

EDUKASI TERAPI ALTERNATIF BERJEMUR DAN JALAN KAKI UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI DI DUSUN BOLO I DESA SAMBIROTO
KECAMATAN PADAS KABUPATEN NGAWI

Dika Lukitaningtyas^{1*}, Endri Ekayamti², Siti Maimunah³

¹⁻³Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

Email Korespondensi: dikalukitaningtyas01@gmail.com

Disubmit: 30 November 2023

Diterima: 11 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13179>

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang proses penyembuhannya memerlukan penggunaan obat yang terus menerus untuk mengontrol tekanan darah penderitanya. Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan, penggunaan obat antihipertensi dalam jangka panjang menyebabkan efek samping. Beberapa jenis obat antihipertensi mempunyai efek pada aspek metabolik, terutama seperti memburuknya lipid serum dan penurunan toleransi glukosa. Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi alternatif yang menyenangkan dan ekonomis yaitu berjemur dan jalan untuk menurunkan tekanan darah tinggi Di Dusun Bolo I, Desa Sambiroto Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. Metode pada pengabdian masyarakat ini menggunakan survey analitik, dan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode penyuluhan. Pemberian edukasi berupa penyuluhan warga Dusun Bolo I tentang pengertian hipertensi, terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu berjemur, terapi alternatif jalan kaki, untuk meminimalisir komplikasi akibat konsumsi obat kimia yang terus menerus. Diharapkan para warga akan mengalami peningkatan pengetahuan tentang terapi alternatif lain yang dapat menurunkan tekanan darah. Pelaksanaan pengabdian masyarakat diharapkan menghasilkan luaran yang sesuai dengan target yaitu terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang terapi alternatif berjemur dan jalan kaki untuk menurunkan Tekanan darah Tinggi.

Kata Kunci: Hipertensi (HT), Terapi Berjemur, Dan Jalan Kaki

ABSTRACT

Hypertension is a disease whose healing process requires continuous use of medication to control the sufferer's blood pressure. From various studies that have been conducted, long-term use of antihypertensive drugs causes side effects. Several types of antihypertensive drugs have effects on metabolic aspects, especially worsening serum lipids and decreasing glucose tolerance. To increase public knowledge about alternative therapies that are enjoyable and economical, namely sunbathing and walking to reduce high blood pressure in Bolo I Hamlet, Sambiroto Village, Padas District, Ngawi Regency. This community service method uses analytical surveys, and community service activities use the counseling method. Providing education in the form of counseling residents of Bolo I Hamlet about the meaning of hypertension,

alternative therapy to reduce high blood pressure, namely sunbathing, alternative therapy walking, to minimize complications resulting from continuous consumption of chemical drugs. It is hoped that residents will experience increased knowledge about other alternative therapies that can lower blood pressure. Community service activities can produce changes in accordance with the target outcomes that have been set, especially increasing community knowledge about alternative therapies for sunbathing and walking to reduce high blood pressure.

Keywords: Hypertension(HT), Sunbathing Therapy, and Walking

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang disebut juga dengan silent killer yang banyak terjadi dimasyarakat dengan gejala yang berbeda-beda. Gejala yang sering dikeluhkan oleh penderitanya adalah sakit dibagian kepala, gelisah, pasien sering merasa kelelahan, sesak nafas, mual, dan muntah (Rusadi, 2021). Menurut Hidayati hipertensi merupakan keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas batas normal 20/80 mmHg (Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, 2022). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan saat ini dikarenakan hipertensi adalah salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes mellitus, dan stroke(Maulia, M., & Hengky, 2021). Angka prevalensi hipertensi umumnya terjadi pada usia 60 tahun keatas. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada usia 60 tahun keatas terjadi penurunan fungsi organ tubuh secara menyeluruh, misalnya penurunan fungsi jantung dan pembuluh darah yang sudah mulai tidak elastis. Penurunan fungsi tubuh tersebut dapat mengakibatkan organ mengalami penurunan fungsi sehingga dapat menyebabkan hipertensi yang dapat meningkatkan penyakit jantung iskemik dan stroke (Departemen Kesehatan RI, 2019).

Data WHO pada tahun 2018, angka prevalensi hipertensi di dunia terdapat sekitar 972 juta orang atau 26,4%, angka ini diprediksi mengalami peningkatan yaitu 29,2% pada tahun 2021 (Yonata, A., 2016). Disetiap tahun terdapat 9,4 juta orang meninggal yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi pasien hipertensi dari data Riskesdas 2018 diperoleh penduduk yang mengalami tekanan darah tinggi sejumlah 34,11%. Pada penduduk yang berjenis kelamin perempuan angka prevalensi didapatkan 36,85% lebih tinggi daripada prevalensi pada pasien laki-laki 31,34%. Angka kejadian hipertensi di kota sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan kejadian hipertensi di perdesaan (33,72%). Data Hasil Utama (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat kesembilan dengan prevalensi hipertensi sebesar 40%. Di Ngawi dari data 10 penyakit terbesar yang di dapatkan pada tahun 2019 hipertensi adalah penyakit yang menduduki urutan 2 besar dengan jumlah kasus 66. 816 (Badan Statistik Kabupaten Ngawi, 2018). Dari data di atas WHO menjadikan dasar dan target global untuk menurunkan angka prevalensi hipertensi sebagai penyakit tidak menular sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030(WHO, 2023).

Pada survey awal yang dilakukan di Dusun Bolo I Desa Sambiroto Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi pada bulan Juni 2023 hiperensi merupakan penyakit yang paling panyak diderita oleh penduduk yang

terdiri dari 4 Rukun Tetangga (RT), yang terdiri dari 266 KK seesar 49 jiwa yaitu 37,1%. Dari sebagian penderita hipertensi di Dusun Bolo I sebagian besar adalah para lansia mengkonsumsi obat antihipertensi, masyarakat belum menyadari bahwa konsumsi obat antihipertensi jangka panjang mengakibatkan efek samping. Maka pada pengabdian masyarakat ini pengabdian memberikan edukasi tentang terapi berjemur dan jalan kaki sebagai terapi alternatif yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan efek yang minimal.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dusun Bolo 1 Desa Sambiroto merupakan salah satu dusun yang terletak berada 20 km dari kota Ngawi. Dusun Bolo I, Desa Sambiroto merupakan dusun yang ada di Kabupaten Ngawi kecamatan Padas kelurahan Sambiroto. Batas Desa Sambiroto sebelah utara adalah Desa Dero, di sebelah selatan Desa Kedung Prahu, di sebelah barat Desa Lego Wetan, dan di sebelah timur Desa Sidokerto.

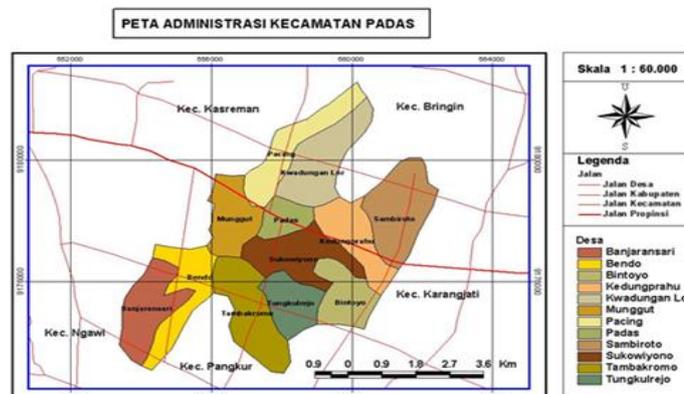
Masalah

Pada survey awal yang dilakukan di Dusun Bolo I Desa Sambiroto Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi pada bulan Juni 2023 hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk yang terdiri dari 4 Rukun Tetangga (RT), yang terdiri dari 266 KK sebesar 49 jiwa yaitu 37,1%. Dari sebagian penderita hipertensi di Dusun Bolo I sebagian besar adalah para lansia mengkonsumsi obat antihipertensi, masyarakat belum menyadari bahwa konsumsi obat antihipertensi jangka panjang mengakibatkan efek samping. Maka pada pengabdian masyarakat ini pengabdian memberikan edukasi tentang terapi berjemur dan jalan kaki sebagai terapi alternatif yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan efek yang minimal, dan mudah dilakukan.

Rumusan Pertanyaan

Bagaimana cara meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi alternatif yang mudah dan aman selain penggunaan obat antihipertensi jangka panjang bagi masyarakat Dusun Bolo I untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?

Menampilkan peta/map lokasi kegiatan



Gambar 1. Map Lokasi Pengabdian

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi adalah salah satu penyakit dengan angka mortalitas tinggi yang terjadi pada masyarakat diseluruh dunia (Setyanda, Y. O., Sulastri, 2015). Hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala, tetapi dapat mengakibatkan berbagai macam kerusakan terutama pada pembuluh darah, ginjal, otak, jantung dan mata. Peningkatan kasus hipertensi dapat berakibat pula pada angka prevalensi penyakit jantung dan stroke. Hal tersebut dikarenakan hipertensi merupakan faktor utama (Misyati, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi sangat beragam dilakukan dimasyarakat yang meliputi pengobatan medis dan pengobatan alternatif. Sebagian besar masyarakat khususnya pada Dusun Bolo I, Desa Sambiroto hanya mengetahui terapi yang bersifat medis saja yaitu penggunaan obat anti hipertensi saja yang dijual bebas di apotik. Menurut Mubin prinsip penatalaksanaan hipertensi adalah menurunkan tekanan darah sampai normal, atau sampai pada level terendah yang masih dapat ditoleransi oleh penderita serta mencegah komplikasi yang mungkin timbul (Kartikasari, I., & Afif, 2021). Masyarakat masih banyak yang kurang mengetahui hal yang dapat ditimbulkan dari efek samping jangka panjang penggunaan obat-obatan kimia. Oleh karena itu penatalaksanaan hipertensi disarankan untuk melibatkan terapi pendamping atau terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi, terapi berjemur, jalan kaki, menerapkan diet garam dan menerapkan pola hidup sehat, supaya dapat mengurangi efek samping penggunaan obat kimia jangka panjang (Rohmawati, D. L., & Prawoto, 2020).

Tim pengabdian ingin meningkatkan pengetahuan warga Dusun Bolo I Desa Sambiroto dengan memperkenalkan serta melakukan penyuluhan dan pendampingan terapi nonfarmakologis berjemur dan jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah tinggi, hal ini dilakukan untuk mengurangi resiko efek samping jangka panjang penggunaan obat kimia yang terus menerus. Dan terapi ini mudah dilakukan, ekonomis dan efek samping yang minimal. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberian edukasi berupa penyuluhan kepada warga Dusun Bolo I tentang pengertian berjemur dan jalan kaki, manfaat berjemur dan jalan kaki, waktu efektif untuk terapi berjemur. Dengan pemberian edukasi diharapkan pengetahuan masyarakat bisa meningkat tentang pemerian terapi alternatif tentang berjemur dan jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. METODE

- a. Pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan metode survey analitik, serta pemberian edukasi berupa penyuluhan dan pemberian leaflet kepada masyarakat Dusun Bolo I Desa Samiroto
- b. Pemberian edukasi berupa penyuluhan adalah salah satu kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan sebuah keyakinan yang positif, sehingga audien tahu dan mengerti, dan menimbulkan suatu kesadaran untuk melakukan suatu anjuran yang berhubungan dengan kesehatan, pelaksanaan pengabdian ini diikuti oleh masyarakat Dusun Bolol I sejumlah 69 orang.
- c. Tahapan program kegiatan masyarakat meliputi:
 - 1) Pengurusan Perizinan

- Pengurusan perizinan dilakukan oleh LPPM institusi Akper Pemerintah Kabupaten Ngawi ke kantor Kesbangpol Kabupaten Ngawi
- 2) Survey awal / Koordinasi dengan mitra
Survey awal pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan melakukan kunjungan dari rumah kerumah warga dusun Bolo I Desa Sambiroto yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang ada. Survey awal dilakukan bersama puskesmas Padas berdasarkan data tentang masalah kesehatan masyarakat setempat.
 - 3) Penentuan target populasi
Penentuan populasi pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berdasarkan pada data hasil survey awal di masyarakat tentang masalah kesehatan tertinggi di wilayah tersebut.
 - 4) Perumusan masalah kesehatan pada masyarakat
Pada perumusan masalah kesehatan tim pengabdian secara acak melakukan wawancara dan pemeriksaan tekanan darah terutama pada masyarakat Dusun Bolo I Desa Sambiroto. Hasil wawancara memunculkan permasalahan pada sebagian besar masyarakat menggunakan terapi oat-obatan kimia untuk menurunkan tekanan darahnya, dan sangat minim sekali informasi tentang terapi alternatif lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mudah dan lebih ekonomis.
 - 5) Perencanaan kegiatan mengatasi masalah kesehatan yang ditemukan
Pada tahap ini tim pengabdian merencanakan pemberian edukasi berupa presentasi tentang terapi alternatif selain konsumsi obat yaitu terapi berjemur dan jalan kaki yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pada masyarakat Dusun Bolo I Desa Sambiroto.
 - 6) Evaluasi kegiatan
Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan dan keefektifan dari awal proses sampai dengan hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 2. Survey awal permasalahan kesehatan dasar di Dusun Bolo I



Gambar 3. Perumusan masalah kesehatan masyarakat Dusun Bolo I

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul edukasi terapi alternatif berjemur dan jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah tinggi di dusun bolo I desa sambiroto kecamatan padas Kabupaten Ngawi dilaksanakan pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 26 Mei 2023
Pukul : 08.00 - 09.00 WIB
Tempat : Balai Dusun Bolo I Kecamatan Padas
Peserta : para Lansia Dusun Bolo I

Warga Dusun Bolo I mengapresiasi positif pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi ini, dan berharap dari kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat setempat.



Gambar 4. Pelaksanaan penyuluhan pengabdian masyarakat Dusun Bolo I



Gambar 5. Pengarahan dari bidan desa sebelum pelaksanaan pemeriksaan kesehatan Dusun Bolo I



Gambar 6. Pemeriksaan kesehatan dan pengukuran tensi di Dusun Bolo I

b. Pembahasan

Kegiatan Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang terapi alternati nonfarmakologis berjemur dan jalan kaki kepada masyarakat khususnya warga Dusun Bolol Desa Sambiroto. Dan Tim pengabdian berharap dengan dilakukan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk lebih memahami tentang pengertian berjemur dan jalan kaki, manfaat berjemur dan jalan kaki, waktu efektif untuk terapi berjemur, dan juga untuk mengurangi efeksamping penggunaan obat kimia dalam jangka panjang. Kegiatan penyuluhan ini dikemas secara menyeluruh dengan perencanaan yang matang, penyampaian materi dilakukan oleh petugas yang kompeten dan mempunyai latar belakang pendidikan kesehatan. Pembahasan materi menggunakan bahasa yang komunikatif sehingga menciptakan interaksi yang cukup baik antara petugas kesehatan dengan warga dusun Bolo I Desa Sambiroto saat proses penyampaian materi. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini diawali dengan dilakukan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu meliputi pengecekan tensi, pengecekan kadar guladarah, dan pemeriksaan kolesterol dan lain lain.

6. KESIMPULAN

Setelah dilakukan edukasi berupa penyuluhan tentang terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah dan dilakukan evaluasi didapatkan peningkatan pemahaman masyarakat khususnya warga Dusun olol Desa Sambiroto mengenai terapi alternatif selain konsumsi obat yaitu terapi berjemur dan jalan kaki yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pada masyarakat Dusun Bolo I Desa Sambiroto, Terapi berjemur dan jalan kaki merupakan salah satu solusi untuk menurunkan efek samping penggunaan obat antihipertensi jangka panjang yang dapat berdampak pada kesehatan masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Statistik Kabupaten Ngawi, (2018).
Departemen Kesehatan RI. (2019). *Hipertensi Membunuh Diam-Diam, Ketahui Tekanan Darah Anda*.
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswanto, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37-44.
- Kartikasari, I., & Afif, M. (2021). Penatalaksanaan Hipertensi di Era Pandemi COVID-19. *Journal.UmSurabaya.Ac.Id*, <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/proceedingseries/article/view/13708>, 72-79.
- Maulia, M., & Hengky, H. K. (2021). Analisis kejadian penyakit hipertensi di Kabupaten Pinrang. *Urnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(3), 324-331.
- Misyati, A. (2019). Hubungan Obesitas, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, Konsumsi Garam Berlebihan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkalpinang. *Jurnal Abdi Nusa Pangkal Pinang*, 3 (1), 1-7.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1-100. <https://doi.org/10.24127/risetkesehatan.kemkes.v1i1.12345> 1 Desember 2013
- Rohmawati, D. L., & Prawoto, E. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Peduli Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Melalui Terapi Komplementer. *Journal of Community Health Development*, 1(1), 62-67.
- Rusadi, et all. (2021). Studi Literatur Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pasien Hipertensi. *Lontara Kesehatan*, 2(1), 21-33.
- Setyanda, Y. O., Sulastri, D. & L. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4: 434.
- WHO. (2023). W.H.O. *Hypertension*, March(<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>).
- Yonata, A., & P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5 (3), 17-21.