

## PENYULUHAN TENTANG SENAM HIPERTENSI DI KP.SUKADANUH RT02 RW10 DESA LINGGAMUKTI KECAMATAN SUCINARAJA

Rohimah Neng, Nurhadianti Novia, Ardianti Nova, Azizah Rahmi, Sari Novita, Nursolihat Rima, Nirwanti, Nugraha Rahman, Guntama Yuda, Junaedi Junaedi, Garuda Rindi, Umar Ramdani, Puspita Tantri, Patimah Iin dan Sulhan Muhammad Hadi

STIKes Karsa Husada Garut, Jawa Barat Indonesia

### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 31 Mei 2020  
Disetujui: 22 Juni 2020

### KONTAK PENULIS

Rohimah Neng  
[nengr567@gmail.com](mailto:nengr567@gmail.com)  
STIKes Karsa Husada Garut

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Konsekuensi dari keadaan ini adalah timbulnya penyakit yang mengganggu tubuh penderita. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang dominan dan perlu penanggulangan yang baik. Tekanan darah sering kali menunjukkan peningkatan tekanan yang lebih tajam dibandingkan dengan orang normal seiring dengan bertambahnya usia. Tujuan umum dari penelitian ini adalah mahasiswa mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mencegah terjadinya hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkan dari hipertensi

**Metode:** Kegiatan yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan demonstrasi terkait senam Hipertensi kepada masyarakat di Kp. Sukadanuh Rt 02/10 Desa Linggamukti Kecamatan Sucinaraja.

**Hasil:** Masyarakat yang mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi ini memahami pencegahan hipertensi dengan cara senam dan mampu mendemonstrasikan ulang senam hipertensi yang telah diajarkan. Hasil post-test pada pengetahuan dan kesadaran masyarakat menunjukkan bahwa sebesar 60% warga mau untuk menerapkan senam hipertensi di rumah.

**Kesimpulan:** Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan tentang senam hipertensi dan tahu bagaimana cara melakukannya dalam rangka pencegahan penyakit hipertensi.

### Kata Kunci:

senam hipertensi; hipertensi

### Kutip sebagai:

Neng, R., Novia, N., Nova, A., Rahmi, A., Novita, S., Rima, N., Nirwanti, N., Rahman, N., Yuda, G., Junaedi, J., Rindi, G., Ramdani, U., Tantri, P., Iin, P., & Hadi, S. M. (2020). Penyuluhan Tentang Senam Hipertensi Di Kp.Sukadanuh RT. 02 RW.10 Desa Linggamukti Kecamatan Sucinaraja. *J. Pengabdian Masyarakat dalam Kesehatan.*, 2(2), 1-3. Doi: 10.20473/jpmk.v2i2.17839

## 1. PENDAHULUAN

Gaya hidup masyarakat sekarang lebih menyukai makanan siap saji, dimana makanan tersebut banyak mengandung lemak, protein, tinggi garam dan rendah serat (Muhammadun, 2010). Hal tersebut menyebabkan berbagai masalah kesehatan antara lain hipertensi, gagal jantung, diabetes mellitus, stroke dan penyakit ginjal. Hipertensi esensial (primer) merupakan penyakit urutan kedua setelah infeksi saluran nafas bagian atas akut dari sepuluh besar penyakit rawat jalan di Rumah Sakit tahun

2010 (Kemenkes RI, 2012). Hasil Riskesdas (2013) kecenderungan prevalensi hipertensi mengalami kenaikan dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013.

Orang Indonesia, terutama yang tinggal di pedesaan, masih belum bisa untuk mengontrol makanan karena mayoritas masyarakat mempunyai kebiasaan makan dengan ikan asin dan jarak antara rumah dengan pelayanan kesehatanpun cukup jauh. Hasil pengkajian di Wilayah binaan Kp Sukadanuh, menunjukkan bahwa trend meningkatnya penyakit

kronis dan tidak menular seperti hipertensi. Hal ini didukung oleh sebagian masyarakat berpendapat bahwa tidak perlunya olahraga teratur dalam pencegahan penyakit tersebut.

Cara pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan semboyan SEHAT yaitu seimbangkan gizi, enyahkan rokok, hindari stress, awasi tekanan darah dan teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam hipertensi (Maryam dkk, 2008). Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi resiko hipertensi (Vitahealth, 2004). Hal ini didukung oleh penelitian Victor Moniaga, dkk (2013) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pengukuran tekanan darah sistolik subjek sebelum perlakuan dengan minggu ketiga setelah perlakuan senam pada masyarakat.

Dengan demikian perlu adanya penyuluhan dan demonstrasi terkait senam dalam hal ini senam hipertensi kepada masyarakat dalam upaya membantu menurunkan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di Kp. Sukadanuh Rt 02/10 Desa Lingga Mukti Kecamatan Sucinaraja. Sehingga, pada 18 Desember 2019 mahasiswa STIKes Karsa Husada Garut melakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai senam hipertensi, yang dihadiri oleh 37 orang. Penyuluhan dan demonstrasi dilakukan di masjid RW 10 Desa Linggamukti, Sucinaraja, Garut. Diharapkan melalui penyuluhan dan demonstrasi ini masyarakat mampu mengaplikasikan senam hipertensi di kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan terjadinya hipertensi dan komplikasi dari hipertensi.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2019 bertempat di masjid Kp. Sukadanuh RT 05 RW 10, Desa Linggamukti Kec.Sucinaraja. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan demonstrasi. Media yang di gunakan yaitu leaflet, Infokus dan Speaker.

Monitoring dan evaluasi diperoleh dari lembar presentasi atau lembar kehadiran peserta serta kemampuan masyarakat untuk mengikuti senam hipertensi. Kegiatan monitoring dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dan demonstrasi dengan melihat interaksi antara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan masyarakat dalam acara demonstrasi. Evaluasi

dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan/demonstrasi melalui evaluasi posttest terkait materi dan demonstrasi yang dilakukan.

## 3. HASIL

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat Desa Linggamukti yang di hadiri oleh 37 orang masyarakat baik yang mempunyai riwayat hipertensi atau tidak. Hasil Kegiatan Penyuluhan Tentang Senam Hipertensi Dengan Cara Demonstrasi didapatkan yaitu setelah melakukan penyuluhan pengetahuan masyarakat adalah cukup yaitu sebanyak 20 orang atau (54%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Peserta Penyuluhan Tentang Senam Hipertensi Dengan Cara Demonstrasi di Kp. Sukadanuh Desa Linggamukti Kec. Sucinaraja

Tingkat Pengetahuan	Posttest	
	F	%
Baik	17	46
Cukup	20	54
Total	37	100,0

## 4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian di Kp.Sukadanuh Desa Linggamukti Kec.Sucinaraja dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 18 Desember 2019 berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian ini ditujukan kepada masyarakat baik yang mempunyai riwayat hipertensi dan tidak mempunyai riwayat hipertensi. Pendidikan masyarakat tersebut hampir seluruhnya tamatan SD.

Program pengabdian berupa sosialisasi mengenai pencegahan hipertensi dengan senam hipertensi pada tahap pelaksanaan digunakan dua metode atau tehnik yaitu metode ceramah dan demonstrasi langsung.

Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung mempraktekan bagaimana cara melakukan senam hipertensi. Sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan masyarakat adalah mereka dapat mempraktekan kembali senam hipertensi serta mereka paham bahwa sangat penting mencegah hipertensi dengan melakukan senam hipertensi dan menjaga pantangan makanan karena dapat menghindarkan diri dan keluarga dari penyakit hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkan dari hipertensi. Selain itu, Masyarakat bisa mempraktekan langsung langkah-langkah senam hipertensi setelah masyarakat di pandu oleh mahasiswa dan di bantu dengan media gambar (video).

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar antara lain dapat dukungan dari ketua RW, ketua RT yang bersedia diajak bekerja sama dan mendukung program pengabdian masyarakat. Serta antusiasme dari ibu-ibu sebagai peserta dalam pengabdian masyarakat ini. Sedangkan faktor penghambat dalam pengabdian ini adalah kurang luasnya tempat untuk melakukan senam hipertensi karena dilakukan di masjid sehingga kurang efektif.

Hasil dari sosialisasi tersebut adalah masyarakat paham dalam menerapkan senam hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

## 5. KESIMPULAN

Setelah mendapatkan penyuluhan dan demonstrasi senam hipertensi masyarakat Kp. Sukadanah Desa Linggamukti terjadi peningkatan pengetahuan tentang senam hipertensi dan tahu bagaimana cara melakukannya. Peningkatan pengetahuan diketahui dari hasil post-test. Kenaikan nilai post-test sebesar 54% masyarakat mempunyai pengetahuan cukup dalam penyuluhan senam hipertensi.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2013. Survei Kesehatan Dasar Indonesia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2012: Jakarta.
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar: RISKESDES. Balitbang Kemenkes RI : Jakarta.
- Maryam, dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhammadun. 2010. Hidup Bersama Hipertensi. Yogyakarta: In Books. Nugroho Wahyudi. 2008. Gerontik & Geriatrik. Bandung: EGC.
- Victor Moniaga,dkk. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. Jurnal e-Biomedik (eBM), volume 1, Nomor 2, Juli 2013,hlm.785-789.
- Vitahealth. 2004. Hipertensi (Informasi Lengkap untuk Keluarga dan Penderitanya). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.