intervensi. Setelah dilakukan intervensi dari 18 warga, diketahui 13 warga sudah rutin melakukan senam dan 5 warga belum rutin melakukan senam.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan prioritas masalah kesehatan di wilayah Guntung Paikat RT 003/RW 001 besaran permasalahan paling tinggi adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang diperhatikan karena menjadi salah satu penyebab utama kematian dini secara global. Diantaranya yang membuat hipertensi menjadi permasalahan utama kematian dini dikarenakan gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi banyak yang tidak merasakannya (Mahmudah, 2019).

Sehingga diperlukan upaya untuk menindaklanjuti permasalahan hipertensi dengan terlebih dahulu mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat terkait Hipertensi dan didapatkan bahwa untuk hasil yang sangat tinggi dan masih kurang baik atau minim akan pengetahuan masyarakat masih tidak terbiasa untuk berolahraga secara rutin 2-3 kali setiap minggu. Berbagai macam olahraga bisa berguna untuk pengendalian hipertensi dan olahraga sendiri bisa disesuaikan dengan kondisi masing-masing seperti halnya dengan melakukan senam ataupun gerakan lainnya yang bisa membuat otot jantung terlatih untuk beradaptasi ketika memang harus bekerja secara maksimal.

Maka dari itu berikut adalah upaya yang dilakukan untuk pengendalian Hipertensi di wilayah Guntung Paikat RT 003/RW 001 dengan melakukan intervensi GERMAS PENSI (Gerakan masyarakat: Penyuluhan, Konseling, dan Senam Hipertensi) (Suryarinilsih, 2019).

3.2.1. Penyuluhan dan Konseling

Penyuluhan merupakan salah satu metode dalam promosi kesehatan yang dilakukan dengan tujuan memberikan pengetahuan kepada masyarakat, pada penyuluhan hipertensi kepada masyarakat digunakan untuk mengukur pengetahuan masyarakat terkait hipertensi. Selama proses intervensi penyuluhan di berikan maka sebelumnya diperlukan terlebih dahulu *pretest* untuk menilai pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah intervensi. Responden selama penyuluhan sebanyak 18 orang dengan tingkat pengetahuan sebelum hipertensi ada 10 responden (56%) memiliki pengetahuan baik dan ada 8 responden (44%) dengan pengetahuan yang kurang terkait hipertensi. Penyuluhan diberikan kepada masyarakat setelah *pretest* selesai. Adapun penyuluhan diberikan secara hybrid, yaitu penyuluhan secara offline dan penyuluhan secara online. Pada penyuluhan secara *online* dilakukan melalui media *Whatsapp Group* dengan masyarakat yang bergabung pada grup tersebut sebanyak 18 orang (Sofiana et al., 2018).



Gambar 1. Penyuluhan secara *Online* melalui *Whatsapp Group*

Selang waktu beberapa hari penyuluhan lanjutan diberikan secara langsung atau *offline* dengan metode *door to door* atau datang kerumah warga langsung ke satu rumah lalu kerumah lainnya. Selama penyuluhan secara *offline* dilaksanakan dengan memperkuat penyuluhan sebelumnya yang mana masyarakat diberikan penjelasan terkait hipertensi secara mendetail. Pada gambar 1 masyarakat diberikan penyuluhan terkait hipertensi melalui media power point dan penjelasan dari mahasiswa diketik secara langsung di whatsapp. Selain penyuluhan masyarakat diberikan video senam hipertensi beserta tata cara lengkap agar senam bisa dilaksanakan dengan mudah oleh masyarakat di rumah masing-masing.



Gambar 2. Penyuluhan *offline* kerumah warga Guntung Paikat RT 003/RW 001

Pelaksanaan penyuluhan secara *offline* juga dibarengi setelah penyuluhan selesai diberikan, maka dilakukan *post-test* untuk mengukur pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi. Adapun hasil pengetahuan masyarakat setelah intervensi adalah 89% atau meningkat menjadi 16 responden memiliki pengetahuan baik dan masih ada 2 responden (11%) pengetahuan kurang. Pada gambar 2 masyarakat diberikan penyuluhan secara *offline* yang mana masyarakat melakukan konseling hipertensi pada saat kunjungan secara langsung masyarakat melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Pada saat pengukuran masyarakat juga mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan hipertensi, maka dari itu sesi konseling ini di barengi dengan penyuluhan kepada masyarakat. Sesi konseling membuat masyarakat mengerti dengan di buktikan dari hasil *post-test* masyarakat yang meningkat, yang mana sesi konseling masyarakat dipengaruhi dari proses melihat, proses membaca, dan juga proses mendengarkan penyuluhan yang diberikan secara langsung maupun secara *offline* atau tidak langsung. Adapun hasil pengukuran darah sebelum diterapkan intervensi dari 18 responden (100%), terdapat 11 masyarakat (62%) memiliki tekanan darah tinggi dan 7 responden (38%) lainnya memiliki tekanan darah normal (Hermawan et al., 2020).

3.2.2. Senam Hipertensi

Kegiatan senam merupakan salah satu olahraga yang bisa dilakukan oleh masyarakat untuk Kegiatan senam merupakan salah satu olahraga yang bisa dilakukan oleh masyarakat untuk bisa tetap aktif berolahraga. Ada banyak macam senam, akan tetapi juga ada senam untuk masyarakat mengendalikan hipertensi. Pelaksanaan senam hipertensi menjadi pilihan yang mudah dilakukan untuk bisa memperbaiki pola hidup masyarakat yang kurang beraktivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Hatuwe E, dkk yang mana tekanan darah masyarakat meningkat akibat pola hidup dari masyarakat salah satunya kurang aktivitas fisik. Pelaksanaan senam dilakukan secara online melalui *Whatsapp Group* dikarenakan situasi tidak memungkinkan untuk berkumpul bersama melakukan senam karena masih masa pandemi Covid-19. Maka dari itu masyarakat di grup diberikan video berupa media untuk senam antihipertensi. Selain itu masyarakat juga diberikan Kalender Kesehatan, yang mana isian di dalam kalender juga terdapat penjelasan terkait hipertensi, gerakan senam antihipertensi dan isian ceklis. Adapun isian ceklis yang dimaksud digunakan sebagai proses monitoring dan evaluasi masyarakat untuk tetap berolahraga ataupun senam sebagai upaya pengendalian hipertensi. Sebagaimana hasil sebelum intervensi dari 18 responden (100%) masih tinggi responden yang tidak rutin berolahraga, yaitu sebanyak 12 responden (67%). Sehingga senam hipertensi menjadi salah satu upaya penting untuk masyarakat Guntung Paikat RT003/RW 001 untuk pengendalian hipertensi

di wilayah tersebut. Adapun setelah intervensi dilaksanakan setelah selesai dilakukan peninjauan untuk memonitoring masyarakat yang mengisi checklist isian kalender kesehatan. Dari hasil ini diperoleh peningkatan responden yang rutin untuk berolahraga sebanyak 13 responden (72%) dan 5 responden. (28%) lainnya masih belum rutin melakukan olahraga.



Gambar 3. Pembagian Kalender kesehatan

Pada gambar 3 dilakukan pembagian kalender kesehatan yang mana pada kalender tersebut terdiri dari 2 halaman. Adapun halaman pertama berisi penjelasan terkait hipertensi dari pengertian, gejala, pencegahan dan pengobatan hipertensi serta diberikan salah satu pencegahan hipertensi dengan melakukan senam hipertensi. Selanjutnya pada halaman kedua berisi rincian dari bulan pelaksanaan PBL dari bulan Oktober 2021 hingga rincian lengkap tanggal di tahun 2022. Pada bagian kalender tersebut disetiap tanggal terdapat kotak kosong dibagian atas tanggal untuk diisi checklist pelaksanaan intervensi senam hipertensi yang mana hal ini menjadi bagian monitoring dan evaluasi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan GERMAS PENSI (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat: Penyuluhan, Konseling, dan Senam Hipertensi) cukup efektif sebagai intervensi kejadian hipertensi di Kelurahan Guntung Paikat RT 003 RW 001. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 bulan secara hybrid (*offline* dan *online*). Responden penelitian berjumlah 18 orang yang digunakan untuk pengumpulan data primer melalui instrumen penelitian berupa kuesioner dan tensimeter serta kalender kesehatan. Adapun hasil pengetahuan didapatkan peningkatan responden sebanyak 16 responden (89%) memiliki pengetahuan baik setelah *post-test* dilaksanakan dan 2 responden (11%) pengetahuan kurang. Kemudian dari aspek tekanan darah sebelum mengikuti konseling, ada 11 responden (61%) yang memiliki tekanan darah tinggi. Setelah mengikuti konseling di dapatkan penurunan responden yang memiliki tekanan darah tinggi, yaitu hanya 5 responden (28%). Dikuatkan juga dengan 16 responden (89%) yang ternyata juga mengikuti konseling setelah intervensi dilakukan. Pada intervensi senam didapatkan responden yang rutin mengikuti senam sebelum intervensi hanya 6 responden (33%) dan meningkat sebanyak 13 responden (72%) yang melakukan senam secara rutin setelah diberikan intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan ini yaitu pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada responden yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar serta dapat mencapai tujuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui

- Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4479>
- Hatuwe E, Hitiyaut M, Rumakey RS. 2021. Upaya peningkatan kesehatan lansia melalui senam antihipertensi di Dusun Wanat Kecamatan Leihitu. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*. 1 (2): 483-490.
- Hermawan, N. S. A., Zakaria, D., Umar, M. Y., & Riskawati. (2020). Efektivitas Konseling Pasien Hipertensi Terhadap Perilaku Kepatuhan Berobat. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(1), 49–52. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4230>
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Balitbangkes Kemendes RI.
- Mahmudah, S. (2019). Sari Buah Pepaya (*Carica Papaya L*) Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Pada Lansia. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 11, 162–183. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/362>
- Pangestia, V., Handayani, M., N, D., & Hutapea, R. (2022). Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat guna Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 12–18.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.443>
- Suryarinilsih, Y. (2019). Penatalaksanaan Diet Dan Olahraga Dengan Pengendalian Hipertensi Pada Klien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, XIII(9), 127–138.
- Udjianti, W. J. (2011). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- Waty, G. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Umur 30 – 40 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Palanro Kabupaten Barru. *Bina Generasi; Jurnal Kesehatan*, 2(1), 61–73.

Halaman Ini Dikosngkan