

## **Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Untuk Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Sungai Pelang Kabupaten Ketapang Kalbar**

**Iskandar Arfan<sup>1\*</sup>, Darmawan<sup>2</sup>, Debby Ambriadi<sup>3</sup>, Ernawati Nengsih<sup>4</sup>, Basilius<sup>5</sup>,  
Rahwan Yulizal<sup>6</sup>, Hardan Saputro<sup>7</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Universitas Muhammadiyah Pontianak, Pontianak, Indonesia

\*iskandar.arfan@unmuhpnk.ac.id

*Received* 04-06-2022

*Revised* 06-06-2022

*Accepted* 07-06-2022

### **ABSTRAK**

Desa Sungai Pelang merupakan wilayah di Kecamatan Matan Hilir Selatan, Kabupaten Ketapang, Provinsi Kalimantan Barat dan berjarak sekitar 15 Km dari kota Ketapang. Dari hasil survei *Community Base Diagnostic, Facility base diagnosis, dan Indept interview* didapatkan prioritas masalah Kesehatan di Desa Sungai Pelang yaitu permasalahan penyakit hipertensi. Kurangnya Penerapan Germas (Gerakan Masyarakat Sehat) oleh Masyarakat, dan masih rendahnya tingkat Pendidikan Masyarakat di Desa Sungai Pelang menjadi salah satu penyebab permasalahan hipertensi yang tinggi di masyarakat. Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu untuk peningkatan pengetahuan kader tentang tekanan darah tinggi, mampu mempraktikkan senam lansia dan mempraktikkan penggunaan tensimeter digital. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Aula Desa Sungai Pelang yang dihadiri oleh masyarakat kelompok peduli hipertensi sebanyak 34 orang dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan berlangsung dengan baik, diharapkan kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini dapat menjadi solusi dalam upaya penurunan dan penanganan hipertensi di wilayah sasaran. Melalui pelatihan tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian dapat dilanjutkan oleh kelompok hipertensi dengan diawasi dan dibina oleh pihak puskesmas.

**Kata kunci:** Hipertensi, Pemberdayaan, Kader.

### **ABSTRACT**

*Sungai Pelang Village is an area in Matan Hilir Selatan District, Ketapang Regency, West Kalimantan Province and is about 15 Km from Ketapang City. From the results of the Community Base Diagnostic survey, Facility base diagnosis, and Indept interview, it was found that the priority of health problems in Sungai Pelang Village is the problem of hypertension. The lack of application of Germas (Healthy Community Movement) by the community, and the low level of public education in Sungai Pelang Village are one of the causes of high hypertension problems in the community. The purpose of this service activity is to increase the knowledge of cadres about high blood pressure, be able to practice elderly gymnastics and practice the use of digital sphygmomanometers. The service activity was carried out in the Sungai Pelang Village Hall which was attended by 34 people with hypertension care groups with lecture, question and answer methods and demonstrations. The counseling and training activities are going well, it is hoped that these counseling and training activities can be a solution in efforts to reduce and treat hypertension in the target area. Through this training, it is hoped that service activities can be continued by the hypertension group with being supervised and fostered by the puskesmas.*

**Keywords:** Hypertention, Empowerment, Cadre.

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang juga dikenal dengan *silent killer* karena memiliki gejala yang tersembunyi atau tanpa keluhan serta menjadi kontributor salah satu penyebab penyakit lainnya yakni penyakit jantung, gagal ginjal, dan *stroke*. Penyakit hipertensi terjadi jika seseorang memiliki tekanan darah sistol pengukuran selama dua kali berturut-turut  $>140$  mmHg dan/atau tekanan diastolik  $>90$  mmHg (Kemenkes, 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan berdasarkan perbandingan data risekdas (riset kesehatan dasar) yakni sebesar 25,8% pada tahun 2013 sedangkan pada tahun 2018 sebesar 34,1%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis (Kemenkes, 2018). Jumlah Kasus kumulatif hipertensi di Kalimantan Barat berumur  $>15$  tahun tercatat sebanyak 1.362.428 kasus dengan 5 kabupaten/kota tertinggi yakni kota Pontianak, Kab Sambas, Kab Kubu raya, Kab Sanggau, dan Kab Ketapang (Dinkes Provinsi Kalbar, 2020).

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan cara mengendalikan beberapa perilaku berisiko nya seperti seperti merokok, diet yang tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah, konsumsi garam berlebih), obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan stress. Tekanan darah yang terkontrol dapat menurunkan kejadian *stroke* sebesar 30-40% dan kejadian penyakit jantung koroner sebesar 20% (Kemenkes, 2021).

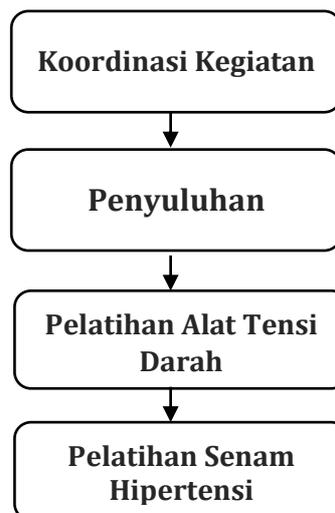
Desa Sungai Pelang merupakan wilayah di Kecamatan Matan Hilir Selatan, Kabupaten Ketapang, Provinsi Kalimantan Barat yang berjarak sekitar 15 Km dari kota Ketapang. Luas desa Sungai Pelang adalah 323,30 km<sup>2</sup> atau setara dengan 17,83% dari keseluruhan luas kecamatan Matan Hilir Selatan. Dari hasil survei *Community Base Diagnostic, Facility base diagnosis*, dan *Indept interview* didapatkan prioritas masalah Kesehatan di Desa Sungai Pelang yaitu permasalahan penyakit hipertensi. Kurangnya Penerapan Germas oleh Masyarakat, dan masih rendahnya tingkat Pendidikan Masyarakat di Desa Sungai Pelang menjadi salah satu penyebab permasalahan hipertensi yang tinggi di masyarakat.

Salah satu pemberdayaan untuk pencegahan hipertensi yakni dengan diberikan pelatihan kepada kelompok peduli hipertensi dengan diberikan penyuluhan tentang hipertensi, pelatihan senam hipertensi, dan pelatihan pemantauan dan pelaporan hipertensi. Edukasi mengenai hipertensi penting dilakukan untuk pencegahan dan perawatan hipertensi sehingga tidak sampai ke tahapan yang lebih parah. Senam hipertensi bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi (Anwari et al., 2018; Hernawan et al., 2017), Selain itu pelatihan pemantauan tekanan darah berkaitan dengan manajemen diri (*self management*) dengan melakukan pengecekan status kesehatan secara teratur untuk mengurangi atau mencegah dampak buruk terjadinya *stroke* (Galuh Lestari et al., 2018). Pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan kelompok peduli hipertensi melalui penyuluhan hipertensi,

pelatihan senam hipertensi, dan pelatihan pengukuran tekanan darah agar dapat melakukan upaya-upaya pencegahan penyakit hipertensi di masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi pada kelompok peduli hipertensi di Desa Sungai Pelang Kabupaten Ketapang.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Aula Desa Sungai Pelang yang dihadiri oleh masyarakat kelompok peduli hipertensi sebanyak 34 orang. Kegiatan dilakukan selama 1 hari dimulai pukul 07.30 hingga pukul 12.00 WIB 28 Agustus 2021 dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Adapun alur pelaksanaan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



**Gambar 1.** Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian dimulai dengan melakukan koordinasi kegiatan kepada kepala desa sungai pelang untuk koordinasi tempat, waktu, sasaran, dan kegiatan yang dilakukan. Tahapan berikutnya pada saat hari kegiatan dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dimana responden diberikan pertanyaan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk melihat keberhasilan penyuluhan yang diberikan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pengukuran tekanan darah dimana peserta diberikan demonstrasi cara penggunaan alat digital tensi meter untuk pemantauan tekanan darah. Pada kegiatan sedangkan pelatihan senam hipertensi peserta diberikan kesempatan dengan praktek belajar langsung dengan mencontoh Gerakan instruktur yang sudah terlatih, pengukuran keterampilan dilakukan untuk melihat keberhasilan peningkatan keterampilan peserta dalam pelatihan senam hipertensi.

## **HASIL KEGIATAN**

### **Kegiatan Penyuluhan**

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada

hubungannya dengan Kesehatan (Machfoedz & Suryani, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dengan tindakan mengontrol tekanan darah (Hamonangan Damanik, 2016). Penyuluhan Kesehatan pada pengabdian ini mengenai pengertian hipertensi, pencegahan hipertensi, pemantauan tekanan darah dan manfaatnya, serta senam hipertensi dan manfaatnya. Tujuan kegiatan penyuluhan ini agar sasaran memiliki pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku masyarakat serta menjadi agen perubahan dengan penyampaian pesan kepada masyarakat yang belum memahami. Metode yang digunakan dalam memberikan penyuluhan adalah dengan ceramah dan tanya jawab. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari peserta saat sesi tanya jawab. Selain itu, kepada peserta yang menyampaikan pertanyaan diberikan hadiah sehingga memancing keaktifan peserta untuk bertanya. Hadiah juga diberikan kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh tim pengabdian.



**Gambar 2.** Kegiatan Penyuluhan Kepada Peserta

### **Pelatihan Pengukuran Tekanan darah dengan Tensimeter Digital**

Pada kegiatan pengabdian ini juga dilakukan pelatihan pengukuran tekanan darah dengan Tensimeter digital. Pelatihan ini bertujuan agar kelompok peduli hipertensi memiliki kemampuan dalam melakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan alat tensimeter digital. Kemampuan kelompok ini akan bermanfaat dalam pemantauan tekanan darah di masyarakat dan melakukan skrining tekanan darah tinggi di masyarakat melalui berbagai kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan oleh posyandu, puskesmas, atau desa. Pelatihan menggunakan metode demonstrasi dan tanya jawab. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok kemudian di berikan kesempatan untuk mempraktekkan pengukuran. Peserta diberikan pelatihan cara menggunakan alat, cara memasang alat ke lengan, cara mencatat dan mengukur hasil tekanan darah.



**Gambar 3.** Kegiatan Pelatihan Pengukuran tekanan darah

### **Pelatihan Senam Hipertensi**

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. Senam ini juga dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Khasanah & Nurjanah, 2020). Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam.

Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga (Anggraini et al., 2021). Pelatihan Senam Hipertensi dilakukan di aula Desa Sungai Pelang. Pelatihan dibagi menjadi 4 kelompok dengan metode demonstrasi. Gerakan Senam Hipertensi dilakukan selama kurang lebih 30 menit, tambahan waktu dilakukan untuk mempraktekkan ulang gerakan-gerakan senam. Harapannya pelatihan ini dapat diterapkan masyarakat secara rutin agar masyarakat khususnya penderita hipertensi dan usia lanjut dapat menurunkan tekanan darah dan derajat Kesehatan lebih optimal.



**Gambar 4.** Praktik Senam Hipertensi

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan berlangsung dengan baik, diharapkan kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini dapat menjadi solusi dalam upaya penurunan dan penanganan hipertensi di wilayah sasaran. Dan kegiatan pengabdian dapat dilanjutkan oleh kelompok hipertensi dan diawasi dan dibina oleh pihak puskesmas. Kader-kader yang telah dilatih dapat mentransfer ilmu yang telah didapatkan dan melakukan kegiatan rutin senam hipertensi dan mengembangkannya untuk upaya pencegahan dan penanganan hipertensi berbasis masyarakat.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih diucapkan kepada Kepala Desa Sungai Pelang, Kepala Puskesmas Sungai Pelang, Kepala Puskesmas Sungai Besar serta mitra atas partisipasi dan dukungan dalam kegiatan pengabdian ini serta LPPM Universitas Muhammadiyah Pontianak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angraini, D. A., Nadiyah, N., Jus'at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.21776/UB.IJHN.2021.008.01.1>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., Susanto, T., Keperawatan, F., Jember, U., & Kalimantan, J. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 0(0), 160–164. <https://doi.org/10.32528/IJHS.V0I0.1541>
- Dinkes Provinsi Kalbar. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat 2020*.

- Galuh Lestari, I., Isnaini, N., Keperawatan, D., Ilmu Kesehatan, F., & Lansia Self Management Tekanan Darah, H. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7–18. <https://doi.org/10.24269/IJHS.V2I1.725>
- Hernawan, T., Nur Rosyid, F., & Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl Yani, P. A. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31. <https://doi.org/10.23917/JK.V10I1.5489>
- Hamonangan Damanik. (2016). Hubungan Pengetahuan Pasien Tentang Hipertensi Dengan Tindakan Mengontrol Tekanan Darah Di Rs Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda* , 2(2), 156–163. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnalkeperawatan/article/view/251>
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*.
- Kemenkes. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21050600005/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke.html>
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.24853/IJNSP.V3I1.29-34>
- Machfoedz, I., & Suryani, E. (2009). Pendidikan bagian dari promosi kesehatan. *Yogyakarta: Fitramaya*.