

**UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGURANGI
RISIKO HIPERTENSI DI PUSKESMAS PONDOK CABE ILIR
KOTA TANGERANG SELATAN**

**EFFORTS TO INCREASE PHYSICAL ACTIVITY TO REDUCE THE
RISK OF HYPERTENSION AT PONDOK CABE ILIR HEALTH CENTER
SOUTH TANGERANG CITY**

Lela Kania Rahsa Puji*, Frida Kasumawati, Tri Okta Ratnaningtyas, Fenita Purnama Sari Indah, Syaiful Bahri, Muhammad Zulfikar Adha, Talitha El Zafira Hadi

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran Raya No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ABSTRACT

Lifestyle is one of the goals of the SDGs. SDG's is a sustainable development program in which there are 17 goals with 169 measurable achievements and deadlines determined by the UN as a world development agenda for the safety of humans and the planet, one of the goals is related to lifestyle, namely ensuring healthy consumption and production patterns. sustainable and ensure healthy lives and support well-being for all at all ages. Health development must be balanced with behavior change interventions that encourage people to be more aware, willing and able to behave in healthy lives as a prerequisite for sustainable development. In this phase, people need to be equipped with the knowledge and skills to be able to behave in a healthy way, so that people can live to help themselves and be independent in improving their health status.

Keywords : *Hipertention, Phsical Activity, GERMAS, Life style*

ABSTRAK

Gaya hidup (lifestyle) merupakan salah tujuan dari SDG's. SDG's adalah sebuah program pembangunan yang berkelanjutan dimana di dalamnya terdapat 17 tujuan dengan 169 capaian yang terukur dan tenggat yang telah ditentukan oleh PBB sebagai agenda dunia pembangunan untuk keselamatan manusia dan planet bumi, salah satu tujuannya berkaitan tentang gaya hidup yaitu memastikan pola konsumsi dan produksi yang berkelanjutan serta memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua untuk semua usia. Pembangunan kesehatan harus dimbangi dengan intervensi perubahan perilaku yang mendorong masyarakat lebih sadar, mau, dan mampu berperilaku hidup sehat sebagai prasyarat pembangunan yang berkelanjutan (sustainable development). Dalam fase ini masyarakat perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan untuk dapat berperilaku hidup sehat, sehingga masyarakat dapat hidup menolong diri sendiri dan mandiri dalam meningkatkan derajat kesehatannya

Kata Kunci : Hipertensi, aktivitas Fisik, Germas, Gaya Hidup

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak (stroke), jika tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan hipertensi yang memadai (Mardalena, 2017). Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak (Widianto et al., 2019) Usia produktif merupakan tahapan dalam perkembangan kehidupan, pada usia ini manusia sedang berada di puncak aktivitas yang cenderung lebih aktif, padatnya aktivitas mengakibatkan seseorang mengalami masalah kesehatan. Timbulnya masalah kesehatan diakibatkan oleh gaya hidup yang kurang baik seperti pola makan (konsumsi garam berlebih), merokok, dan kurangnya aktivitas fisik hal ini lah

yang dapat menimbulkan seseorang terkena penyakit seperti hipertensi.

Data World Health Organization (WHO) menyatakan hipertensi adalah salah satu penyebab kematian dini diseluruh dunia. Pada tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi, dan di perkirakan 9,4 juta orang setiap tahunnya meninggal akibat hipertensi, termasuk di Indonesia.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi dengan angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 131.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara yaitu sebanyak 1.675 penderita, sedangkan untuk wilayah Provinsi Lampung prevalensi hipertensi menempati urutan ke 7 dengan jumlah penderita sebanyak 20.484 (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data profil Kesehatan Dasar Banten tahun 2019, Prevalensi di Provinsi Banten yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61% (Riskesdas, 2018). pada tahun 2020 kasus tertinggi Hipertensi di Kabupaten Tangerang dengan jumlah kasus 806.218 dan kabupaten Pandeglang dengan 421.457 kasus. total pengidap Hipertensi tahun 2020 adalah 1.839.842 orang sedikit menurun dibandingkan tahun 2019 yaitu 1.857.866 didominasi oleh jenis kelamin Laki-laki, sedangkan penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan baru 64,4% dari total estimasi penderita Hipertensi se Provinsi Banten (DINKES Provinsi Banten, 2021).

Berdasarkan data profil Kesehatan Kota Tangerang Selatan, Prevalensi hipertensi untuk usia >15 tahun mengalami peningkatan dari 15,9% pada tahun 2020 menjadi 16,1% pada tahun 2021 (DINKES Kota Tangsel, 2022b). Hasil Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, angka hipertensi meningkat dari 73.608 (2020) menjadi 143.325 (2021) dan menurun sebesar 27.527 (2022) serta menempati posisi ke-3 tertinggi di

Provinsi Banten (DINKES Kota Tangsel, 2022)

Gaya hidup (lifestyle) merupakan salah tujuan dari SDG's. SDG's adalah sebuah program pembangunan yang berkelanjutan dimana di dalamnya terdapat 17 tujuan dengan 169 capaian yang terukur dan tenggat yang telah ditentukan oleh PBB sebagai agenda dunia pembangunan untuk keselamatan manusia dan planet bumi, salah satu tujuannya berkaitan tentang gaya hidup yaitu memastikan pola konsumsi dan produksi yang berkelanjutan serta memastikan kehidupan yang sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua untuk semua usia (ERIANA, 2017). Gaya Hidup juga merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat dan sangat berkaitan dengan kejadian hipertensi terutama pada usia produktif.

Faktor penyebab terjadinya hipertensi pada usia produktif dikarenakan gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan (konsumsi garam), kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan oleh gaya hidup seseorang seperti pola makan (konsumsi garam), aktivitas fisik, dan merokok

yang menimbulkan terjadinya penyakit hipertensi. Dampak dari penyakit hipertensi mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding darah berlangsung dengan lebih cepat. Hipertensi juga meningkatkan risiko penyakit jantung dua kali lipat dan meningkatkan risiko stroke delapan kali dibanding dengan orang yang tidak mengalami hipertensi, selain itu hipertensi juga mengakibatkan terjadinya payah jantung, gangguan pada ginjal dan kebutuhan serta yang paling parah adalah efek jangka panjangnya yang berupa kematian mendadak (Natalia et al., 2022)

Pembangunan kesehatan harus dimbangi dengan intervensi perubahan perilaku yang mendorong masyarakat lebih sadar, mau, dan mampu berperilaku hidup sehat sebagai prasyarat pembangunan yang berkelanjutan (sustainable development). Dalam fase ini masyarakat perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan untuk dapat berperilaku hidup sehat, sehingga masyarakat dapat hidup menolong diri sendiri dan mandiri dalam meningkatkan derajat kesehatannya.

Berbagai upaya promotif dan preventif telah dicanangkan pemerintah untuk mengurangi prevalensi hipertensi khususnya di Indonesia, mulai dari program deteksi dini penyakit menular dan tidak menular, pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan CERDIK dan PATUH, manajemen nutrisi dan stress, program senam setiap minggu dan lain sebagainya yang semuanya dikemas dalam program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), tidak ketinggalan dengan upaya kuratif dengan program pengobatan hipertensi yang rutin, namun prevalensi hipertensi secara nasional masih menunjukkan kecenderungan peningkatan dari tahun 2007 hingga 2018.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh HARAHAP (2020) Kurangnya konsumsi buah dan sayur serta kurangnya aktivitas fisik menjadi 2 penyebab tertinggi peningkatan kejadian hipertensi di Indonesia, fakta lain juga ditemukan bahwa kelompok masyarakat yang tidak bekerja memiliki proporsi tertinggi diantara kelompok lainnya, hal ini menunjukkan bahwa penting melakukan aktivitas fisik yang rutin dan aman untuk kesehatan. Oleh

karena itu, kita perlu melakukan penerapan modifikasi- modifikasi intervensi langsung kepada masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan secara mandiri melalui aktivitas fisik dengan sasaran utama adalah lansia awal.

Selain pengobatan farmakologi, penatalaksanaan lain untuk melengkapi pengobatan yaitu dengan terapi non - farmakologi seperti senam lansia. Senam Lansia apabila dilakukan secara rutin akan membuat pembuluh darah menjadi elastis, tidak kaku, sehingga kelancaran pada vaskuler darah akan tercapai (Anwari, 2018)

Puspitasari (2018) menyebutkan senam mengakibatkan kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Jika olahraga dilakukan secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Sementara itu pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya non - farmakologi yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi yang berdampak pada pola

perilaku penderita hipertensi (Yuliza et al., 2023). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sarwoko (2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti senam yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Alternatif Intervensi (Program)

Dalam rangka mengupayakan pencegahan penyakit Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pondok Cabe Ilir, kami melaksanakan program kegiatan Senam dan Penyuluhan kesehatan kami bekerja sama dengan kegiatan Posbindu yang diadakan sebulan sekali untuk melaksanakan program pemeriksaan kesehatan, mencakup berbagai aspek seperti pengecekan tinggi badan, berat badan, tekanan darah, tes gula darah, dan yang lainnya. Melalui kolaborasi ini, diharapkan dapat tercipta sinergi antara pihak-pihak terkait untuk memastikan pemeriksaan kesehatan yang komprehensif, memberikan informasi yang tepat kepada masyarakat, serta memotivasi mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

Pelaksanaan Program

Upaya kesehatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat untuk mencegah penyakit hipertensi. Program yang dilaksanakan yaitu kegiatan Senam dan Penyuluhan kesehatan yang berjudul "Teka - Teki" Tekan Hipertensi, Tingkatkan Aktivitas Fisik. Program senam dan penyuluhan kesehatan ini menggunakan metode ceramah.

Metode ceramah pada penyuluhan "Teka - Teki" adalah proses memberikan informasi dari pemateri (Mahasiswa) kepada sasaran penyuluhan (Peserta Penyuluhan). Dalam metode ceramah ini terdapat tiga elemen penting yaitu pemateri (Mahasiswa), materi yang digunakan melalui media video edukasi kesehatan dan media cetak berupa leaflet dan sasaran penyuluhan. Metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan.

Program yang dijalankan yaitu dengan memberikan materi penyuluhan tentang pencegahan Penyakit Hipertensi yang difokuskan pada pentingnya dan manfaat aktivitas fisik dalam mencegah penyakit hipertensi.

Program selanjutnya yang dijalankan yaitu senam sehat, dimana program senam sehat ini gabungan dari beberapa senam yakni senam anti hipertensi, senam Maumere dan pendinginan.

Tujuan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku tentang cara pencegahan penyakit hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pondok Cabe Ilir yaitu Pondok Cabe Ilir dan Pondok Cabe Udik.

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan terkait materi yang diberikan sehingga tidak ada hambatan dengan kegiatan ini.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Penyuluhan "Teka - Teki" di Puskesmas Pondok Cabe Ilir

No	Kategori	Mean		N
		Pengetahuan	Sikap	
1	Pre-Test	94,4	93,9	36
2	Post-Test	99,31	96,31	36

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan dengan jumlah 36 responden sehingga diambil nilai rata-rata *pre-test* bagian pengetahuan 94,4 dan nilai *post-test* 99,31 serta nilai rata-rata *pre-test*

bagian sikap 93,9 dan nilai *post-test* 96,31 terjadi peningkatan pengetahuan terkait materi yang diberikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan kegiatan intervensi senam sehat dan penyuluhan warga melakukan pengisian pre-test tentang pengetahuan dan sikap dalam mencegah dan menangani hipertensi, dapat diketahui bahwa sebagian warga di Pondok cabe Ilir sudah memiliki pengetahuan tentang hipertensi tetapi juga masih ada beberapa warga yang belum mengetahui tentang penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, serta pencegahan atau cara mengontrol tekanan darah.



Gambar 1. Kegiatan Senam dan Penyuluhan

Kemudian setelah dilakukannya kegiatan intervensi dapat diketahui bahwa warga setempat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan senam dan ada beberapa warga yang mengusulkan untuk rutin diadakan senam sehat, warga juga sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan terlihat dari banyaknya warga yang mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri.



Gambar 2. Foto Bersama

Dari hasil *post-test* pun menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap dari warga Pondok cabe Ilir.

Terdapat beberapa warga yang masih belum paham mengenai penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor risiko hipertensi, serta pencegahan atau cara mengontrol tekanan darah. Warga masih banyak yang tidak mengkonsumsi obat hipertensi meskipun sudah terdiagnosa

hipertensi, masih banyaknya warga yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik, tidak rutin melakukan pengecekan tekanan darah di puskesmas atau posbindu yang sudah rutin diadakan sebulan sekali, serta kebiasaan warga setempat gemar mengkonsumsi makanan asin.

Berdasarkan hasil kuesioner peningkatan angka hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pondok Cabe Ilir disebabkan oleh masyarakat yang tidak rutin melakukan aktivitas fisik seperti jalan santai, senam atau bersepeda. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Sumartini *et al.* (2019) menunjukkan adanya pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia hipertensi dengan analisis ($p = 0,000$). Sebagian besar studi epidemiologi dan studi intervensi aktivitas memberikan dukungan tegas bahwa peningkatan dari aktivitas fisik, durasi yang cukup, intensitas serta jenis sesuai, mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan, baik dengan tersendiri maupun sebagai bagian dari upaya terapi pengobatan. (Yuliza *et al.*, 2023)

Orang yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat (Afni *et al.*, 2018). Salah satu upaya peningkatan pengetahuan masyarakat yang ditekankan pada saat penyuluhan adalah pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah serta rutin mengecek tekanan darah di puskesmas atau posbindu untuk memantau tekanan darah dan menghindari terjadinya hipertensi. (Afriza *et al.*, 2020)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular. Hipertensi hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2025 diproyeksikan 29% dari populasi dunia (1,56 miliar orang dewasa) akan mengalami hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu

gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah, terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan yang penting untuk segera diatasi karena jumlah penderitanya semakin tinggi. Hipertensi disebut juga pembunuh gelap atau *silent killer*.

Hipertensi dengan secara tiba-tiba dapat mematikan seseorang tanpa diketahui gejalanya terlebih dahulu. Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas batas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian. Seseorang akan dikatakan hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi batas normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Menurut WHO (World Health Organization), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun). (WHO, 2023)

Tekanan darah seseorang dapat diklasifikasikan berdasarkan nilai

tekanan darah systole dan diastolenya. Setiap klasifikasi menunjukkan kondisi kesehatan jantung dan penanganan yang perlu diberikan. Hipertensi dapat menjadi 4 jenis, yaitu :

1. Hipertensi Primer atau Esensial

Tekanan darah tinggi primer terjadi tanpa penyebab yang pasti. Faktanya, lebih dari 90% kasus tekanan darah tinggi yang dialami seseorang termasuk dalam kategori primer atau tidak tau penyebabnya

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder memiliki penyebab yang jelas, yaitu karena kondisi medis tertentu. Salah satunya penyakit yang berkaitan erat dengan hipertensi ini adalah penyakit ginjal. Karena ginjal memiliki peran yang penting yaitu mensekresikan hormon renin yang berfungsi untuk mengontrol tekanan darah.

3. Hipertensi Gestasional

Hipertensi gestasional terjadi pada ibu hamil yang memiliki tekanan darah sistolik >140 dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg pertama kalinya pada masa kehamilan, namun tidak ditemukan proteinuria (ACOG, 2019).

4. Hipertensi Maligna

Hipertensi yang menunjukkan peningkatan tekanan darah secara progresif, walaupun sudah diberikan tata laksana secara farmakologi. Hipertensi maligna ini memicu kerusakan organ dalam tubuh sehingga memerlukan tata laksana kegawatdaruratan. Jika dalam lima tahun hipertensi maligna tidak diobati, konsekuensinya adalah kematian.

Berbagai faktor risiko dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pada umumnya faktor risiko dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor risiko langsung dan tidak langsung. Faktor risiko langsung juga terbagi faktor risiko yang tidak dapat dicegah atau tidak dapat dihindari seperti :

1. Riwayat Keluarga

Faktor genetik cukup berperan terhadap timbulnya hipertensi. Jika kita memiliki riwayat keluarga sedarah dekat (orang tua, kakak atau adik, kakek atau nenek) yang menderita hipertensi, maka kita memiliki risiko untuk mengalami hipertensi menjadi lebih tinggi.

2. Usia

Tekanan darah cenderung lebih tinggi seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, terutama usia lanjut, pembuluh darah akan secara alami menebal dan lebih kaku. Perubahan ini dapat meningkatkan risiko hipertensi. Meskipun demikian, anak-anak juga dapat mengalami hipertensi.

3. Jenis Kelamin

Laki-laki lebih banyak mengalami hipertensi di bawah usia 55 tahun, sedangkan pada wanita lebih sering terjadi saat usia di atas 55 tahun. Setelah menopause, wanita yang tadinya memiliki tekanan darah normal bisa saja terkena hipertensi karena adanya perubahan hormonal tubuh.

Menurut Marlita et. Al (2022) faktor yang dapat dicegah biasanya berkaitan dengan gaya hidup (perilaku) masyarakat, seperti :

1. Pola Makan Tidak Sehat

Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan asin dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Begitu pula dengan kebiasaan memakan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh.

2. Kurangnya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan bertambahnya berat badan yang meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi.

3. Kegemukan

Ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan pengeluaran energi menyebabkan kegemukan dan obesitas. Secara definisi, obesitas ialah kelebihan jumlah total lemak tubuh >20 persen dibandingkan berat badan ideal. Kelebihan berat badan ataupun obesitas berhubungan dengan tingginya jumlah kolesterol jahat dan trigliserida di dalam darah, sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi. Selain hipertensi, obesitas juga merupakan salah satu faktor risiko utama diabetes dan penyakit jantung.

4. Konsumsi Alkohol Berlebih

Konsumsi alkohol yang rutin dan berlebih dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk di antaranya adalah hipertensi. Selain itu, kebiasaan buruk ini juga berkaitan dengan risiko kanker, obesitas, gagal

jantung, stroke, dan kejadian kecelakaan.

5. Merokok

Merokok dapat merusak jantung dan pembuluh darah. Nikotin dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan karbon monoksida bisa mengurangi jumlah oksigen yang dibawa di dalam darah.

6. Stress

Stress berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi. Saat stres, kita mengalami perubahan pola makan, malas beraktivitas, mengalihkan stres dengan merokok atau mengonsumsi alkohol di luar kebiasaan. Hal-hal tersebut secara tidak langsung dapat menyebabkan hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dengan dilakukannya penyusunan rencana program berupa program intervensi di wilayah kerja Puskesmas Pondok Cabe Ilir mahasiswa telah menyelenggarakan kegiatan senam dan penyuluhan kesehatan yang berjudul “Teka-Teki” Tekan Hipertensi, Tingkatkan Aktivitas Fisik kepada 36 responden yang berasal dari Kelurahan

Pondok Cabe Ilir RW 06. Dalam penyuluhan kesehatan ini mahasiswa mengangkat prioritas program sesuai dengan prioritas masalah yang telah dipilih berdasarkan data sekunder yang telah dikumpulkan yaitu masalah masyarakat untuk mengurangi kebiasaan merokok dan konsumsi makanan mengandung garam tinggi, masalah kurangnya kesadaran masyarakat yang tidak selalu mengontrol tekanan darah 4 kali dalam sebulan atau seminggu 1 kali, masalah perilaku masyarakat yang tidak sehat yaitu tidak rutin berolahraga 3-5 kali dalam seminggu, dan masalah kurangnya kesadaran masyarakat tidak mengurangi konsumsi garam untuk menghindari tekanan darah. Maka dari itu dengan terselenggaranya program kegiatan senam dan penyuluhan kesehatan ini diharapkan tingkat aktivitas fisik dan tingkat pengetahuan masyarakat mencegah penyakit hipertensi dapat meningkat. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* pada saat penyuluhan di dapatkan nilai *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan dengan jumlah 36 responden sehingga diambil nilai rata-rata *pre-test*

bagian pengetahuan 94,4 dan nilai *post-test* 99,31 serta nilai rata-rata *pre-test* bagian sikap 93,9 dan nilai *post-test* 96,31 terjadi peningkatan pengetahuan terkait materi yang diberikan, sehingga dapat disimpulkan pengetahuan peserta penyuluhan akan pencegahan penyakit hipertensi telah meningkat.

Saran

Bagi masyarakat agar lebih meningkatkan perilaku hidup sehat, menerapkan CERDIK dan mengurangi makanan asin sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Program, K., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 6(1), 1.
- Afriza, D., Dewi, A. P., Amir, Y., Keperawatan, F., & Riau, U. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. *Jom Fkp*, 7(1), 36–43.
- Anwari, M. (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*.
- Arif Wicaksono, & Willy Handoko. (2020). *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*.
<https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Devi Afriza, Ari Pristiana Dewi, & Yufitriana Amir. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. *Jom Fkp*, 7(1), 36–43.
- Dinkes Kota Tangsel. (2022a). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (Lkji) Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan Tahun 2022.
- Dinkes Kota Tangsel. (2022b). Profil Kesehatan 2022 Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan.
- Dinkes Provinsi Banten. (2021). Profil Kesehatan Banten Tahun 2021.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2017). *Pembudayaan Hidup Sehat Melalui Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*.
- Ditjen Kesehatan Masyarakat. (2019). *Tiga Tahun Germas : Lessons Learned*.
- Eriana, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pegawai Negeri Sipil Uin Alauddin Makassar Tahun 2017.
- Fauziah Fitri Tambunan, Nurmayni, Putri Rapiq Rahayu, Pidia Sari, & Suci Indah Sari. (2021). *Buku Saku Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*.
- Hamria, Mien, & Muhaimin Saranani. (2021). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 17–21.
<https://stikesk-kendari.ejournal.id/jk>
- Harahap, S. A. S. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Berusia ≥ 55 Tahun Di Indonesia Berdasarkan Analisis Data Riskesdas Tahun 2018 Skripsi. FIK Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Ikit Netra Wirakhmi, & Iwan Purnawan. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*, 7(1), 61–67.
<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>

- Kemenkes Ri. (2020). Buku Panduan Germas: Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.
- La Ode Alifariki. (2019). Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset). Leutikaprio.
- Lay, G. L. , Wungouw, H. P. L. , & Kareri, D. G. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Pralansia Di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 18(3), 464–471.
- Mardalena, I. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Pustaka Baru Press.
- Marlita, Muji Lestari, R., & Ningsih, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup (Lifestyle) Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif The Relationship Of Lifestyle With Hypertension In Productive Age. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 24–30. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxi.x.Xxx>
- Natalia, D., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(1), 82–86. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Uinsu. (2020). Buku Saku Pedoman Pencegahan Hipertensi.
- Puspitasari, D. I. , H. M. & C. L. D. (2018). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep (The Effect Of Walking In The Morning To Change Of Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Kalianget). *Jurnal Ners Lentera*, 5(2).
- Putu Sumartini, N., Zulkifli, & Anandam Prasetya Adhitya, M. (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), 47–55. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Sarwoko, S. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Puskesmas. *Lentera Perawat*, 1(2), 114–120.
- WHO. (2023, March 16). Hypertension. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widianto, A. A., Romdhoni, M. F., Karita, D., & Purbowati, M. R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansia

Dan Lansia Di Wilayah Kerja
Puskesmas I Kembaran. *Magna
Medica: Berkala Ilmiah
Kedokteran Dan Kesehatan*,
1(5), 58.
<https://doi.org/10.26714/magnamed.1.5.2018.58-67>

Yarmaliza, & Zakiyuddin. (2019).
Pencegahan Dini Terhadap
Penyakit Tidak Menular (Ptm)
Melalui Germas. *Jurnal
Pengabdian Masyarakat
Multidisiplin E-Issn*, 3(2),
2614–7106.

Yuliza, R., Tahlil, T., & Ridwan, A.
(2023). Edukasi Aktivitas Fisik
Dan Senam Hipertensi Untuk
Menurunkan Tekanan Darah
Pada Lansia Dengan Hipertensi :
Studi Kasus. *Studi Kasus : Jim
Fkep*, 7(1), 187–194.