

**SELF BLOOD PRESSURE CHECK TRAINING AND HYPERTENSION EXERCISE ACTIVITIES IN
THE GUARDIAN COMPLEX OF TANGERANG CITY
PELATIHAN PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH MANDIRI DAN KEGIATAN SENAM
HIPERTENSI
DI KOMPLEK PENGAYOMAN KOTA TANGERANG**

Citra Trisna*¹, Aminah*²

¹²Poltekkes Kemenkes Banten

e-mail. Citra.trisna@poltekkesbanten.ac.id

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases (NCDs) which currently has an increasing prevalence and incidence, especially in the elderly group and is known as a silent killer disease. One of the efforts to prevent and control hypertension is to routinely check blood pressure and exercise that is done gradually and not excessively, such as hypertension gymnastics. The implementation method is carried out through providing education related to hypertension, blood pressure checks, blood pressure measurement training and doing physical activities in the form of clever gymnastics. The results of the pretest and posttest showed an increase in knowledge about hypertension. Then based on the results of blood pressure measurements on participants, it was found that quite a lot of participants had hypertension (blood pressure > 140/90 mmHg) which was 45%, the remaining 55% had normal (blood pressure <140/90 mmHg). The conclusion of this community service went smoothly as seen from the increasing knowledge about hypertension and the skills of participants in checking blood pressure independently

Keyword: Physical activity, Education, Hypertension, Blood pressure training

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini baik prevalensi dan insiden mengalami peningkatan terutama pada kelompok lanjut usia serta dikenal dengan penyakit silent killer. Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah dengan rutin memeriksa tekanan darah dan olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak berlebihan, seperti senam hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan melalui pemberian edukasi terkait hipertensi, pemeriksaan tensi, pelatihan pengukuran tensi serta melakukan aktivitas fisik berupa senam cerdas. Hasil hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan seputar hipertensi. Kemudian berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada peserta, didapatkan cukup banyak peserta yang mengalami hipertensi (tekanan darah > 140/90 mmHg) yaitu sebesar 45%, selebihnya sebanyak 55% memiliki tekanan darah normal (<140/90 mmHg). Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini berjalan lancar terlihat dari meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi dan keterampilan peserta dalam pemeriksaan tensi secara mandiri

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Edukasi, Hipertensi, Pelatihan tensi

1. PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang memengaruhi sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun, dengan dua pertiga didominasi negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Berdasarkan (SKI, 2023) penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian keempat dengan angka 10,2% serta menyumbang 22,2% penyebab disabilitas (penglihatan, pendengaran, mobilitas). Berdasarkan data Profil Kesehatan Banten, 2023 persentase hipertensi tertinggi Tahun 2023 adalah Kabupaten Tangerang sebanyak 729.628 kasus, dilanjutkan Kota Tangerang Selatan sebanyak 390.112 kasus dan Kabupaten Serang sebanyak 323.557.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai "The Silent Killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala. Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan terhambatnya aliran oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah ke jaringan tubuh yang memerlukannya. Kasus hipertensi cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia (Elvira et al., 2024). Hipertensi adalah faktor utama risiko untuk penyakit kardiovaskuler. Risiko morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler secara langsung berkorelasi dengan tekanan darah. Seseorang yang memiliki hipertensi berisiko menderita stroke, kecacatan, infark miokard, angina

pectoralis, gagal jantung, gagal ginjal atau kematian dini akibat kardiovaskuler (Riskiyah and Rachmawati, 2021).

Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, di mana risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia; jenis kelamin, dengan laki-laki memiliki risiko lebih tinggi dibandingkan wanita; serta faktor keturunan, di mana anggota keluarga dengan riwayat hipertensi cenderung meningkatkan risiko anggota keluarga lainnya terkena penyakit yang sama. Faktor genetik ini juga terkait dengan pengaruh lingkungan (Kusumawaty et al., 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini baik prevalensi dan insiden mengalami peningkatan terutama pada kelompok lanjut usia serta dikenal dengan penyakit silent killer (Maksuk, 2021). Dalam upaya global melawan penyakit tidak menular, salah satu target yang ditetapkan adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Tata laksana hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis meliputi pemberian edukasi kesehatan dan olahraga. Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi. Sementara itu, olahraga yang direkomendasikan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak berlebihan, seperti senam hipertensi. Senam hipertensi ditujukan untuk penderita hipertensi dan lansia guna membantu menurunkan berat badan dan mengelola stres, yang merupakan faktor peningkat hipertensi. Senam ini dilakukan selama 30 menit dan minimal dua kali seminggu (Hidayat, 2021).

Pencegahan adalah upaya atau tindakan yang dilakukan lebih awal untuk mencegah terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan (Santoso et al., 2022). Menurut Leavell dan Clark (1965), upaya preventif merupakan langkah yang diambil individu untuk menghindari terjadinya situasi yang tidak diinginkan. Tindakan preventif bertujuan untuk melindungi kesehatan dan mencegah masalah sebelum muncul.

Salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi adalah dengan rutin memeriksa tekanan darah. Memberikan edukasi dan pelatihan kepada kader tentang cara menggunakan alat pengukur tekanan darah merupakan langkah penting agar masyarakat dapat mencegah dan mengendalikan hipertensi. Program pemerintah seperti CERAMAH (Cek Tekanan Darah di Rumah) (KEMENKES, 2018) merupakan salah satu contoh upaya untuk mendukung pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri (Kusumawaty et al., 2023).

Pola hidup sehat berupa aktifitas fisik serta pemeriksaan hipertensi secara mandiri merupakan salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka dengan ini dilaksanakan pengabdian masyarakat Pelatihan Pemeriksaan Tekanan Darah Mandiri Dan Kegiatan Senam Hipertensi di Komplek Pengayoman Kota Tangerang dengan sasaran pengabdian masyarakat adalah kader posyandu dan ibu PKK.

1. Melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait cara pengecekan tekanan darah secara mandiri pada kader posyandu dan ibu PKK di komplek Pengayoman.
2. Melakukan aktifitas fisik berupa senam CERDIK bersama kader posyandu dan ibu PKK dan lansia di komplek Pengayoman.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pengabdian yaitu pendidikan masyarakat. Kegiatan yang dilakukan berupa sosialisasi terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah mandiri dan aktivitas fisik terhadap kader kesehatan secara langsung dengan rincian sebagai berikut :

a. Survei kelompok sasaran

Tahap ini kami melaksanakan survey lokasi dan pencarian data untuk mendapatkan informasi tentang gambaran lokasi dan gambaran kasus yang mendasari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pada tahap ini dilakukan survey dan wawancara kepada beberapa masyarakat terkait upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Dari hasil survey diketahui masyarakat melakukan pengecekan tekanan darah hanya pada fasyeankes saja dan jarang melakukan aktivitas fisik.

b. Identifikasi Kebutuhan Program

Tahap ini kami mengidentifikasi kebutuhan program yang diperlukan pada setiap tahapan kegiatannya agar dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan jadwal yang telah dibuat. Kebutuhan program juga menyesuaikan dengan lokasi serta jaringan diwilayah mitra agar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan sesuai dengan rencana.

c. Persiapan Sarana dan Prasarana

Pada tahap ini kami mempersiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk mendukung program kegiatan pemberdayaan masyarakat ini seperti diantaranya persiapan lokasi mitra serta media penyampaian materi penyuluhan.

d. Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 September 2024. Pelaksanaan Kegiatan yang dilakukan yaitu berupa pelatihan pemeriksaan tekanan darah mandiri dan aktivitas fisik serta pemeriksaan tekanan darah pada kader posyandu dan PKK. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan registrasi peserta, dilanjutkan pemberian soal pretes terkait hipertensi. Selanjutnya dilakukan aktifitas fisik berupa senam cerdas, dimana senam atau aktifitas fisik merupakan salah satu gaya hidup sehat yang harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Kegiatan senam dengan instruktur ibu Aminah. Peserta mengikuti kegiatan senam dengan penuh semangat.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan aktivitas fisik melalui presentasi dengan power point dilanjutkan dengan pelatihan pemeriksaan tekanan darah dengan alat tensi manual dan otomatis. Diskusi dan Tanya jawab dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta, dan memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi masalah kesehatan terutama yang terkait dengan hal-hal yang mempengaruhi hasil tekanan darah tidak akurat. Kegiatan ini disambut antusias oleh peserta, hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam bertanya dan berdiskusi.

Pelatihan ini diakhiri dengan dilakukan postes untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di kompleks Pengayoman Kota Tangerang. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 2 bulan yaitu bulan September-Oktober secara luring. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan diantaranya yaitu penentuan lokasi kegiatan. Tim pengabdian melakukan pencarian data dan survey ke lokasi kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah kader sudah mendapat informasi terkait hipertensi, pemeriksaan tekanan darah untuk memantau hipertensi serta pengetahuan mengenai cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

Pada hari pelaksanaan dilakukan penyampaian materi pencegahan dan pengelolaan hipertensi, pelatihan pemeriksaan tekanan darah, serta melakukan aktivitas fisik berupa senam CERDIK, yang merupakan singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres dengan baik.

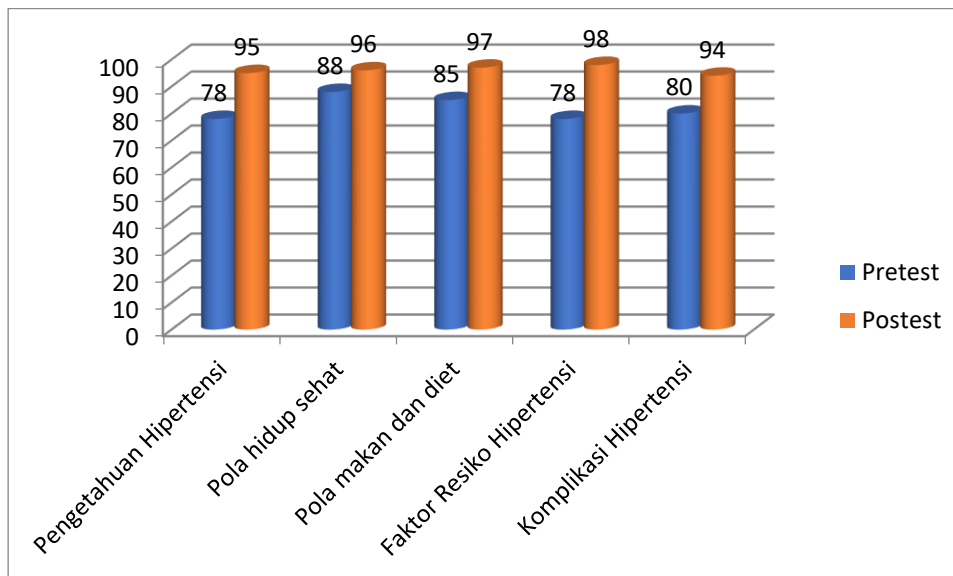


Gambar 1. Kegiatan senam



Gambar 2. pemeriksaan tekanan darah

Selanjutnya dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan, dan sesudah penyuluhan dilakukan postes untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pretes dan postes dapat dilihat pada grafik 1 dibawah ini.



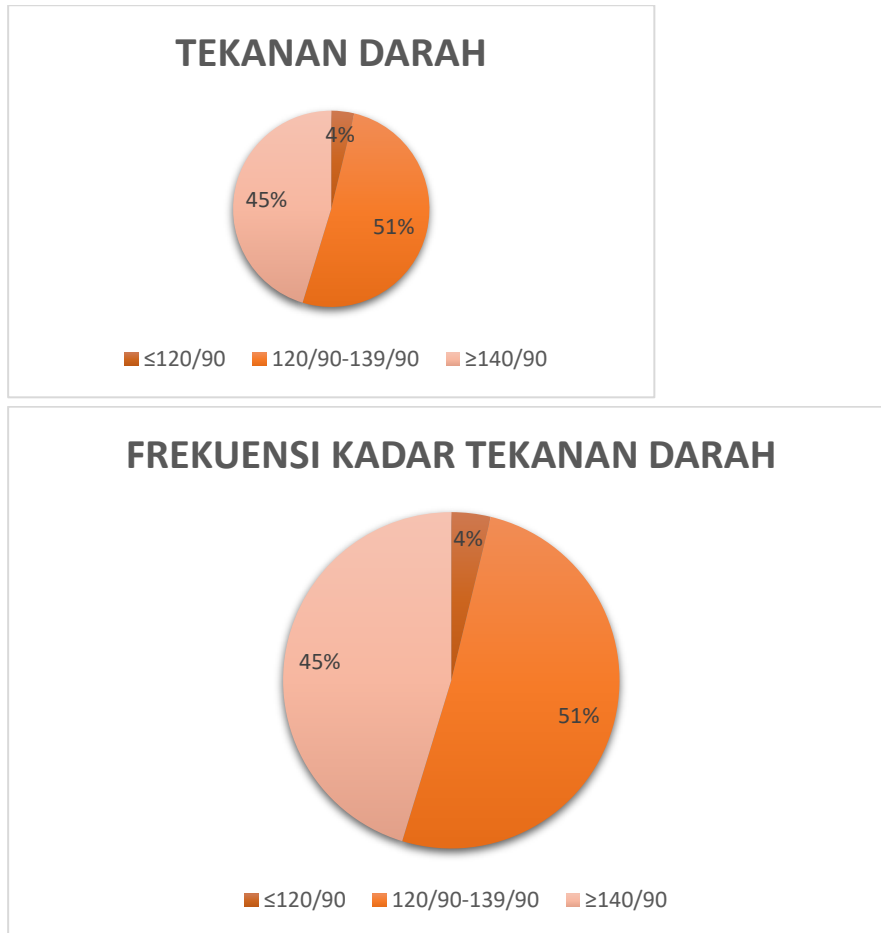
Grafik 1. Penilaian Pretes dan Postes Peserta Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan grafik 1, dapat dilihat adanya peningkatan pengetahuan peserta pelatihan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian materi mengenai hipertensi dan pelatihan pemeriksaan tekanan darah. Dari hasil pretes dan postes, dapat dilihat peningkatan pengetahuan peserta berdasarkan pengetahuan hipertensi, pola hidup sehat, pola makan dan diet, faktor resiko hipertensi dan komplikasi hipertensi.

Kegiatan selanjutnya berupa pelatihan pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol dan asam urat.

Gb 2. Pelatihan pemeriksaan TD

Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan sesama ;peserta dapat dilihat pada diagram 1 berikut.

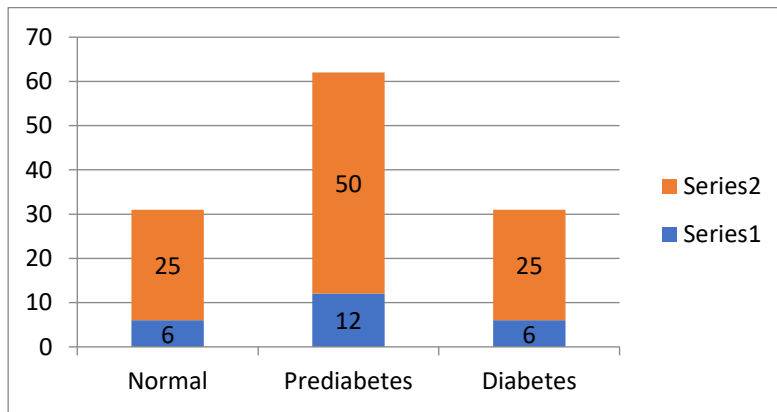


Gambar 1. Frekuensi kadar tekanan darah

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada peserta pengabdian masyarakat, didapatkan tekanan darah $\leq 120/90$ mmHg adalah 2 orang (4%), tekanan darah 121/90 – 139/90 mmHg didapatkan sebanyak 27 orang (51%), dan sebanyak 24 orang (45%) dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat.

Hasil pemeriksaan gula darah yang dilakukan pada 24 peserta dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Grafik 2. Hasil Pemeriksaan Gula darah

Pemeriksaan gula darah yang dilakukan kepada 24 peserta, didapatkan sebanyak 12 orang (50%) kadar gula darah prediabetes dimana kadar gula darahnya berkisar antara 100 sampai dengan 125 mg/dL.

Hasil pemeriksaan Kolesterol pada peserta yang berjumlah 145, didapatkan hasil sebagai berikut:

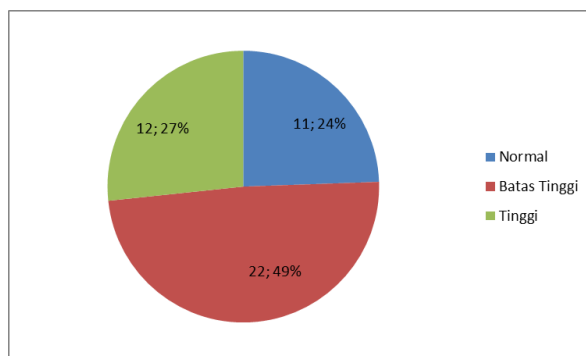
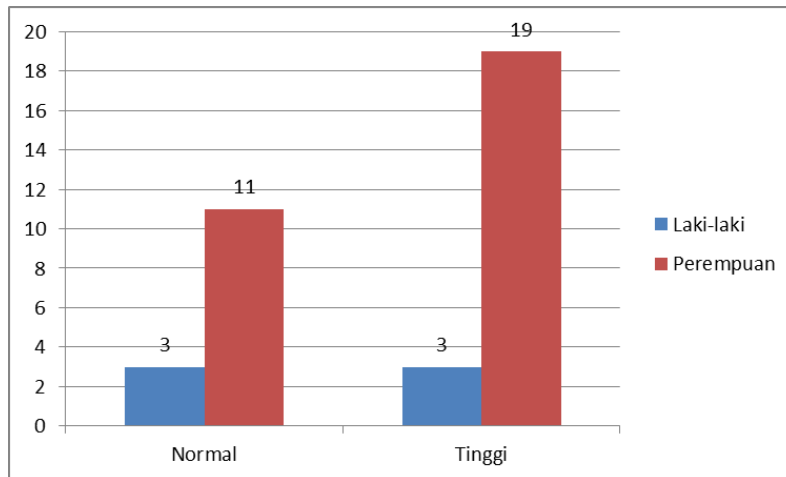


Diagram 2. Hasil pemeriksaan kolesterol

Berdasarkan diagram diatas, dapat dilihat bahwa hampir separoh (49%) peserta, nilai kolesterol berada pada batas tinggi. Batas tinggi jika nilai kolesterol total berada diantara 200 sampai dengan 125 mg/dL.

Selanjutnya untuk kadar asam urat, hasil pemeriksaan dapat dilihat pada grafik 2



Grafik 2. Kadar asam urat pada laki-laki dan perempuan

Berdasarkan data pada grafik 2 dapat dilihat bahwa pada laki-laki, nilai asam urat yang normal sebesar 50%, sedangkan pada perempuan, kadar asam urat sebagian besar (63%) berada dalam rentang tinggi.

Monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan satu bulan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Hasil monitoring dan evaluasi yang dilaksanakan tanggal 15 Oktober didapatkan bahwa sebagian besar peserta sudah rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah secara mandiri dengan didampingi oleh kader posyandu dan PKK. Ada beberapa kendala dalam pemeriksaan tekanan darah secara mandiri seperti terkadang terdapat pasien yang masih berbicara atau bergerak ketika diperiksa tekanan darahnya sehingga hasil menjadi kurang akurat.

A. *Luaran Yang Dicapai*

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini memiliki target luaran berupa:

1. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi yaitu pemeriksaan tekanan darah secara mandiri.
2. Diketuainya kadar tekanan darah peserta pengabdian masyarakat.
3. Penerapan pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi.
4. Dihasilkan leaflet dan video pengabdian masyarakat yang berisi materi pencegahan dan pengelolaan hipertensi.
5. Dihasilkan artikel pengabdian masyarakat terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui peningkatan pengetahuan, pelatihan pemeriksaan tekanan darah dan aktifitas fisik di kompleks Pengayoman kota Tangerang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlokasi di kompleks Pengayoman Kota Tangerang. Metode kegiatan dilakukan secara luring dengan pemaparan menggunakan media power point, video dan praktek pemeriksaan tekanan darah, serta melakukan senam Cerdik. Pada hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan seputar hipertensi. Kemudian berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada peserta, didapatkan cukup banyak peserta yang mengalami hipertensi (tekanan darah > 140/90 mmHg) yaitu sebesar 45%, selebihnya sebanyak 55% memiliki tekanan darah normal (<140/90 mmHg). Hasil evaluasi setelah 1 bulan dari sosialisasi yang dilakukan terlihat peningkatan pengetahuan dan pola hidup sehat serta rutin melakukan pengecekan tekanan darah pada peserta pengabdian masyarakat.

Saran

Sebagai bentuk keberlanjutan pelatihan tekanan darah ini sebaiknya kegiatan ini tetap dilanjutkan dan diharapkan kader dapat meneruskan pengetahuan dan keterampilan yang didapat kepada masyarakat terutama warga Komplek Pengayoman Kota Tangerang, selanjutnya masyarakat dapat mengaplikasikan pola hidup sehat serta melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala sebagai upaya mencegah dan mengelola hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Elvira, M. *et al.* (2024) 'Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi', *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 8–14. Available at: <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1405>.
- 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), pp. 16–21. Available at: <https://doi.org/10.32528/ipteks.v6i1.5111>.
- Kusumawaty, J. kusumawaty *et al.* (2023) 'Edukasi dan Pelatihan Kader Tentang Penggunaan Alat Pengukuran Tekanan Darah Untuk Pencegahan Hipertensi', *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), pp. 2097–2101. Available at: <https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.5988>.
- Maksuk, Y. (2021) 'Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), pp. 733–740.
- Profil Kesehatan Banten (2023) 'Profil Kesehatan Profinsi Banten Tahun 2023', 19(5), pp. 1–23.
- Riskiyah and Rachmawati, E. (2021) 'Pencegahan Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah Pada Kader PKK', *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 312–319.

Santoso, R. *et al.* (2022) 'Mengatasi dan Mencegah dengan Kenali Hipertensi untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung', *Media Abdimas*, 1(3), pp. 221–228. Available at: <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3.2585>.

SKI (2023) 'Survei Kesehatan Indonesia', *Kota Kediri Dalam Angka*, pp. 1–68.

WHO (2021) *Guideline For The Pharmacological Treatment Of Hypertension In Adult*.