

# Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 29

## C-47\_EDUKASI\_DAN\_INISIASI\_SENAM\_ANTI\_HIPERTENSI...

 CEK TURNITIN 1

 CEK JURNAL 1

 Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

---

### Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3104033259

Submission Date

Dec 6, 2024, 8:41 AM GMT+7

Download Date

Dec 6, 2024, 8:46 AM GMT+7

File Name

C-47\_EDUKASI\_DAN\_INISIASI\_SENAM\_ANTI\_HIPERTENSI-2024.pdf

File Size

268.1 KB

12 Pages

4,773 Words

30,995 Characters

# 12% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Cited Text
- ▶ Small Matches (less than 70 words)

---

## Top Sources

- 12%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 12%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

---

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

<b>1</b>	Internet	
jurnal.um-tapsel.ac.id		8%
<b>2</b>	Internet	
gfd.turnbackhoax.id		2%
<b>3</b>	Internet	
jurnal-stiepari.ac.id		2%

p-ISSN: 2598-1218  
e-ISSN: 2598-1226

Volume 7 Nomor 11 Tahun 2024  
DOI : 10.31604/jpm.v7i11.4481-4492

## EDUKASI DAN INISIASI SENAM ANTI HIPERTENSI : PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN HIPERTENSI

**Heni Trisnowati<sup>1)</sup>, Adib Abdulah Yahya<sup>2)</sup>, Amatullah Mufidah<sup>3)</sup>, Solehatun Anisa<sup>4)</sup>, Pandu Alfitriah Romadhan JM<sup>5)</sup>, Lisa Natalia Br Sitepu<sup>6)</sup>, Nimah Uswatun Khasanah<sup>7)</sup>**

<sup>1)</sup> Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

<sup>2,3,4,5,6,7)</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

*heni.trisnowati@pascakesmas.uad.ac.id*

### Abstract

Hypertension is a global health problem with an increasing prevalence. This disease is dangerous and needs to be watched out for, because it is often without complaints so hypertension is categorized as a silent killer. Risk factors for hypertension are related to unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, lack of fruit and vegetable consumption, and smoking. The results of the village community meeting agreed that hypertension is a priority health problem that needs intervention. This community service program aims to conduct health education and initiate anti-hypertension exercises as an effort to prevent and control hypertension. Health education was conducted in the men's group which was held simultaneously at the monthly meeting on July 5, 2024. Meanwhile, health education and initiation of anti-hypertension exercises for the women's group on July 8, 2024. The total number of participants was 48 people. Health education materials related to hypertension include understanding, symptoms, prevention, and countermeasures related to hypertension. Anti-hypertension gymnastics was guided by a professional gymnastics instructor. The pretest was conducted before education while the posttest was conducted after participants received education. Health education and anti-hypertension exercises can increase public awareness about the importance of hypertension prevention efforts. This is evidenced by an increase in the average pre-test and post-test scores, from 98.33 to 90.83. The results of statistical tests using the Paired T-Test test show that there are differences in knowledge related to hypertension before and after providing education with (p-value = 0.000). Health education efforts need to be carried out continuously in order to motivate the community to adopt a healthy lifestyle. In addition, healthy gymnastics activities also need to be carried out regularly with community leaders as the driving force.

*Keywords: Education, anti-hypertension exercise, awareness, prevention, control.*

### Abstrak

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Penyakit ini berbahaya dan perlu diwaspadai, karena sering tanpa keluhan sehingga hipertensi dikategorikan silent killer. Faktor risiko hipertensi berhubungan dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, kurang konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan merokok. Hasil Musyawarah masyarakat desa menyepakati hipertensi prioritas masalah kesehatan yang perlu diintervensi. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan edukasi kesehatan dan inisiasi senam anti hipertensi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Edukasi kesehatan dilakukan pada kelompok bapak-bapak yang dilakukan bersamaan pada rapat bulanan pada tanggal 5 Juli 2024. Sementara, edukasi kesehatan dan inisiasi senam anti hipertensi pada kelompok ibu-ibu tanggal 8 Juli 2024. Total peserta sebanyak 48 orang. Materi edukasi kesehatan terkait hipertensi mencakup pengertian, gejala, pencegahan, dan penanggulangan terkait hipertensi. Senam anti hipertensi dipandu oleh instruktur senam profesional. Kegiatan pretes dilakukan sebelum edukasi sementara postest dilakukan setelah peserta mendapatkan edukasi. Edukasi kesehatan dan senam anti hipertensi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang

*MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat* | 4481

1 pentingnya upaya pencegahan hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pre tes dan postes yaitu dari 98,33 menjadi 90,83. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paire T-Test menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan terkait Hipertensi sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan ( $p$ -value= 0,000). Upaya edukasi kesehatan perlu terus dilakukan secara berkelanjutan agar dapat menjadi motivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Selain itu kegiatan senam sehat juga perlu dilakukan secara rutin dengan tokoh masyarakat sebagai penggerakannya.

*Keywords: Edukasi, senam anti hipertensi, kesadaran, pencegahan, pengendalian.*

## PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM), yang umumnya dikenal sebagai penyakit degeneratif, merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang besar karena tingkat keparahannya dan tingginya angka kematian di seluruh dunia. Penyakit ini tidak menular dari orang ke orang, berkembang perlahan dan berlangsung lama. Penyakit tidak menular menyebabkan angka kematian yang tinggi setiap tahunnya dan dapat menyerang orang-orang dari segala usia dan negara di seluruh dunia. (Kemenkes RI, 2022). Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di dunia. PTM juga mendominasi penyebab kematian di Indonesia terutama di Yogyakarta (Trisnowati, 2018). PTM dipicu oleh pola hidup yang tidak sehat, seperti mengkonsumsi makanan siap saji, kurang konsumsi sayur dan buah, minuman bersoda, kurang aktivitas fisik, pernah merokok, dan mengonsumsi alkohol (Yuningrum et al., 2021).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan, dengan angka prevalensi yang terus meningkat di berbagai belahan dunia. Menurut laporan WHO tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi menjadi

penyebab utama kematian dini akibat penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung. Laporan tersebut juga menyoroti kurangnya kesadaran, pengobatan yang tidak memadai, dan kontrol yang buruk terhadap tekanan darah sebagai faktor utama yang mempengaruhi tingginya angka prevalensi dan mortalitas akibat hipertensi (WHO, 2023). Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kondisi ini umum terjadi tetapi dapat menjadi serius jika tidak diobati. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala (WHO, 2023).

Sementara menurut Kemenkes, hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat dan tenang (Kemenkes, 2021). Hipertensi atau yang biasa disebut dengan the silent killer adalah salah satu penyebab kematian nomor satu di dunia. Tekanan darah yang meningkat secara berkelanjutan dapat merusak pembuluh darah di organ seperti ginjal, jantung, otak, dan mata. Jumlah orang yang menderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Angka kejadian hipertensi di Indonesia sebanyak 80% yaitu sebesar 639 juta kasus di tahun

## Heni Trisnowati,dkk. Edukasi Dan Inisiasi Senam Anti Hipertensi : Peningkatan...

2000 kemungkinan akan terus meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Putra & Susilawati, 2022).

Prevalensi hipertensi yang masih konsisten tinggi dan memiliki efek jangka panjang, maka tenaga Kesehatan yang bekerja di layanan Kesehatan primer harus memperhatikan terkait masalah hipertensi di daerahnya masing-masing. Pengendalian hipertensi memiliki proses yang rumit dan juga kompleks. Gaya hidup modern yang dianut kebanyakan orang pada saat ini cenderung membuat mereka menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas melakukan aktifitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan yang, yang dimana seperti yang kita ketahui bahwa kebanyakan makanan instan memiliki kandungan natrium yang tinggi (Ratna & Aswad, 2019).

Prevalensi penyakit tidak menular (PTM) di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional dan cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Data Hipertensi di DIY menurut dinas kesehatan sebesar 10,7% (Dinas Kesehatan DIY, 2023b). Sementara, data Riskesdas 2018 Prevalensi hipertensi di DIY sebesar 11,01%. Menurut Surveilans Terpadu Penyakit (SPT) Puskesmas dan Rumah Sakit, selama beberapa tahun terakhir hipertensi merupakan satu dari sepuluh penyakit yang menjadi penyebab kematian di DIY. Laporan SPT Rumah Sakit DIY tahun 2021 menunjukkan 8.446 kasus baru hipertensi yang menjalani rawat inap dan 45.115 kasus rawat jalan, serta 848 kasus kematian akibat hipertensi (Dinas Kesehatan DIY, 2023a).

Faktor risiko hipertensi meliputi: usia lanjut, genetika, kelebihan berat badan atau obesitas, tidak aktif secara fisik, diet tinggi garam, dan minum

terlalu banyak alkohol (WHO, 2023). Perubahan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan yang lebih sehat, berhenti merokok, dan lebih aktif dapat membantu menurunkan tekanan darah. Faktor risiko yang dapat diubah meliputi pola makan yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, pola makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, asupan buah dan sayur yang rendah), kurangnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, serta kelebihan berat badan atau obesitas. Selain itu, ada faktor risiko lingkungan untuk hipertensi dan penyakit terkait, di mana polusi udara merupakan yang paling signifikan. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat hipertensi dalam keluarga, usia di atas 65 tahun, dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal (WHO, 2023).

Sementara studi di Dusun Modinan Kabupaten Sleman ditemukan bahwa sebagian besar keluarga laki-laki seperti suami merokok. Pada umumnya masyarakat merokok di dalam rumah tetapi setelah penerapan PHBS masyarakat merokok di luar rumah misalnya teras rumah (Trisnowati, 2018). Selanjutnya, aktivitas fisik yang umum dilakukan warga Modinan Sleman antara lain naik sepeda, berjalan kaki di pagi hari, senam lansia, senam aerobik, mencuci menyapu, berjalan ke pasar. Kegiatan senam lansia dilakukan setiap Selasa sore sementara senam aerobik dilaksanakan setiap hari minggu. Kemudian, secara umum masyarakat terbiasa makan sayur pada setiap menu makannya namun mereka mengatakan jarang makan buah. Konsumsi buah dilakukan setiap 2 atau 3 minggu sekali (Trisnowati, 2018; Yuningrum et al., 2021)

Berdasarkan survei langsung di Dukuh Jaranan Kalurahan Banguntapan Kabupaten Bantul, ditemukan kasus

*MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol 7 No 11 Tahun 2024 Hal 4481-4492

hipertensi sebanyak 28 warga yang sudah terdiagnosa hipertensi oleh tenaga kesehatan. masalah kesehatan tertinggi yang dihadapi masyarakat di lokasi pengabdian adalah hipertensi, yaitu 56% dari total responden yang mengalami masalah kesehatan. Kasus yang ada tersebut bisa meningkat seiring berjalannya waktu jika tidak segera ditangani dengan baik. Jika hipertensi itu dibiarkan dan tanpa ada penanganan khusus dalam hal ini upaya promotif, preventif maka dapat menyebabkan terjadinya penyakit-penyakit lain. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir meningkatnya kasus hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan olahraga, seperti senam anti hipertensi (Moonti et al., 2022). Penderita hipertensi juga perlu menyadari pentingnya modifikasi gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan mereka. Penelitian oleh Herdiani et al (2020) menunjukkan bahwa sosialisasi penerapan senam anti hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat dalam mencegah dan mengendalikan tekanan darah. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan individu.

Senam anti hipertensi memiliki tujuan utama untuk membantu mengendalikan dan menurunkan tekanan darah melalui aktivitas fisik yang teratur. Program senam ini dirancang khusus untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, dan mengurangi stres, yang semuanya berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah yang lebih baik. Menurut penelitian Herdiani, Wijaya and Kanah Arieska (2020) menunjukkan hasil dengan melakukan sosialisasi penerapan senam anti

hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatannya. Penelitian yang dilakukan Harmilah and Hendarsi (2019) juga menyatakan dengan melakukan senam hipertensi melalui media video yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok yang melakukan senam dan kelompok kontrol yang tidak dilakukan senam, yang mana kemudian didapatkan tekanan darah sistolik dan diastolik diatas rata-rata mengalami penurunan pada kelompok yang diberikan senam, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan senam tidak mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastoliknya.

Kesadaran yang efektif tentang pencegahan hipertensi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku masyarakat. Misalnya, penelitian Glanz dkk (2015) dalam (Irfandi et al., 2024) menemukan bahwa intervensi masyarakat terkait pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan penyakit. Selain itu, penelitian Puska dkk. (2016) dalam (Irfandi et al, 2024) menunjukkan bahwa program sosialisasi yang berfokus pada perubahan gaya hidup, seperti pola makan sehat dan aktivitas fisik, dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada orang yang berisiko tinggi. Program sosialisasi harus dirancang secara komprehensif dan berkelanjutan untuk mencapai hasil yang optimal. Selain itu, penting untuk melibatkan berbagai aktor, seperti pemerintah, LSM, dan masyarakat lokal, dalam pelaksanaan program sosialisasi (Irfandi et al., 2024).

## Heni Trisnowati,dkk. Edukasi Dan Inisiasi Senam Anti Hipertensi : Peningkatan...

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan edukasi kesehatan dan inisiasi senam anti hipertensi sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

### METODE

Intervensi pertama berupa edukasi kesehatan pada kelompok bapak-bapak yang dilakukan bersamaan pada rapat bulanan di pedukuhan Jaranan pada tanggal 5 Juli 2024. Selanjutnya, intervensi kedua pada kelompok ibu-ibu berupa edukasi kesehatan dan inisiasi senam anti hipertensi pada tanggal 8 Juli 2024. Sasaran penyuluhan dan senam hipertensi ini yaitu warga yang terkena hipertensi dan warga yang tidak terkena hipertensi. Total peserta kegiatan ini yaitu 48 peserta yang hadir terdiri 25 orang laki-laki dan 23 wanita. Materi edukasi kesehatan terkait hipertensi mencakup pengertian, gejala, pencegahan, dan penanggulangan terkait hipertensi. Metode edukasi dilakukan melalui ceramah selama 30 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 15 menit. Kemudian inisiasi senam anti hipertensi dilakukan bersama kader kesehatan dan stakeholder setempat yaitu kepala dukuh karena kegiatan senam belum pernah dilakukan. Atas kesepakatan warga, senam anti hipertensi dilakukan pada kelompok ibu-ibu. Senam anti hipertensi dipandu oleh instruktur senam profesional, yang berlangsung selama 30 menit dilanjutkan dengan sesi edukasi kesehatan. Kegiatan pre tes dilakukan sebelum edukasi sementara pos test dilakukan setelah peserta mendapatkan edukasi. Gambar 1 menunjukkan dokumentasi kegiatan edukasi kesehatan dan senam anti hipertensi pada masyarakat.



**Gambar 1. Dokumentasi edukasi kesehatan dan senam anti hipertensi**

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan senam anti hipertensi telah terlaksana dengan dukungan dari masyarakat setempat dan tokoh masyarakat. Masyarakat antusias mengikuti kegiatan tersebut terbukti dengan adanya partisipasi dalam bentuk diskusi saat edukasi kesehatan. Selain itu acara senam anti hipertensi juga dihadiri oleh sebagian besar komunitas ibu-ibu di wilayah tersebut. Mereka mengikuti kegiatan senam dengan penuh semangat. Selanjutnya berdasarkan hasil pre-test dan post-test diolah menggunakan aplikasi SPSS. Pengolahan data pertama kali dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk melihat normalitas data. Berdasarkan output hasil normalitas data, dapat diketahui bahwa nilai  $p$  value = 0,000 yang artinya data berdistribusi normal sehingga dilakukan uji paired t-test. skor rerata pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan kesehatan karena nilai signifikansi 0.000 ( $p$ -value < 0,05). Dengan nilai CI 95 % tidak melewati angka 1 sehingga bermakna secara statistik. Hasil analisis uji paired t-test dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1 Hasil Uji Paired T-test (N=48)**

	Rerata (SD)	Selisih (SD)	P-value	CI 95%
Pretes	90.83 (12.348)			
Postes	98.33 (4.294)	7.5	0.000	4.417 – 10.583

Sumber : Data primer, 2024

Prioritas masalah kesehatan yang disepakati pada saat musyawarah masyarakat desa adalah adalah hipertensi. Intervensi berupa edukasi kesehatan dan senam anti hipertensi juga merupakan solusi yang disepakati oleh warga. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk intervensi dan penyuluhan terkait pengelolaan hipertensi di masyarakat setempat. Hal ini sejalan dengan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada 2020 angka kesakitan penduduk lansia berhasil mencapai titik terendah selama kurun waktu enam tahun terakhir yaitu 24,35%. Angka tersebut menunjukkan bahwa, terdapat sekitar 24 dari 100 lansia mengalami sakit dalam sebulan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, penyakit yang terbanyak pada lansia untuk penyakit tidak menular antara lain: hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke, dan penyakit menular antara lain seperti ISPA, diare, dan pneumonia (Pranata et al., 2023)

Tindakan pencegahan dan deteksi dini hipertensi menyandang peran penting dalam memelihara kestabilan kondisi penderita hipertensi (E. Hidayat et al., 2023). Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat

merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung (Insani et al., 2022). Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x (C. T. Hidayat, 2021)

Kegiatan senam anti hipertensi ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, yang terlihat juga dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan peningkatan secara signifikan. Nilai rata-rata skor posttest (98,33) menunjukkan peningkatan yang nyata dari nilai rata-rata skor pretest (90,83). Selama proses diskusi, peserta aktif dan antusias dalam tanya jawab selama kegiatan edukasi (Dewi & Nuraeni, 2022). Salah satu warga yang ikut hadir dalam kegiatan intervensi ini mengungkapkan bahwa, “Ohh... Alhamdulillah sih mbak, saya jadi tahu apa itu hipertensi dan bagaimana cara pencegahan hipertensi itu yang tadi dipaparkan dengan metode PATUH yaa, dan semoga warga disini menerapkan metode PATUH dengan baik”. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang untuk mempraktikkan pola hidup sehat terutama dalam pencegahan tekanan darah tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik kemampuan untuk mempertahankan gaya hidup sehat (Wenyi & Syahwarani, 2024). Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian di Jawa barat yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tokoh masyarakat setelah diberikan edukasi. Dengan meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan penyakit hipertensi pada

## Heni Trisnowati,dkk. Edukasi Dan Inisiasi Senam Anti Hipertensi : Peningkatan...

tokoh masyarakat di Desa Jayawaras diharapkan seluruh masyarakat mengikuti perilaku tokoh masyarakat dalam pencegahan penyakit hipertensi (Witdiawati et al., 2021)

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya penyakit hipertensi adalah dengan melakukan olahraga seperti senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi tentunya dimaksudkan untuk dapat melatih dan mendorong jantung berfungsi maksimal hingga memberikan efek penurunan tekanan darah. Aktivitas fisik ini tentunya diharapkan bermanfaat dalam pengendalian tekanan darah tinggi, sehingga meningkatkan permeabilitas membran otot-otot yang berkontraksi, sehingga olahraga yang dilakukan secara teratur akan mempengaruhi dan meningkatkan pengaturan tekanan arteri.

Olahraga teratur telah terbukti mengurangi tekanan perifer, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah. Olahraga juga membuat Anda merasa rileks sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Olahraga menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatasi) dan membuka pembuluh darah yang belum terbuka sehingga meningkatkan aliran darah ke sel dan jaringan. Latihan aerobik seperti senam dapat menurunkan risiko terjadinya aterosklerosis dengan cara memperkuat otot jantung, dimana detak jantung menurun dan menurunkan kerja jantung (Pratiwi et al., 2021)

Berbanding terbalik dengan pernyataan diatas, jika penderita hipertensi jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga maka ini akan mempengaruhi efektifitas sirkulasi pada area pembuluh darah, dikarenakan lemak yang menempel pada pembuluh darah akan mengalami penumpukan dan membentuk plak di area dinding

pembuluh darah yang akibatnya akan terjadi peningkatan tekanan darah (hipertensi). Peneliti berpendapat bahwa senam hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik adalah 151.86 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 151.86 mmHg. Hasil wawancara kami dengan beberapa responden didapatkan bahwa responden merasa lebih segar, bugar dan sehat setelah melakukan aktivitas fisik atau senam hipertensi bagi lansia yang diikuti dengan memakai obat farmakologi diberikan ketika terjadi peningkatan tekanan darah tinggi (Moonti et al., 2022)

Hipertensi merupakan faktor resiko mayor Penyakit Jantung Koroner (PJK), efek potensial olahraga untuk mengontrol tekanan darah merupakan pertimbangan kesehatan masyarakat yang penting. Latihan fisik adalah segala upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia. Kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Tujuan dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan kardiorespirasi, kecepatan, ketrampilan, dan kelenturan (Eliani, 2018). Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang untuk mempraktikkan pola hidup sehat terutama dalam pencegahan tekanan darah tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin baik kemampuan untuk mempertahankan gaya hidup sehat (Prazuliana, 2022).

Saat pemberian edukasi, nampaknya masyarakat belum memahami arti sebenarnya dari hipertensi, pola makan sehat bagi penderita hipertensi, dan cara mengobati hipertensi yang benar. Beberapa orang memang merasa tidak bisa mengendalikan tekanan darah tinggi karena merasa baik-baik saja,

*MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 7 No 11 Tahun 2024 Hal 4481-4492*

mengonsumsi makanan yang tabu, dan terus-menerus melakukan kebiasaan buruk atau perilaku tidak sehat, seperti merokok, tidak aktif secara fisik, dan bahkan tidak minum alkohol obat karena Anda merasa sehat. Namun setelah melakukan edukasi kepada masyarakat, masyarakat semakin mengetahui dan memahami apa itu hipertensi, mulai dari apa sebenarnya hipertensi, penyebab, pencegahan, bahaya, dan penanganannya. Di akhir penyuluhan, tim pengabdian memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengulangi informasi yang disampaikan. Dengan demikian, masyarakat dapat menyampaikan kembali informasi yang disampaikan secara akurat (Wirahandayani et al., 2024).

Berdasarkan respon yang diberikan masyarakat, menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan hipertensi telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Hasil ini sejalan hasil penelitian sebelumnya bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, memperkuat perilaku untuk taat pengobatan, dan perubahan sikap untuk meningkatkan kesehatan dengan memodifikasi gaya hidup pada penderita hipertensi (Angelina et al., 2021). Korelasi antara kesadaran kesehatan yang tinggi dan pencegahan penyakit telah terbukti melalui banyak penelitian. Individu yang lebih sadar akan kondisi kesehatan mereka cenderung mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencegah penyakit (Kurniawati et al., 2024). Kesadaran ini, jika didukung oleh informasi yang akurat dan edukasi yang berkelanjutan, dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi beban penyakit di masyarakat (Kurniawati et al., 2024).

Edukasi tentang Hipertensi sangat dibutuhkan di wilayah dengan angka penderita hipertensi tinggi. Banyaknya kejadian Kondisi ini dapat dihubungkan dengan beberapa faktor risiko hipertensi misalnya stress, obesitas, kurangnya olahraga, merokok, dan makan-makanan yang berlemak. Selain itu, timbulnya masalah kesehatan ini tidak hanya disebabkan oleh kelalaian seseorang, akan tetapi dapat juga disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat akibat kurangnya informasi yang benar mengenai penyakit tersebut. Program edukasi dapat berhasil apabila didukung oleh media yang baik. Media merupakan sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator. Media yang biasa digunakan adalah poster, leaflet, brosur, stiker, dan lembar balik. Pada penelitian ini media yang digunakan adalah berupa poster yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan edukasi anti hipertensi (Amalia et al., 2021). Hal ini diperkuat hasil hasil pengabdian sebelumnya di Mojosoong Surakarta yang menunjukkan Kegiatan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi membuka wawasan pengetahuan kesehatan warga (peserta). Terciptanya kesadaran warga masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat (Widiyanto et al., 2020)

Penyuluhan atau edukasi adalah proses di mana informasi dan pengetahuan disampaikan kepada individu atau kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang topik tertentu. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat dikarenakan informasi yang disampaikan secara sistematis dan relevan, interaksi langsung dengan fasilitator, masyarakat yang lebih aktif

## Heni Trisnowati,dkk. Edukasi Dan Inisiasi Senam Anti Hipertensi : Peningkatan...

dan responsif terhadap materi yang disampaikan, evaluasi pemahaman, serta penggunaan poster yang dapat membuat masyarakat lebih mudah memahami informasi. Kegiatan penyuluhan di Kabupaten Batubara berjalan dengan baik dan lancar, peserta aktif bertanya, dan mengikuti penyuluhan dari awal sampai selesai, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dari 68% dan setelah diberikan penyuluhan melalui media leaflet menjadi 95%. Kegiatan tersebut sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi serta meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memperbaiki pola hidup dan kesadaran pengecekan kesehatan secara rutin (Manalu et al., 2023).

Peningkatan pengetahuan pada kelompok masyarakat diharapkan dapat menjadi motivasi peningkatan kesadaran tentang esensialnya deteksi dini hipertensi, bahaya hipertensi, sebab-sebab hipertensi, perawatan, dan tentang bagaimana mengendalikan hipertensi. Dengan adanya peningkatan kesadaran ditujukan untuk memicu kembali pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat yang seharusnya guna pencegahan hipertensi dan tekanan darah dapat dikontrol (Wirahandayani et al., 2024). Hal ini diperkuat dengan data pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran penderita hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan senam hipertensi di Desa Semong Kabupaten Sumbawa. Diharapkan kedepannya akan terus menjadi upaya promotif kesehatan agar semakin meningkatkan kesadaran masyarakat (Kesehatan et al., 2022).

Pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang positif dimana

masyarakat terlihat sangat antusias, semakin meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terkait apa itu hipertensi, gejala hipertensi, segala sesuatu yang menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan akibat hipertensi, penanggulangan, dan upaya pencegahan hipertensi. Peningkatan pengetahuan pada kelompok masyarakat diharapkan dapat menjadi motivasi peningkatan kesadaran tentang esensialnya deteksi dini hipertensi, bahaya hipertensi, sebab-sebab hipertensi, perawatan, dan tentang bagaimana mengendalikan hipertensi. Dengan adanya peningkatan kesadaran ditujukan untuk memicu kembali pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat yang seharusnya guna pencegahan hipertensi dan tekanan darah dapat dikontrol.

### SIMPULAN

Edukasi kesehatan dan senam anti hipertensi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya upaya pencegahan hipertensi dengan membiasakan pola hidup sehat. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pre tes dan postes yaitu dari 98,33 menjadi 90,83. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paire T-Test terbukti terdapat perbedaan pengetahuan terkait Hipertensi sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan nilai ( $p$ -value= 0,000). Upaya edukasi kesehatan perlu terus dilakukan secara berkelanjutan agar dapat menjadi motivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Selain itu kegiatan senam sehat juga perlu diupayakan dapat terlaksana secara rutin, dimana tokoh masyarakat sebagai penggerakannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. N., Arini, T., Kusumasari, R. V., & Daruwati, C. E. (2021). Pengaruh Edukasi Keluarga Tentang Manajemen Hipertensi Terhadap Self Managemen Hipertensi di Desa Ringinharjo, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 66–74.
- Angelina, C., Yulyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 1(3), 2774–5244.
- Dewi, S. U., & Nuraeni, A. (2022). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi di Kebagusan Kecil. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(6), 1607–1614.  
<https://doi.org/10.54082/jamsi.491>
- Dinas Kesehatan DIY. (2023a). *Buku Profil Kesehatan DIY Tahun 2022*.
- Dinas Kesehatan DIY. (2023b). *Penguatan Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (DDFR PTM) Kota Yogyakarta*.
- Eliani. (2018). Efektivitas Senam Sehat Prolanis Bpjs Pada.
- Harmilah, & Hendarsih, S. (2019). Pengaruh Video Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon Ii Bantul Yogyakarta. *Naskah Publikasi Penelitian Pemula*, 1–15.
- Herdiani, N., Wijaya, S., & Kanah Arieska, P. (2020). Sosialisasi Penerapan Senam ANSI (Anti Hpertensi) Sebagai Upaya Pencegahan Pengendalian Hipertensi Pada Lanisia Di RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya. *Prosiding Semadafis*, 1, 568–574.
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 6(1), 16–21.  
<https://doi.org/10.32528/ipteks.v6i1.5111>
- Hidayat, E., Indriyani, S., & Aulia, V. (2023). Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Healt Promotion Dan Early Diagnosis and Treatment Pada Masyarakat Desa. *Community Development Journal*, 4(2), 2007–2014.
- Insani, A., Fatimah, S., & Wardani, W. (2022). Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat. *Pengabdian Kesehatan Masyarakat, Vol.2, No.(Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti)*, 57–62.
- Irfandi, A., Veronika, E., Azteria, V., July, R., & July, A. (2024). *SOSIALISASI PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT*. 2, 1179–1183.
- Kemenkes. (2021). *Mengenal Penyakit Hipertensi*.
- Kemenkes RI. (2022). *Penyakit Tidak Menular (PTM)*.
- Kesehatan, P., Keluarga, P., Kabupaten, S., Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., Sakinah, S., Masyarakat, K., Griya, S., Sumbawa, H., Griya, S., Sumbawa, H., & Kupang, S. M.

## Heni Trisnowati,dkk. Edukasi Dan Inisiasi Senam Anti Hipertensi : Peningkatan...

- (2022). *Jurnal abdidas*. 3(2), 350–354.
- Kurniawati, A. F., Windahandayani, V. Y., & Hardika, B. D. (2024). *Peningkatan Kesadaran Kesehatan melalui Deteksi Dini Hipertensi dan Penyuluhan Kesehatan Increasing Health Awareness through Early Detection of Hypertension and Health Counseling*. 3(3).
- Manalu, S. P., Hasibuan, N. H., Sari, Y. A., & Nadhira, A. C. (2023). *Penyuluhan Hipertensi di Desa Perkebunan Tanjung Kasau Kabupaten Batu Bara. Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 1430. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i4.9472>
- 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>
- Pranata, L., Surani, V., Fari, A. I., Suryani, K., Rini, M. T., & Handayani, V. Y. W. (2023). *Edukasi Dan Senam Hipertensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 74–80.
- Pratiwi, N. O., Putri, A., Qolbi, N., Utomo, E. K., & Wahyudi, T. (2021). *Olahraga Dan Hipertensi : Literature Review. Prosding Seminar Infromasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 341–351.
- Prazuliana, D. P. (2022). *Hubungan Persepsi Penyakit Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan Perawatan*, 1–45.
- Putra, S., & Susilawati. (2022). *Pengaruh gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Indonesia (A: systematic review). Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794–15798.
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). *Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Trisnowati, H. (2018). *Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular ( Studi pada Pedesaan di Yogyakarta ) Community Empowerment to Prevent Risk Factors of Non Communicable Diseases ( Case in A Rural Communities of Yogyakarta ). Jurnal MKMI*, 14(1), 17–25. <https://media.neliti.com/media/publications/238453-pemberdayaan-masyarakat-untuk-pencegahan-66673211.pdf>
- Wenyi, M., & Syahwarani, S. (2024). *Ijecs 1*. 5(1), 48–55.
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). *Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. Jurnal empathy.Com*, 1(2), 172–181. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.27>
- Wirahandayani, M., Octavia, D., & Pengetahuan, P. (2024). *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu*

*MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 7 No 11 Tahun 2024 Hal 4481-4492*

*(JPHI) Vol. 6 No. 1 April 2024.*  
6(1), 14–20.

Witdiawati, Rosidin, U., & Purnama, D. (2021). Pendidikan Kesehatan Simulasi Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Di Rw 3 Kelurahan Jayawaras Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4, 450–457.

Yuningrum, H., Trisnowati, H., & Rosdewi, N. N. (2021). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.343>