

Pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui skrining dan senam hipertensi

Fifi Amalia Marzuki¹, Suci Wulandari A², Alfia Syafa'atul Sholaikah³, Daffa Shaira Fiandari⁴, Zuriatun Nur Hasanah⁴, Fauzia Alvian Nurkasanah², Diaz Anjas Swara⁵, Karina Febriyanti⁶, Wisda Putri Aprilia¹, Fayakun Nur Rohmah^{2*}

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

²Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

³Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁴Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁵Program Studi S1 Administrasi Publik, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

⁶Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email: fifiamaliamarzuki@gmail.com; suci89066@gmail.com; alfiasyafaa00@gmail.com;

daffafiand@gmail.com; zuriatunnurhasanah30@gmail.com; fzialvn@gmail.com; diazanjas7@gmail.com;

karinafey@gmail.com; Wisdap5@gmail.com; Fayakun.nurrohmah@unisayogya.ac.id

Abstrak

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit kardiovaskuler dimana penderitanya memiliki tekanan darah diatas normal, yaitu apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >80mmHg. Penyakit hipertensi seringkali disebut silent killer karena tidak memiliki gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital. World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2025 terjadi kenaikan kasus hipertensi sekitar 80% pada 2000 dari 639 juta kasus menjadi 1,5 miliar kasus di negara berkembang termasuk Indonesia pada tahun 2025. Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang perlu penanganan serius oleh pemerintah. Dengan adanya kasus hipertensi yang meningkat, maka pada salah satu program kerja KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Unit 14 yaitu mengadakan pemeriksaan tekanan dan senam hipertensi kepada Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul yang tentunya sangat bermanfaat. Tujuan kegiatan ini sebagai bentuk upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi agar tidak terjadi komplikasi. Upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui kegiatan senam hipertensi yang bermanfaat dalam meningkatkan manajemen diri untuk penderita hipertensi. Metode: Dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan yang berupa cek tekanan darah dan senam hipertensi melalui tiga yaitu tahap observasi, perizinan, dan pelaksanaan. Hasil: Sebanyak 14 orang dari 23 orang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi sehingga sisanya yaitu 9 orang yang tidak mengalami hipertensi. Dengan itu, persentase kejadian hipertensi pada Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari sebanyak 26,08%.

Kata Kunci: cek kesehatan, senam hipertensi, lansia

Blood pressure checks and hypertension exercises participated by women from PKK Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul, Yogyakarta

Abstract

Hypertension is included in the category of cardiovascular disease where the sufferer has blood pressure above normal, namely if the systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic pressure >80 mmHg. Hypertension is often called the silent killer because it has no symptoms and sufferers without realizing it experience complications in vital organs. The World Health Organization (WHO) estimates that in 2025 there will be an increase in hypertension cases of around 80% in 2000 from 639 million cases to 1.5 billion cases in developing countries including Indonesia in 2025. Hypertension is one of the non-communicable diseases that needs serious handling by the government. With the increasing cases of hypertension, one of the work programs of KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Unit 14 will conduct blood pressure checks and hypertension exercises for PKK mothers in Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul which are certainly very useful. Where this activity is a form of effort to improve hypertension management so that complications do not occur. Efforts that can be made are through hypertension exercise activities which are useful in improving self-management for hypertension sufferers. Method: In health check activities in the form of blood pressure checks and hypertension exercises, there are three stages, namely observation, licensing, and implementation. Result : Obtained were 14 people out of 23 people

had hypertension or high blood pressure so that the remaining 9 people did not have hypertension. With that, the percentage of hypertension in PKK mothers in Mojosari Hamlet was 26,08%.

Keywords: *hypertension exercise, health check, elderly*

1. Pendahuluan

Hipertensi termasuk dalam kategori penyakit kardiovaskular dimana penderitanya memiliki tekanan darah lebih dari normal, yaitu apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg. Penyakit hipertensi seringkali disebut *silent killer* karena tidak memiliki gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2025 terjadi kenaikan kasus hipertensi sekitar 80% pada tahun 2000 dari 639 juta kasus menjadi 1,5 miliar kasus di negara berkembang termasuk Indonesia pada tahun 2025 (Mathavan & Pinatih, 2017).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun di Indonesia menurun menjadi 30,8%, yang sebelumnya mencapai angka 34,1%. Meskipun prevalensi hipertensi menurun, tetapi tetap menjadi masalah krusial yang perlu diselesaikan oleh pemerintah karena hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian nomor empat di Indonesia (Munira et al., 2023). Prevalensi hipertensi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencapai angka 32,86% dan menjadikan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Riskesdas, 2018). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten/Kota tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Kabupaten Gunungkidul sebanyak 13,4%, dimana penderita hipertensi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 13,9% dan penderita hipertensi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 13,7% sehingga kasus hipertensi di Kabupaten Gunungkidul menjadi dengan kasus terbanyak di urutan ke-2 di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Upaya penanggulangan penyakit hipertensi saat ini belum menjadi prioritas dalam pelayanan kesehatan di Indonesia. Mengingat hipertensi akan memberikan dampak serius terhadap penderitanya seperti *stroke* dan penyakit jantung koroner sehingga perlu dilakukan pencegahan penyakit hipertensi, termasuk pengecekan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah rutin. Penanggulangan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Cara yang dapat dilakukan melalui upaya farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter. Disamping itu, upaya yang dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat, berhenti merokok, mengurangi pemicu stress, mengurangi asupan natrium, alkohol, serta melakukan aktivitas fisik. Dimana, aktivitas fisik tersebut dapat berupa olahraga untuk mengendalikan tekanan darah, salah satunya adalah senam hipertensi. Dengan melakukan senam hipertensi maka dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dapat memberikan manfaat dan perbaikan kepada tubuh apabila dilakukan secara rutin (Yuanti & Nurhidayah, 2019).

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan yang berupa pengecekan tekanan darah dan senam hipertensi pada Ibu-Ibu PKK di Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul yaitu sebagai berikut :

a. Tahap I (Observasi)

Kelompok KKN 14 melakukan survei terhadap kejadian hipertensi di masyarakat Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul. Hasil survei didapatkan bahwa masyarakat khususnya Ibu-Ibu PKK di Padukuhan Mojosari banyak yang mengalami hipertensi dibuktikan dengan data yang didapatkan dari pengecekan tekanan darah yang dilakukan oleh kader posyandu pada Ibu-Ibu PKK di Padukuhan Mojosari.

b. Tahap II (Perizinan)

Berkoordinasi dengan ketua PKK dan Dukuh Padukuhan Mojosari terkait waktu pelaksanaan dan tempat kegiatan.

c. Tahap III (Pelaksanaan)

1. Kegiatan pengecekan tekanan darah dilaksanakan pada hari Kamis, 5 September 2024 di Balai Padukuhan Mojosari yang diikuti oleh Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul.
2. Pelaksanaan kegiatan senam hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah sebagai penerapan di kemudian hari yang diikuti oleh Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul.
3. Penyampaian tentang pentingnya menjaga tekanan darah guna mencegah terjadinya hipertensi serta komplikasi yang dipaparkan langsung oleh mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Unit 14.

3. Hasil dan Pembahasan

Rangkaian kegiatan diawali dengan pembukaan, pemeriksaan tekanan darah, kemudian senam hipertensi, *games*, pembagian *doorprize*, dan diakhiri dengan penutup. Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari terlihat sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini. Disamping itu, mahasiswa KKN Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Unit 14 juga memberikan partisipasi yang berupa pembagian tugas, dimana dua orang mahasiswa berjaga untuk pengecekan tekanan darah, satu orang sebagai notulen, satu orang menjadi MC, dua orang sebagai instruktur senam hipertensi, dua orang menjadi sie dokumentasi, dan sisanya mengikuti senam hipertensi bersama dengan Ibu-bu PKK Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul. Kegiatan ini juga diisi dengan *games* tentang hipertensi. Apabila terdapat Ibu-bu PKK Padukuhan Mojosari yang dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh MC maka akan mendapatkan hadiah berupa peralatan rumah tangga serta kebutuhan pokok. Hal ini yang membuat Ibu-bu PKK Padukuhan Mojosari tampak bersemangat dan sangat antusias.

Setelah kegiatan pemeriksaan tekanan darah dilakukan, didapatkan hasil sebanyak 14 orang dari 23 orang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi sehingga sisanya yaitu 9 orang yang tidak mengalami hipertensi. Dengan itu, persentase kejadian hipertensi pada Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari sebanyak 26,08%. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah ini dilakukan sebelum senam hipertensi sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat. Disamping melakukan pemeriksaan tekanan darah, mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Unit 14 juga memberikan edukasi mengenai makanan yang disarankan untuk penderita hipertensi. Pemberian edukasi ini juga diterima baik oleh Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul sehingga kegiatan yang kami adakan sangat bermanfaat bagi Ibu-Ibu PKK.



Gambar 1. Senam Hipertensi bersama Ibu-Ibu Anggota PKK



Gambar 2. Skrining Kesehatan

3.1. Kegiatan pengabdian

Pengabdian KKN 14 UNISA kepada masyarakat Padukuhan Mojosari menunjukkan bahwa kegiatan pengecekan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah senam hipertensi tentunya sangat bermanfaat bagi Ibu-Ibu PKK Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul. Dimana kegiatan ini sebagai bentuk upaya peningkatan dalam pengelolaan hipertensi agar tidak ter jadi komplikasi. Upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui kegiatan senam hipertensi yang bermanfaat dalam meningkatkan manajemen diri untuk penderita hipertensi. Senam hipertensi diselenggarakan olen mahasiswa KKN Universitas

'Aisyiyah Yogyakarta Unit 14 dan diikuti oleh Ibu-Ibu PKK di Padukuhan Mojosari, Playen, Gunungkidul sebanyak 23 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Padukuhan Mojosari pada Hari Kamis, 5 September 2024 pada pukul 13.00 sampai selesai.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam hipertensi. Senam hipertensi tentu memiliki tujuan untuk mampu melatih dan mendorong kerja jantung untuk bekerja secara optimal sehingga berdampak kepada terjadinya penurunan tekanan darah (Moonti et al., 2022).

Dimana hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah melebihi batas normal yaitu tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg pada pemeriksaan berulang. Hipertensi juga disebut tekanan darah tinggi yang terjadi karena gangguan pada pembuluh darah sehingga darah yang membawa suplai oksigen dan nutrisi terhambat sampai ke jaringan tubuh (MELELO, 2023).

Senam hipertensi dapat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia sehingga mendukung pentingnya olahraga dalam manajemen hipertensi. Senam hipertensi memiliki beberapa manfaat yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, antara lain : (Sumartini et al., 2019).

1. Senam hipertensi dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Hal ini membuat kerja jantung menjadi lebih ringan dan mengurangi hambatan pada dinding arteri.
2. Aktivitas fisik seperti senam hipertensi dapat melebar dan relaksasi pembuluh darah. Hal ini mirip dengan melebarnya pipa air yang menurunkan tekanan air. Dengan demikian, tekanan darah menurun karena pembuluh darah yang lebih elastis.
3. Penelitian telah menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Misalnya, penelitian di Puskesmas Cakranegara menemukan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan diastolik sebesar 3,4 mmHg.
4. Senam hipertensi juga dapat meningkatkan perasaan sehat dan mengurangi stres. Aktivitas fisik ini dapat memotivasi lansia untuk melakukan kegiatan fisik secara teratur sehingga dapat meningkatkan kemampuan jantung dan menurunkan tekanan darah.
5. Dengan menurunkan tekanan darah, senam hipertensi dapat mengurangi risiko terjadinya komplikasi hipertensi, seperti serangan jantung dan *stroke*. Selain itu, senam juga dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah secara keseluruhan.

Dengan demikian, senam hipertensi merupakan salah satu cara efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia melalui peningkatan fungsi jantung, pelebaran pembuluh darah, dan pengurangan stres. Senam hipertensi ini dapat dilakukan setiap harinya sesuai dengan kebutuhan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil skrining yang sudah dilakukan, mayoritas Ibu-Ibu PKK yang hadir mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dimana kondisi tersebut dapat terjadi ketika tekanan darah melebihi batas normal yaitu untuk tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg pada pemeriksaan berulang. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang perlu penanganan serius dari pemerintah. Penanganan yang dapat dilakukan yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Dimana terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter, sedangkan terapi non farmakologis yang dapat diterapkan yaitu dengan mengubah pola hidup sehat dengan baik, mengonsumsi makanan sehat, meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga, salah satunya senam hipertensi. Senam hipertensi sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi karena menjadi salah satu cara efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia melalui peningkatan fungsi jantung, pelebaran pembuluh darah, dan pengurangan stres. Oleh karena itu baiknya senam ini dilakukan seminggu 3 kali agar hasil lebih maksimal.

5. Ucapan Terimakasih

Kelompok KKN UNISA mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Suratman selaku Kepala Dukuh Mojosari yang telah memberikan izin kepada kelompok KKN UNISA 14 untuk melakukan kegiatan di wilayah Padukuhan Mojosari.

2. Ibu Sukartini selaku Ketua PKK atas diberikannya izin untuk melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan berupa cek tekanan darah dan senam hipertensi, serta memfalisitasi tempat untuk dilaksanakannya kegiatan.
3. Ibu Fayakun Nur Rohmah, S.ST., M.P.H. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan bimbingan serta arahan kepada kami dalam penyusunan *manuscript*.
4. Kelompok KKN 14 Unisa yang telah bekerja sama dalam kegiatan dan penyusunan *manuscript*.

Daftar Pustaka

- Mathavan, J., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran tingkat pengetahuan terhadap hipertensi dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 176–180. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i3.121>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Munira, S., Puspasari, D., Trihono, Thaha, R., Musadad, A., Junadi, P., Kusnanto, H., Sugihantono, A., Witoelar, F., Siswanto, Ariawan, I., Lestary, H., Sulistyowati, Marsini, R., Syahroni, Puspasari, N., Lumbantoruan, M., Mujiati, M. D. S., Cahyorini, ... Purnama, R. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Kementerian Kesehatan RI*, 1–964. <https://drive.google.com/file/d/1SAomJxUTXwlSzsRrGJfRPxzV3ZzypaRU/view>
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Yuanti, Y., & Nurhidayah. (2019). Senam Sehat Cegah Hipertensi Di Posyandu Rw 02 Harjamukti Depok. *Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat*, November, 18–24. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/ardimas/article/view/4469/1433>