



Promosi Kesehatan dan Strategi Fisioterapi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Komunitas Keluarga Tentang Hipertensi di Kelurahan Madurejo

Slamet^{1*}, Nungki Marlian Yuliadarwati¹, Hayu Pinurti²

¹Program Studi Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

²Bagian Fisioterapi, RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, Pangkalan Bun, Indonesia

Article Information

Article history:

Received November 21, 2024

Approved November 28, 2024

Keywords:

Fisioterapi; Hipertensi;
Komunitas Keluarga

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit dengan prevalensi yang tinggi dan terus meningkat, dimana pola sedentary menjadi kebiasaan pada masyarakat di berbagai kalangan. Fisioterapi sebagai bagian dari pelayanan kesehatan yang utamanya dalam bidang aktifitas fungsional dan gerak turut berperan dalam upaya pengendalian angka kejadian hipertensi, dengan aktifitas fisik dan hipertensi diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan mengendalikan hipertensi. Metode yang dilakukan yaitu dengan promosi fisioterapi dengan strategi aktifitas fisik dan senam hipertensi, tanya jawab dan praktik senam hipertensi. Media yang digunakan adalah leaflet dan video yang dirancang dengan bahasa yang sederhana. Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi inisiatif ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tetapi juga mendorong aktivitas fisik secara teratur untuk mengelola hipertensi dan merubah pola hidup sedentary menjadi aktif bergerak.

© 2024 JGEN

*Corresponding author email: slametirm@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut *World Health Organization* (2023) yaitu keadaan tekanan darah lebih tinggi yang diukur dengan alat tensimeter dimana nilai sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan nilai diastolic lebih dari sama dengan 90 mmHg (Ayu *et al.*, 2022). Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan angka prevalensi tahun 2018 sebesar 34,1% menurut data Riskesdas dan terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat (Rahmayani, 2019). Penyakit ini sering kali tidak terdeteksi dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke jika tidak ditangani dengan baik (Kemenkes RI, 2017). Seiring dengan

perkembangan teknologi, masyarakat cenderung mengalami *sedentary life style* yang merupakan faktor resiko hipertensi akibat kurangnya aktifitas fisik, obesitas dan stress (Stetic *et al.*, 2021). Aktivitas fisik yang jarang dilakukan akan menyebabkan penurunan cardiac output (curah jantung) sehingga pemompaan ke jantung menjadi lebih berkurang, dan akan menyebabkan terjadinya kekakuan pembuluh darah, sehingga aliran darah tersumbat dan dapat menyebabkan hipertensi (Ghadieh and Saab, 2015).

Fisioterapi menurut Kemenkes RI, (2015) merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi sehingga fisioterapi sebagai tenaga kesehatan turut berperan aktif terhadap promosi dan preventif terhadap kesehatan di masyarakat (Devika *et al.*, 2024). Strategi dan upaya penyuluhan fisioterapi sebagai bagian komprehensif dalam mengoptimalkan pengendalian hipertensi salah satunya yaitu dengan edukasi terkait aktivitas fisik dan berolahraga secara rutin di kelurahan Madurejo. Kelurahan Madurejo merupakan bagian dari wilayah kabupaten Kotawaringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah, dengan penduduk beragam suku, ras, usia dan pekerjaan (Kelurahan Madurejo, 2023). Berdasarkan wawancara 5 orang warga, 2 orang menderita hipertensi dan 1 orang di keluarganya memiliki riwayat hipertensi.

Promosi kesehatan oleh fisioterapis menjadi dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, dimana fisioterapi dapat berperan dalam upaya preventif untuk masyarakat dapat lebih banyak bergerak, memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan manajemen stres yang berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah (Langhammer, Bergland and Rydwick, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dengan metode interaktif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit hipertensi dan cara pencegahannya (Pratiwi, Lubis and Retnowati, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai hipertensi kepada komunitas keluarga di Kelurahan Madurejo. Melalui program bergerak bersama fisioterapi seperti senam hipertensi diharapkan fisioterapi dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk bergerak aktif adalah upaya pengendalian angka kejadian hipertensi dan kualitas kesehatan masyarakat dapat meningkat secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa langkah yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi melalui promosi kesehatan dan peran fisioterapi. Kegiatan dilaksanakan di rumah Bapak Mantri RT 25 Madurejo, yang dipilih sebagai lokasi strategis untuk menjangkau masyarakat setempat.



Gambar 1. Lokasi Penyuluhan

Sumber: Google Maps

Media Leaflet digunakan sebagai media cetak untuk menyampaikan informasi mengenai hipertensi. Leaflet ini dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan gambar ilustratif untuk menarik perhatian peserta dan video Senam Hipertensi menampilkan gerakan senam yang dapat dilakukan di rumah untuk membantu mengontrol tekanan darah, video ini berfungsi sebagai panduan praktis bagi peserta untuk menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Media Penyuluhan

Sumber: Dok. Pribadi

HASIL DAN PEMBAHASAN

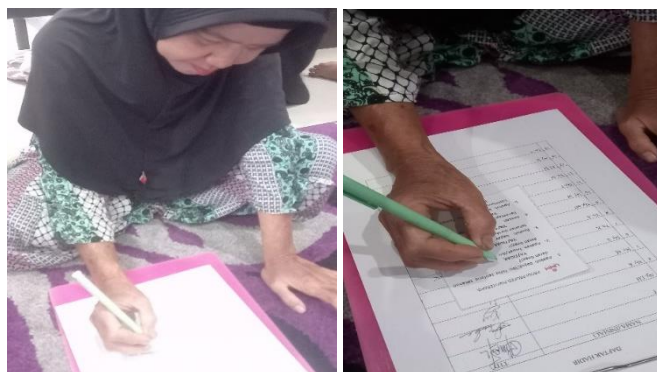
Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi yang dilaksanakan di Kelurahan Madurejo berhasil menjangkau 19 orang anggota komunitas keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan pada 17 Oktober 2024, bentuk pelaksanaan yang digunakan adalah memberikan pengetahuan dan wawasan tentang Hipertensi dengan cara penyuluhan menggunakan media leaflet. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pemaparan materi kemudian sesi tanya jawab diikuti dengan pemberian demonstrasi tentang gerakan senam Hipertensi yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah.



Gambar 3. Penyuluhan

Sumber: Dok. Pribadi

Tahap evaluasi kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu melakukan evaluasi melalui pre tes dan pos tes guna mengukur seberapa besar tingkat pemahaman peserta penyuluhan.



Gambar 4. Evaluasi

Sumber: Dok. Pribadi

Hasil evaluasi melalui pre tes dan post tes menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai hipertensi.

Tabel 1. Hasil Evaluasi

No.	Aspek yang dinilai	Pretes (%)	Postes (%)
1.	Pengetahuan tentang Hipertensi	20	100
2.	Pengetahuan tentang fisioterapi dan peran fisioterapi	10	100
3.	Kesadaran akan pentingnya Aktifitas fisik	10	100
4.	Penerapan prinsip latihan	20	100

Hasil evaluasi pengetahuan peserta melalui pre tes dan post tes menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek. Peningkatan pengetahuan pada post tes menunjukkan bahwa peserta telah memperoleh pemahaman yang mendalam tentang hipertensi, sehingga diharapkan mampu mengenali definisi, faktor risiko, gejala, dan dampak hipertensi terhadap kesehatan. Pengetahuan ini sangat penting, karena pemahaman yang baik tentang hipertensi dapat mendorong individu untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Fisioterapi tidak hanya berfokus pada rehabilitasi fisik, tetapi juga berperan dalam memberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan teknik relaksasi yang dapat membantu mengontrol tekanan darah. Dengan pemahaman ini,

peserta diharapkan dapat memanfaatkan layanan fisioterapi sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi.

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengurangi stres. Kesadaran ini sangat penting, karena dapat mendorong peserta untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian mereka. Peserta telah memahami prinsip-prinsip latihan yang tepat untuk mengelola hipertensi, sehingga kedepannya akan menerapkan teknik latihan yang aman dan efektif, termasuk senam hipertensi yang telah diperkenalkan selama penyuluhan, penerapan prinsip latihan yang benar sangat penting untuk mencegah cedera dan memastikan bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat maksimal bagi kesehatan. Hasil evaluasi melalui tanya jawab peserta penyuluhan menganggap bahwa penyuluhan telah menambah kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik atau bergerak dalam pengelolaan hipertensi dan cenderung lebih termotivasi untuk bergerak maupun melakukan senam hipertensi di rumah hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Pratiwi, Lubis and Retnowati, 2023).

Secara keseluruhan, hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang hipertensi dan peran fisioterapi. Dengan pemahaman yang lebih baik, peserta diharapkan dapat mengambil langkah-langkah proaktif dalam pengelolaan hipertensi mereka, termasuk memanfaatkan fisioterapi sebagai sumber dukungan dalam mencapai gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini juga dapat berkontribusi pada pengurangan prevalensi hipertensi di komunitas, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan peran fisioterapi yang dilaksanakan di Kelurahan Madurejo berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik dalam pengelolaannya. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam berbagai aspek pengetahuan peserta, dari pemahaman tentang hipertensi, peran fisioterapi, hingga penerapan prinsip latihan yang tepat. Peningkatan pengetahuan dari pre tes ke post tes, pada semua aspek yang dinilai, menandakan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan, termasuk penggunaan media leaflet dan video senam hipertensi. Pendekatan interaktif melalui sesi tanya jawab juga berkontribusi pada keterlibatan peserta, sehingga mereka merasa lebih termotivasi untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi dan peran fisioterapi, peserta diharapkan dapat mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaga kesehatan mereka, termasuk menerapkan aktivitas fisik secara rutin dan memanfaatkan layanan fisioterapi sebagai bagian dari strategi pengelolaan hipertensi. Kegiatan ini tidak hanya berpotensi mengurangi prevalensi hipertensi di komunitas, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Sebagai rekomendasi kepada masyarakat dan pihak terkait, kegiatan lanjutan seperti kelas senam rutin atau pertemuan berkala dapat dipertimbangkan untuk

mendukung keberlanjutan program ini dan memastikan bahwa adanya keterlibatan fisioterapis dan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada para dosen program pendidikan profesi fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang dan Fisioterapis di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun serta masyarakat yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat dan juga atas terselesaikannya artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, A. D. S. et al. (2022). Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Dengan Metode Daring Pada Masyarakat Kelurahan Guntung Paikat, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjarbaru. *Selaparang*, 6(2). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8750>.
- Devika, T. et al. (2024). Hubungan Komunikasi Terapeutik Fisioterapis Dengan Tingkat Kepuasan Pasien di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, 7, 27–34.
- Ghadieh, A. S. & Saab, B. (2015). Evidence for Exercise Training in the Management of Hypertension in Adults. *Canadian Family Physician*, 61(3), 233–239. Available at: <https://www.cfp.ca/content/61/3/233.short>.
- Kelurahan Madurejo. (2023). Kelurahan Madurejo: Informasi Publik, OPEN Desa. Available at: <https://kelmadurejo.kotawaringinbaratkab.go.id/informasi-publik>.
- Kemenkes RI. (2015). Standar Pelayanan Fisioterapi.
- Kemenkes RI. (2017). Data dan Informasi: Profil Kesehatan Indonesia, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta, Indonesia. Available at: <https://kemkes.go.id/>.
- Langhammer, B., Bergland, A. & Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*, 13–15. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2018/7856823>.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Menteri Kesehatan RI No. 65 Tahun 2015 [Preprint].
- Pratiwi, R. C., Lubis, Z. I. & Retnowati, E. (2023). Upaya Fisioterapi dalam Promosi Kesehatan Hipertensi Pulmonal pada Komunitas Lansia di Posyandu Teratai Putih RW 02 Pandanwangi. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 615–620. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jipppm.197>.
- Rahmayani, S. T. (2019). Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Primer pada Usia 20-55 Tahun di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD 45 Kuningan. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4). Available at: <http://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/download/37/63>.
- Stetic, L. et al. (2021). Influence of Physical Activity on the Regulation of Disease of Elderly Persons with Metabolic Syndrome, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–17. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18010275>.