

**PENINGKATAN KESEHATAN PADA HIPERTENSI BERBASIS
PERAWATAN JANGKA PANJANG**

Putu Inge Ruth Suantika^{1*}, Ni Kadek Sutini², Ni Luh Dwi Indrayani³, Ni Putu
Desy Ratna Wulan Dari⁴, Putu Vera Megawati⁵, I Gede Rendy
ArizonaVallentino⁶, Muhammad Syukri⁷

¹⁻⁷Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email Korespondensi: putuingeruthsuantika@gmail.com

Disubmit: 07 Februari 2025

Diterima: 13 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19518>

ABSTRAK

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif, termasuk intervensi nonfarmakologis seperti senam hipertensi berbasis perawatan jangka panjang. Dalam hal ini, pendekatan Interprofessional Education (IPE) dan Interprofessional Collaboration (IPC) berperan penting dalam memastikan kolaborasi yang efektif antarprofesi kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan edukasi kepada masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, keterampilan melaksanakan senam hipertensi secara mandiri, serta memperkuat kerja sama lintas profesi melalui IPE dan IPC. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan menggunakan media power point, leaflet, dan video senam, serta evaluasi pengetahuan peserta dengan pre-test dan post-test. Pelaksanaan mengintegrasikan prinsip IPE dan IPC dalam pendekatannya. Terdapat peningkatan pengetahuan lansia terhadap hipertensi yang ditunjukkan dari hasil post test lebih tinggi daripada skor pre test. Lansia juga mampu melakukan senam hipertensi secara mandiri dengan panduan video, didukung oleh kerja tim yang kolaboratif antarprofesi. Penyuluhan berbasis media edukasi dengan pendekatan IPE dan IPC efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengelolaan hipertensi..

Kata Kunci: Hipertensi, IPE, IPC, Edukasi, Perawatan Jangka Panjang

ABSTRACT

Hypertension is one of the most significant global health problems, with an increasing prevalence each year. Managing hypertension requires a comprehensive approach, including nonpharmacological interventions such as long-term hypertension exercise programs. In this context, Interprofessional Education (IPE) and Interprofessional Collaboration (IPC) play a crucial role in ensuring effective collaboration among healthcare professionals to improve service quality and community education. The aims is to enhance community knowledge about hypertension, develop skills in independently performing hypertension exercises, and strengthen interprofessional collaboration through IPE and IPC. The program was conducted through health education using power point presentations, leaflets, and exercise videos. Pre-test and post-test evaluations were used to measure participants' knowledge. The implementation incorporated IPE and IPC principles in its approach. There was an increase in the

elderly's knowledge about hypertension, as indicated by the post-test results being higher than the pre-test scores.. Participants were also able to independently perform hypertension exercises guided by educational videos, supported by effective interprofessional team collaboration. Health education using interactive media, supported by IPE and IPC approaches, effectively improved community knowledge and skills in hypertension management..

Keywords: Hypertension, IPE, IPC, Health Education, Long-Term Care.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data dari (Kemenkes RI, 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada penduduk dewasa berusia ≥ 18 tahun. Hipertensi adalah penyebab utama penyakit kardiovaskular seperti stroke dan gagal jantung, serta komplikasi lain yang berpotensi fatal jika tidak ditangani dengan baik (Whelton et al., 2018). Kondisi ini dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi serius (WHO, 2023).

Selain dampak kesehatan, hipertensi juga memberikan beban ekonomi yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa pengobatan dan penanganan komplikasi hipertensi menyumbang sebagian besar pengeluaran kesehatan, terutama di negara berkembang (Kearney et al., 2022). Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi menjadi prioritas dalam layanan kesehatan, termasuk melalui pendekatan promotif dan preventif. Salah satu pendekatan tersebut adalah edukasi kesehatan dan implementasi aktivitas fisik seperti senam hipertensi. Seluruh profesi kesehatan menganjurkan aktifitas fisik seperti senam aerobik dilakukan minimal 3 hari dalam seminggu atau 2-3 hari dalam seminggu dengan durasi 30 menit. Selama durasi senam 30 menit tersebut dapat dibagi menjadi 10 menit senam ringan dan 20 menit senam sedang hingga berat (Alpsoy, 2020). Senam hipertensi, sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis, terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran jantung. Aktivitas ini bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan resistensi pembuluh darah, dan memperbaiki fungsi kardiovaskular (Whelton et al., 2018). Namun, keberhasilan intervensi ini sangat bergantung pada pemahaman dan partisipasi masyarakat dalam melaksanakannya secara rutin.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa wilayah kerja Puskesmas Denpasar Timur II memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, mencapai 14.990 kasus pada tahun 2024. Dari jumlah tersebut, hanya sebagian kecil pasien yang rutin memeriksakan tekanan darah mereka. Selain itu, tingkat kunjungan pasien hipertensi ke puskesmas menunjukkan penurunan signifikan antara bulan Agustus hingga September 2024. Hal ini mengindikasikan rendahnya motivasi dan kesadaran masyarakat untuk melakukan kontrol kesehatan secara teratur. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gejala, faktor risiko, dan cara pencegahan hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka komplikasi pada kasus ini (Ridwan & Nurwanti, 2016). Rumusan masalah yang muncul berdasarkan hasil pengkajian ini adalah sebagai berikut:

- a) Apakah masyarakat mengetahui tekanan darah normal, cara pencegahan, faktor risiko, dan gejala hipertensi?
- b) Apakah edukasi kesehatan melalui media power point, leaflet, dan video senam hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan hipertensi?
- c) Sejauh mana masyarakat mampu melaksanakan senam hipertensi secara mandiri setelah diberikan edukasi?

Kolaborasi antarprofesi kesehatan menjadi salah satu pendekatan strategis dalam pengelolaan hipertensi. Interprofessional Education (IPE) dan Interprofessional Collaboration (IPC) adalah dua konsep penting yang mendorong kerja sama tim kesehatan untuk memberikan pelayanan yang lebih terintegrasi dan komprehensif (Putriana & Saragih, 2020). IPE berfungsi untuk melatih tenaga Kesehatan dari berbagai disiplin ilmu agar dapat bekerja sama dengan baik dalam tim, sementara IPC fokus pada penerapan kolaborasi tersebut di lingkungan kerja (Indrawati et al., 2022). Penerapan IPE dan IPC telah terbukti efektif dalam meningkatkan hasil pelayanan kesehatan. Sebagai contoh, penelitian oleh (Putriana & Saragih, 2020) menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan kualitas edukasi pasien, khususnya pada kondisi kronis seperti hipertensi. Pasien yang dilibatkan dalam program berbasis IPC menunjukkan peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan dan penurunan angka komplikasi hipertensi.

Di Indonesia, pengelolaan hipertensi sering kali menghadapi tantangan seperti kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin. Sebagian besar pasien baru memeriksakan diri setelah mengalami komplikasi serius, seperti stroke atau gagal ginjal (Ridwan & Nurwanti, 2016). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya fokus pada pengobatan, tetapi juga edukasi yang melibatkan komunitas. Pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pengelolaan hipertensi. Program ini mengintegrasikan prinsip-prinsip IPE dan IPC, dengan melibatkan berbagai profesi kesehatan seperti perawat, dokter, ahli gizi, dan fisioterapis. Program berbasis komunitas ini dirancang untuk memberikan edukasi tentang hipertensi dan pelatihan senam hipertensi sebagai salah satu bentuk perawatan jangka panjang (La & Nurmiaty, 2020). Melalui pendekatan kolaboratif ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya pengelolaan hipertensi, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Selain itu, edukasi kesehatan yang disampaikan secara visual, seperti melalui video senam hipertensi, diyakini lebih menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat, terutama kelompok lansia yang menjadi sasaran utama program ini.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Denpasar Timur II. Jumlah penderita Hipertensi yang berobat tahun 2024 adalah 271 orang pada bulan Agustus dan jumlah yang berobat 226 orang pada bulan September. Permasalahan yang sering ditemukan pada penderita hipertensi adalah kurangnya kemandirian pasien dalam hal pencegahan terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi. Kondisi ini menjadi dasar pentingnya masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Denpasar Timur II diupayakan memiliki pengetahuan terkait pelaksanaan senam hipertensi berbasis video untuk

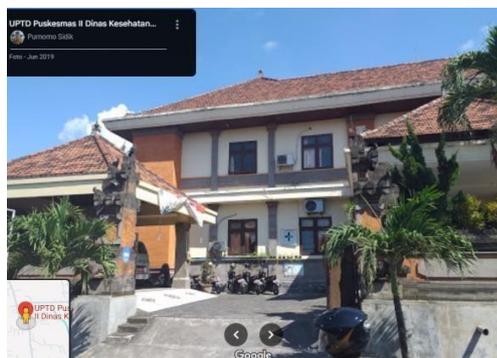
meningkatkan pengetahuan dan upaya pencegahan secara mandiri untuk mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi.

Berdasarkan data awal juga didapatkan bahwa pelaksanaan edukasi oleh tenaga kesehatan pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Denpasar Timur dan telah diberikan, namun belum dilakukan secara optimal dan tidak terevaluasi secara berkesinambungan. Dengan adanya upaya pencegahan dengan menggunakan video sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan dan upaya pencegahan mandiri pada pasien hipertensi, diharapkan pasien mampu secara mandiri menerapkan senam hipertensi hipertensiyang di muat dalam bentuk video. Pencegahan secara dini dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Denpasar Timur II.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berfokus pada mitra yang memiliki potensi baik secara wilayah maupun masyarakat. Puskesmas Denpasar Timur II dipilih menjadi lokasi mitra karena secara potensi wilayah mudah di akses, memiliki tempat yang luas 21,96 km², terdiri dari 7 desa dan 4 kelurahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh pengusul ada beberapa data yang ditemukan sebagai kondisi eksisting dari mitra yang menjadi permasalahan yang harus diatasi melalui kegiatan pengabdian ini, antara lain:

1) keterbatasan pemahaman terhadap informasi yang tersedia tentang hipertensi, 2) keterbatasan pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pencegahan penyakit hipertensi dan senam hipertensi, sehingga mereka dapat merubah gaya hidup sehat, 3) ketidakterediaan mediainformasi yang interaktif dan mudah dipahami yang dapat meretensi kognitif dan psikomotor para lansia tentang hipertensi dan senam hipertensi. Fakta ini juga dibuktikan oleh beberapa penelitian lain yang menunjukkan bahwa penyuluhan dan penerapan senam hipertensi untuk masyarakat sangat efektifmeningkatkan derajat kesehatan. Permasalahan ini menjadikan masyarakat memiliki potensi yang kuat dan relevan untuk diberikan penyuluhan da penerapan berkelanjutan tentang senam hipertensi. Jika masyarakat memperoleh pengetahuan yang relevan tentang hipertensi ditambah memiliki keterampilan senam hipertensi diharapkan menjadi bagian dalam upaya penerapan perubahan gaya hidup agar memperoleh derajat kesehatan yang optimal.



Gambar 1. Puskesmas Denpasar Timur II terletak di pinggir jalan raya sehingga mudah untuk di akses.



Gambar 2. Memiliki Kelompok Lansia yang terdiri dari 2,042



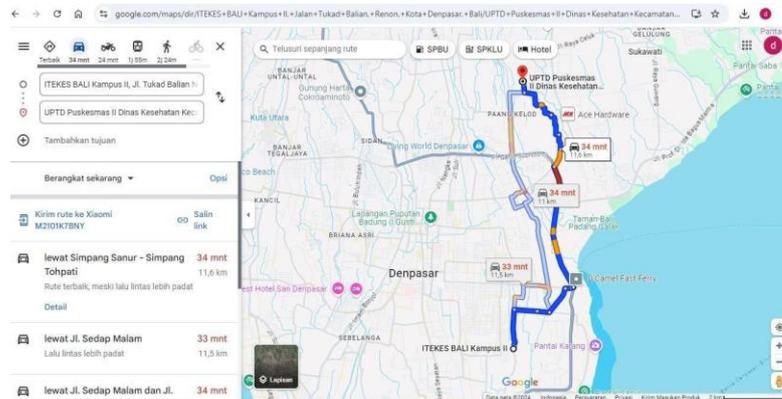
Gambar 3. Memiliki Area Lobby yang luas sehingga sangat potensial sebagai tempat penyelenggaraan penyuluhan



Gambar 4. Kelompok lansia memiliki jadwal rutin setiap bulan dan jadwal senam hipertensi

Peta Lokasi

Tangkapan Layar Google Maps Jarak dari Kampus II Institut Teknologi dan Kesehatan Bali ke Puskesmas Denpasar Timur II



Gambar 5. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Penerapan Peningkatan Kesehatan Pada Hipertensi Berbasis Perawatan Jangka Panjang Di Wilayah Kerja Puskesmas Denpasar Timur II, Dapat diintegrasikan dengan ilmu pangan dalam konteks pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia melalui intervensi gizi dan aktivitas fisik. Berikut beberapa poin penting yang berkaitan dengan ilmu pangan: Penyuluhan Gizi untuk Lansia dengan Hipertensi: Penyuluhan tentang hipertensi bagi lansia di Puskesmas Dentim II mencakup edukasi terkait hubungan antara pola makan dan tekanan darah. Dalam ilmu pangan, ini melibatkan penekanan pada beberapa aspek, antara lain seperti pembatasan Natrium (Garam): Asupan natrium yang berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi. Lansia diajarkan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi garam seperti makanan olahan, makanan kaleng,

dan camilan asin. Diet Rendah Lemak Jenuh dan Kolesterol: Pengurangan lemak jenuh dan kolesterol dalam makanan membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskular. Kader Posyandu mendorong konsumsi lemak sehat dari sumber-sumber seperti minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan. Peningkatan Asupan Buah dan Sayuran: Buah-buahan dan sayuran kaya akan kalium, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Edukasi diberikan mengenai pentingnya mengonsumsi makanan tinggi serat dan antioksidan yang berasal dari sayur-sayuran hijau, buah-buahan segar, dan biji-bijian utuh. Pengurangan Asupan Gula dan Karbohidrat Sederhana: Lansia juga dianjurkan untuk mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan memperburuk hipertensi. Pengaturan Cairan: Lansia dengan hipertensi harus memerhatikan asupan cairan, termasuk menghindari konsumsi minuman berkafein berlebihan yang dapat meningkatkan tekanan darah

Senam Hipertensi sebagai Bagian dari Pengelolaan Hipertensi, aktivitas fisik teratur, seperti “senam hipertensi”, berperan penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan jantung. Dalam senam ini, ada beberapa komponen yang bermanfaat:

- a. Peningkatan Sirkulasi Darah: Senam Hipertensi membantu meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan resistensi pembuluh darah, yang dapat mengurangi tekanan darah.
- b. Mengontrol Berat Badan: Aktivitas fisik ini membantu menjaga berat badan ideal, yang merupakan faktor penting dalam pengendalian tekanan darah. Obesitas dan kelebihan berat badan sering berhubungan dengan hipertensi.
- c. Peningkatan Kebugaran Jantung: Dengan latihan yang ringan dan teratur, senam hipertensi mendukung kesehatan jantung dan mencegah risiko penyakit kardiovaskular yang sering kali muncul seiring bertambahnya usia.

Pengobatan nonfarmakologis semakin diminati karena efek samping yang lebih minim. Daun seledri (*Apium graveolens*) memiliki kandungan seperti apigenin, kalium, dan phthalides yang diketahui efektif membantu menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, infusa daun seledri digunakan sebagai alternatif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Implementasi farmasi dalam kegiatan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas infusa daun seledri dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, serta membandingkannya dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang informasi mengenai hipertensi harus diterima dengan baik, salah satunya disampaikan melalui media. Media menurut Association for Education and Communication Technology (AECT) & Education Association (NEA) adalah bentuk yang dipergunakan untuk suatu proses penyaluran informasi, yang dapat dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan agar dapat mempengaruhi efektifitas program instruksional. Media informasi yang dapat digunakan oleh tenaga kesehatan yaitu menggunakan video edukasi, sehingga dengan adanya video edukasi maka masyarakat akan menjadi tahu tentang konsep hipertensi (Sulistiani & Setyaningsih, 2021).

Dengan semakin berkembangnya internet penyebaran informasi menjadi tidak terbatas dalam ruang dan waktu. Materi penyuluhan mengenai hipertensi yang dibuat dalam bentuk audio visual juga bisa disebarkan ke seluruh negeri menggunakan laman YouTube. Penggunaan

internet dapat menunjang proses penyuluhan jarak jauh yaitu penyuluhan kapan pun yang diinginkan, dengan cara apapun, dan dimanapun berada. Media penyuluhan dengan berbasis internet dapat digunakan didalam maupun diluar pertemuan menggantikan penyuluhan di ruangan, tetapi jika keduanya digabungkan, penyuluhan akan menjadi lebih efektif dan fleksibel. Semua orang bisa menyimak materi melalui video yang telah unggah (Surya, 2019).

4. METODE

Sebelum pendidikan kesehatan dimulai, tim akan melakukan cek kesehatan terlebih dahulu seperti cek tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut. Setelah itu, dilaksanakan senam hipertensi bersama-sama, dan dilanjutkan dengan pre test yang dijawab oleh peserta. Lalu, pelaksanaan pendidikan kesehatan terkait hipertensi dilakukan selama 30 menit dengan media power point dan leafleat yang membahas mengenai materi singkat pengertian, gejala, faktor resiko, serta pencegahan hipertensi. Terakhir, tim akan melakukan evaluasi terhadap pemahaman peserta dengan melakukan post test.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan dengan Metode POAC

Rencana Kegiatan	Tahapan Kegiatan
Planning (Perencanaan)	Melakukan penjangjagan kepada mitra tentang kegiatan pengabdian sampai dengan memperoleh kesepakatan tentang kegiatan yang akan dilakukan. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu : a) Melakukan studi pendahuluan terkait dengan permasalahan pada pasien hipertensi b) Menetapkan prioritas masalah pada pasien hipertensi c) Melakukan perijinan terkait pelaksanaan kegiatan kepada penanggungjawab di Puskesmas Denpasar Timur II
Organizing (pengorganisasian)	technical meeting dan pengecekan kelengkapan peralatan dan lainnya hingga konfirmasi persetujuan mitra yang akan diberikan penyuluhan, simulasi dan demonstrasi tentang hipertensi dan penerapan senam hipertensi, diakhiri dengan evaluasi penyelenggaraan kegiatan. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu: a) Proses penyusunan proposal PKM b) Proses bimbingan dan penyusunan materi PKM c) Melakukan kontrak waktu dengan penanggung jawab di Puskesmas Denpasar Timur II terkait pelaksanaan PKM d) Pengecekan kelengkapan peralatan, media yang akan diberikan, dan lainnya e) Evaluasi penyelenggaraan
Actuating (pelaksanaan)	pemberian penyuluhan hipertensi dan diakhiri dengan senam hipertensi. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu : a) Pemberian informed consent terkait pelaksanaan kegiatan PKM

	b) Melakukan cek kesehatan (tekanan darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut)
	c) Pelaksanaan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan tentang pencegahan penyakit hipertensi dan senam hipertensi dengan media power point dan leaflet
	d) Pelaksanaan senam hipertensi dengan media video
	e) Melakukan evaluasi pemahaman sasaran dengan pre dan post test
Controllin g (pengenda lian)	Melakukan evaluasi kepada masyarakat terhadap materi hipertensi. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu : a) Evaluasi terhadap PKM yang dilakukan b) Penyusunan Laporan PKM c) Publikasi hasil PKM

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan melibatkan kader puskesmas dan para lansia dengan atau tanpa mengidap penyakit hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Denpasar Timur II. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan untuk pencegahan dan peningkatan kesehatan peserta pada penyakit hipertensi. Selain itu, diharapkan peserta dapat melakukan control tekanan darah secara mandiri dengan melakukan senam hipertensi. Kegiatan senam hipertensi dapat dilakukan secara rutin sebanyak 2-3x dalam seminggu dengan durasi latihan 30 menit, sehingga dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, tim evaluasi juga dilakukan oleh akademisi dari kampus dan mahasiswa magister keperawatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan hasil analisis data 25 responden yang merupakan lansia yang mengisi kuesioner pre test dan post test secara lengkap. Hasil analisis yang disajikan meliputi karakteristik responden, pengetahuan responden, dan perbedaan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan "pencegahan penyakit hipertensi".

Tabel 2. Karakteristik responden (n=25)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	52%
Perempuan	12	48%
Hipertensi		
Ya	5	20%
Tidak	20	80%
Sistolik		
<130 mmHg	5	20%
>130 mmHg	20	80%
Diastolik		
< 90 mmHg	5	20%
>90 mmHg	20	80%

Tabel 3. Pengetahuan Responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Skor Pengetahuan	Pre-test	Post test
Jenis Kelamin		
Median	6	10
Q3-Q1	7-5	10-9
Tingkat Pengetahuan		
	n (%)	n (%)
Cukup	23 (92%)	0 (0%)
Baik	2 (8%)	25 (100%)

Berdasarkan tabel 3 sebelum diberikan penyuluhan nilai median dari responden adalah 6 dengan kategori 23 responden cukup (92%) dan baik sebanyak 2 orang (8%). Sementara itu setelah diberikan penyuluhan nilai median dari responden adalah 10 dengan kategori baik pada seluruh responden 25 orang (100%).

Tabel 4. Distribusi Jawaban Responden terhadap pernyataan kuesioner (n=25)

No Item	Pernyataan	Post test		Post test	
		Benar n (%)	Salah n (%)	Benar n (%)	Salah n (%)
1	Tekanan darah tinggi yang terdiri dari tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolic diatas 90 mmHg.	12 (48%)	13 (52%)	23 (92%)	2 (8%)
2	Hipertensi merupakan penyakit menular melalui kontak tubuh	17 (68%)	8 (32%)	25 (100%)	0 (0%)
3	Umur, jenis kelamin, riwayat hipertensi, dan riwayat penyakit kardiovaskular (jantung) merupakan faktor risiko yang dapat diubah (modifikasi).	7 (28%)	18 (72%)	21 (84%)	4 (16%)
4	Gelisah, mudah lelah, penglihatan kabur, jantung berdebar-debar, merasa sakit di dada, bahkan merasa pusing serta sakit kepala merupakan tanda dan gejala dari penyakit yang disebut juga sebagai <i>the silent killer</i> .	11 (44%)	14 (56%)	24 (96%)	1 (4%)
5	Seseorang dapat dikatakan mengidap hipertensi ketika tekanan darahnya < 120/80 mmHg	25 (100%)	0 (0%)	25 (100%)	0 (0%)

6	Menurunkan berat badan, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, membatasi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik, serta menghindari stress merupakan penatalaksanaan hipertensi	24 (96%)	1 (4%)	23 (92%)	2 (8%)
7	Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan penerapan pola hidup CERDIK dan PATUH	17 (68%)	7 (32%)	23 (92%)	2 (8%)
8	Senam hipertensi bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, membakar lemak yang berlebih, dan meningkatkan kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan serta daya tahan.	21 (84%)	4 (16%)	23 (92%)	2 (8%)
9	Penderita hipertensi berat dapat mengalami penurunan kesadaran dan bahkan koma karena pembengkakan otak.	4 (16%)	21 (84%)	23 (92%)	2 (8%)
10	Seseorang dikatakan mengidap hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg.	22 (88%)	3 (12%)	25 (100%)	0 (0%)

Pada tabel 4, dapat teridentifikasi dari 10 item pertanyaan yang dijawab yang dijawab responden para pre test dan post test terjadi peningkatan jawaban benar pada seluruh item pernyataan.

Tabel 5. Perbedaan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (n=25)

Skor post test-pre test	n	Mean rank	Sum of ranks	Z	P value (2 tailed)negati
Negative ranks	0 ^a	0,00	0,00	-4,402 ^b	0,000
Positive ranks	25 ^b	13,00	325,00		
Ties	0 ^c				
Total	25				

Tabel 5 menampilkan hasil uji non paramterik dengan wilcoxon signed ranks test untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara skor pre test dengan skor post test ($p < 0,000$). Terdapat hubugnan yang positif dimana skor post test lebih besar dari pada pre test.

Pada penelitian ini juga telah dilakukan senam hipertensi dan pemberian video senam hipertensi. Dengan harapan membantu para kader dan petugas kesehatan setempat untuk selalu mengaplikasikan senam hipertensi pada Masyarakat.

Pembahasan

Pada pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan didapatkan hasil bahwa lansia yang hadir dalam acara penyuluhan materi kesehatan mengenai hipertensi sebanyak 25 orang dan ditemani dengan 9 orang kader Puskesmas Denpasar Timur II. Lansia yang datang langsung dilakukan cek kesehatan berupa mengecek tekanan darah, mengukur berat badan, tinggi badan yang dilakukan oleh panitia dan kader puskesmas. Setelah itu, lansia mengikuti senam anti hipertensi. Berikut adalah dokumentasi pada saat kegiatan berlangsung:



Gambar 6. Pengecekan dan alat senam anti hipertensi

Lansia dapat melakukan senam anti hipertensi dengan mandiri yang dipandu oleh panitia dan dengan bantuan media video visual, lansia yang memiliki fisik tubuh lemah memilih untuk tidak mengikuti kegiatan senam. Lalu dilanjutkan dilakukan melakukan pre test tentang hipertensi, hasil pre test menunjukan pengetahuan dari Sebagian besar responden cukup. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan dari seluruh responden sebanyak 25 orang dikategorikan baik (100%). Hasil uji analisis pun menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari pre test ke post test.

Berikut adalah dokumentasi pada saat kegiatan berlangsung:



Gambar 7. Pemaparan Materi

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan persentase pada skor post test dibandingkan dengan pre test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Metode ceramah dan diskusi cukup efektif dalam menyampaikan materi penyuluhan kepada lansia dengan menampilkan cukup banyak gambar daripada tulisan agar menarik perhatian. Peningkatan paling signifikan terlihat pada butir pertanyaan mengenai faktor risiko hipertensi dan pentingnya kontrol tekanan darah secara teratur. Hal ini mengindikasikan bahwa materi penyuluhan yang difokuskan pada kedua aspek tersebut cukup efektif.

Dalam penelitian penggunaan media difokuskan pada power point, leaflet dan video senam. Media ini efektif dalam menyampaikan informasi mengenai pencegahan hipertensi. Media power point memberikan presentasi visual yang terstruktur sehingga akan memudahkan para audiens untuk memahami materi penyuluhan. Media lainnya seperti leaflet dapat memfasilitasi pada audiens untuk membaca materi secara berulang-ulang di rumah (Rosalina, 2022). Sementara video edukasi bersifat interaktif sehingga mudah bagi audiens untuk mengingat setiap tahapan dari senam pencegahan hipertensi (Agustina, Nursasi & Permatasari, 2023). Dengan penggunaan kombinasi media edukasi menunjukkan adanya perubahan pengetahuan responden menjadi lebih baik daripada sebelumnya. Audiens memiliki pemahaman yang baik terhadap topik atau materi Kesehatan yang disampaikan serta merasa terlibat atau menjadi bagian dari proses penyampaian informasi tersebut.

Sebagai pendekatan perawatan jangka panjang, sangat baik adanya untuk melibatkan prinsip edukasi yang berkelanjutan. Hipertensi merupakan penyakit yang membutuhkan perubahan gaya hidup dan pengawasan yang berkelanjutan. Penyakit ini sering kali tidak memiliki gejala yang jelas, sehingga individu sering mengabaikan risiko dan pencegahannya (Berek & Fouk, 2020). Edukasi yang berulang akan memperkuat pemahaman seseorang akan pentingnya menjaga tekanan darah yang stabil (Surya, et al, 2024). Dengan adanya edukasi yang bertahap dengan menggunakan media yang interaktif akan membuat individu memahami penyebab, risiko dan pencegahan hipertensi secara bertahap (Luthfiani, Lina & Maywati, 2021). Sehingga mereka pun mampu untuk mengambil Keputusan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Adanya kegiatan ini akan mendorong seseorang untuk berubah menjadi lebih sehat dan bertahan dalam jangka panjang. Selain itu intervensi yang konsisten akan mencegah penurunan motivasi untuk

mencegah hipertensi (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Pemberian informasi secara berkala dapat menggunakan beberapa media seperti video edukasi, sehingga penderita dapat mengakses dimanapun dan kapanpun (Suantika & Putri, 2022).

Pelaksanaan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah secara berkala dan juga menjaga kadar tekanan darah (Esmailiyani, Amerizadeh, Vahdat, et al, 2023). Pada penatalaksanaan hipertensi tidak hanya tergantung pada konsumsi obat-obatan, melainkan pula juga diimbangi dengan kegiatan lainnya untuk mendukung pengobatan medis (Lestari, Pramesti & et al, 2023). Pada pengelolaan hipertensi, Masyarakat harus meyakini bahwa penggunaan makanan gizi seimbang, rendah natrium, aktifitas fisik seperti senam hipertensi, penggunaan herbal dapat mendukung pengobatan medis (Putri, Rekawati & Wati, 2021). Namun semua hal tersebut memiliki porsi yang berbeda-beda dan dapat dilakukan setiap harinya (Calisani & Lindayani, 2023).

Kedepannya disarankan perlu adanya penambahan materi penyuluhan yang lebih mendalam mengenai topik-topik tersebut. Selain itu, faktor motivasi belajar juga perlu diperhatikan dalam perencanaan program pengabdian kepada masyarakat. Pemberian insentif atau penghargaan kepada lansia yang aktif mengikuti penyuluhan dapat meningkatkan motivasi belajar mereka.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia terhadap penyakit hipertensi yang dinyatakan dengan hasil post test dengan persentase 76%, tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi sudah baik. Metode ceramah dan diskusi cukup efektif dalam menyampaikan materi penyuluhan kepada lansia dengan media leaflet, power point, dan video edukasi senam. Lansia dapat melakukan senam anti hipertensi dengan mandiri yang dipandu oleh panitia dan dengan bantuan media video visual. Kedepannya disarankan agar program ini dapat terus berlanjut dan menjadi salah satu program andalan untuk mendukung Kesehatan masyarakat setempat. Kolaborasi antar profesi baik keperawatan, farmasi, akupuntur, kedokteran, dll diharapkan dapat terus dilakukan dalam program ini untuk menunjang perbaikan Kesehatan masyarakat yang mengalami hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alpsoy, Ş. (2020). Exercise And Hypertension. *Physical Exercise For Human Health*, 153-167.
- Berek, P. A., & Fouk, M. F. W. (2020). Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(01), 44-55.
- Calisanie, N. N. P., & Lindayani, L. (2021). Pengaruh Intervensi Self-Management Terhadap Self-Care Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Risenologi*, 6(1a), 24-30.
- Esmailiyani, M., Amerizadeh, A., Vahdat, S., Ghodsi, M., Doewes, R. I., & Sundram, Y. (2023). Effect Of Different Types Of Aerobic Exercise On

- Individuals With And Without Hypertension: An Updated Systematic Review. *Current Problems In Cardiology*, 48(3), 101034.
- Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 2049-2059.
- La & Nurmiaty. (2020). Modul Interprofesional Education (Ipe). Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.
- Lestari, N. K. Y., Pramesti, T. A., Trisnadewi, N. W., Idayani, S., & Ferry, I. G. P. A. (2023). Implementasi Self Care Management Pada Penderita Hipertensi. *Bhakti Community Journal*, 2(2), 43-54.
- Luthfiani, R., Lina, N., & Maywati, S. (2021). Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Pra Lansia Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2).
- Putri, S. E., Rekawati, E., & Wati, D. N. K. (2021). Effectiveness Of Self-Management On Adherence To Self-Care And On Health Status Among Elderly People With Hypertension. *Journal Of Public Health Research*, 10(1_Suppl), Jphr-2021.
- Putriana, N. A., & Saragih, Y. B. (2020). Pendidikan Interprofessional Dan Kolaborasi Interprofesional. *Majalah Farmasetika*, 5(1), 18-22. <https://doi.org/10.24198/Mfarmasetika.V5i1.25626>
- Ridwan, E. S., & Nurwanti, E. (2016). Gaya Hidup Dan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 2(2), 67. [https://doi.org/10.21927/Jnki.2014.2\(2\).67-70](https://doi.org/10.21927/Jnki.2014.2(2).67-70)
- Rosalina, E. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Sawah Jakarta Utara. *Carolus Journal Of Nursing*, 4(1), 1-12.
- Suantika, Putu Inge Ruth., Putri, Ni Made Manik Elisa (2022). Penatalaksanaan Hipertensi Pada Pkk Banjar Padang Tawang Cangu. *Jurnal Abdimas Itekes Bali*, 1(2), 120-124.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Selaparang*, 4(1), 518-521.
- Surya, D. O., Efendi, Z., Afrizal, A., Thohir, I., Sugiarti, Y., Hasmi, V., ... & Desnita, R. (2024). Pemanfaatan Media Audio Visual Berbasis Rabab Pasisia Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 487-492.
- Who. (2023). Global Report On Hypertension. In Universitas Nusantara PGRI Kediri (Vol. 01).
- Wijoyo, E. (2017). Pengembangan Pasien Virtual Untuk Peningkatan Pendekatan Interprofessional Education (Ipe) Dalam Dunia Pendidikan Keperawatan Di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2. <https://doi.org/10.30651/Jkm.V2i1.967>