

JSPA : JURNAL STUNTING DAN APLIKASINYA

ISSN-e: 2828-4798

Skrinning Hipertensi Dan Senam Hipertensi Pada Wanita Usia Subur (Wus) dalam Pencegahan Stunting Di Desa Bajoe Kecamatan Soropia**Kartini¹, Farming², Hikmandayani³, Hasmia Naningsih⁴, Siti Khadijah⁵**

¹Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email gloriakartini@gmail.com

²Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email Farminglinuf21@gmail.com

³Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email hikmalavigne91@gmail.com

⁴Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email hasmiananingsi@yahoo.co.id

⁵Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email sittihadijah@gmail.com

Korespondensi e-mail :gloriakartini@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2828-4798

jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Received: November 2024

Accepted: Desember 2024

Kata kunci: Hypertension, Hypertension
Gymnastics, Stunting Prevention

Keywords:

Funding source: Poltekkes Kemenkes Kendari

DOI: 10.36990/jspa.v3i2.1653

RINGKASAN

Hipertensi masih merupakan masalah yang cukup besar di Indonesia, Penyakit tidak menular yang dapat dialami oleh perempuan seperti penyakit hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global. Penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan perempuan yang serius saat ini. Pemberian perlakuan senam hipertensi yang dilakukan secara konsisten merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani yang dapat merangsang aktifitas kerja jantung untuk dapat melakukan perubahan yang menguntungkan dalam tubuh penderita hipertensi pada wanita usia subur ataupun lansia. Dengan melakukan senam hipertensi aktivitas tubuh akan mendorong jantung untuk bekerja secara optimal serta dapat menurunkan dan menjaga tekanan darah agar tetap stabil dalam batas normal (Sobarina, Rohimah and Ginanjar, 2022).Penderita hipertensi jarang

melakukan aktivitas fisik dan berolahraga maka ini akan mempengaruhi efektifitas sirkulasi pada area pembuluh darah, dikarenakan lemak yang menempel pada pembuluh darah akan mengalami penumpukan dan membentuk plak di area dinding pembuluh darah yang akibatnya akan terjadi peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Moonti et al., 2022).

Survey awal pada ibu di Desa Bajoe Kecamatan Soropia, dari 10 yang diwawancarai semuanya belum mengetahui tentang bahaya hipertensi pada Wanita usia subur. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dianggap perlu

untuk melakukan penyuluhan tentang hipertensi, skrinning hipertensi dan senam hipertensi pada wanita usia subur (WUS) agar dapat menambah pengetahuan wanita usia subur tentang hipertensi, dan dapat melakukan upaya pencegahan melalui senam hipertensi.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang hipertensi, diketahuannya jumlah wanita usia subur yang mengalami hipertensi serta peningkatan kemampuan wanita usia subur dalam melakukan senam hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is still a major problem in Indonesia, Non-communicable diseases that can be experienced by women such as hypertension are one of the global health problems. Hypertension is a serious health problem for women today. Providing hypertension exercise treatment that is carried out consistently is one way to maintain physical fitness that can stimulate heart activity to be able to make beneficial changes in the body of hypertension sufferers in women of childbearing age or the elderly. By doing hypertension exercise, body activity will encourage the heart to work optimally and can lower and maintain blood pressure so that it remains stable within normal limits (Sobarina, Rohimah and Ginanjar, 2022). Hypertension sufferers rarely do physical activity and exercise, this will affect the effectiveness of circulation in the blood vessel area, because fat that sticks to the blood vessels will accumulate and form plaque in the area of the blood vessel walls which will result in increased blood pressure (hypertension) (Moonti et al., 2022). An initial survey of mothers in Bajoe Village, Soropia District, out of 10 interviewed, all of them did not know about the dangers of hypertension in women of childbearing age. Based on the explanation above, it is considered necessary to conduct counseling on hypertension, hypertension screening and hypertension exercise for women of childbearing age (WUS) in order to increase the knowledge of women of childbearing age about hypertension, and to be able to make prevention efforts through hypertension exercise. Based on the results of the pretest and posttest, there was an increase in the knowledge of women of childbearing age about hypertension, it was known the number of women of childbearing age who experienced hypertension and an increase in the ability of women of childbearing age to do hypertension exercise

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan pada wanita yang dapat terjadi sepanjang hidupnya. Penyakit kronis tertentu dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita. Hipertensi merupakan salah satu penyebab terbesar morbiditas penyakit di dunia; penderita hipertensi diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025 dan kematian dapat mencapai 9,4 juta individu (Adrian, 2019). Hipertensi

didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau diastolik ≥ 80 mmHg; 80 – 95% kasus hipertensi esensial (Kowalski, 2010).

Hipertensi masih merupakan masalah yang cukup besar di Indonesia, sebesar 25.8% penduduk usia 18 tahun menderita hipertensi. Perlahan mulai terjadi pergeseran ke usia yang lebih muda (18-45 tahun) pada penderita hipertensi (Tirtasari and Kodim, 2019). Penyakit tidak menular yang dapat dialami oleh perempuan seperti penyakit hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global. Penyakit hipertensi menjadi masalah kesehatan perempuan yang serius saat ini (Goa and Nahak, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Salah satu usaha pencegahan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi. Senam hipertensi sangat berguna bagi penatalaksanaan hipertensi sehingga permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi, akibatnya saat senam dilakukan secara teratur maka dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah (Moonti et al., 2022)

Pemberian perlakuan senam hipertensi yang dilakukan secara konsisten merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani yang dapat merangsang aktifitas kerja jantung untuk dapat melakukan perubahan yang menguntungkan dalam tubuh penderita hipertensi pada wanita usia subur ataupun lansia. Dengan melakukan senam hipertensi aktivitas tubuh akan mendorong jantung untuk bekerja secara optimal serta dapat menurunkan dan menjaga tekanan darah agar tetap stabil dalam batas normal (Sobarina, Rohimah and Ginanjar, 2022). Penderita hipertensi jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga maka ini akan mempengaruhi efektifitas sirkulasi pada area pembuluh darah, dikarenakan lemak yang menempel pada pembuluh darah akan mengalami penumpukan dan membentuk plak di area dinding pembuluh darah yang akibatnya akan terjadi peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Moonti et al., 2022).

Survey awal pada ibu di Desa Bajoe Kecamatan Soropia, dari 10 yang diwawancarai semuanya belum mengetahui tentang bahaya hipertensi pada Wanita usia subur. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dianggap perlu untuk melakukan penyuluhan tentang hipertensi, skrining hipertensi dan senam hipertensi pada wanita usia subur (WUS) agar dapat menambah pengetahuan wanita usia subur tentang hipertensi, dan dapat melakukan upaya pencegahan melalui senam hipertensi.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah penyuluhan edukatif, dan partisipatif, dengan sasaran wanita usia subur . Program pengabdian masyarakat dimulai dari bulan juli sampai agustus tahun 2024. Metode pelatihan kesehatan yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan yang diberikan terkait skrining dan deteksi dini hipertensi dan senam hipertensi. Penyuluhan diberikan dalam suasana yang tidak kaku dengan menggunakan metode demonstrasi, media leaflet dan power point, serta interaksi dua arah . Sebelum menerima penyuluhan yang diberikan,

Tabel 1 menyatakan umur Wus terbanyak adalah 41-50 tahun sebanyak 13 orang (32.5%), pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 16 orang (40.0%), pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja sebanyak 33 orang (82.5%).

B. Perbedaan Pengetahuan WUS

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Hipertensi Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kegiatan	Baik		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum edukasi	3	7.5	36	90.0	40	100
Setelah edukasi	37	92.5	4	10.0	40	100

Tabel 2 menyatakan pengetahuan Wus terbanyak sebelum diberikan edukasi adalah kurang sebanyak 37 orang (92.5%) dan setelah diberikan edukasi terbanyak adalah baik sebanyak 36 orang (90.0%).

C. Skrining Hipertensi Pada Wanita Usia Subur

Tabel 5
Distribusi Skrining Hipertensi Pada Wanita Usia Subur

Hipertensi	Total	
	n	%
Ya	18	45.0
Tidak	22	55.0

Tabel 5 menyatakan frekuensi skrining hipertensi dengan hasil terbanyak adalah tidak mengalami hipertensi sebanyak 22 orang (55.0%).

D. Kemampuan Melakukan Senam Hipertensi Pada Wanita Usia Subur

Tabel 6
Distribusi Kemampuan Wanita Usia Subur Dalam Melakukan Senam Hipertensi

Kegiatan	Kemampuan Melakukan Senam Hipertensi					
	mampu		Tidak		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum praktik	0	0	40	100	40	100
Setelah praktik	38	95.0	2	5.0	40	100

Tabel 6 menyatakan kemampuan wanita usia subur melakukan senam hipertensi terbanyak sebelum diberikan praktik senam hipertensi adalah tidak mampu melakukan sebanyak 40 orang (100%), sedangkan setelah diberikan praktik sebanyak 38 orang (95.0%).

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang hipertensi, diketahuannya jumlah wanita usia subur yang mengalami hipertensi serta peningkatan kemampuan wanita usia subur dalam melakukan senam hipertensi.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang skrining hipertensi dan senam hipertensi telah dilaksanakan dan diikuti oleh 40 orang Wanita usia subur. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka upaya preventif dan promotive pada wanita usia subur agar kejadian hipertensi dapat dicegah dan ditanggulangi secara non farmakologi.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang hipertensi, diketahuannya jumlah wanita usia subur yang mengalami hipertensi serta peningkatan kemampuan wanita usia subur dalam melakukan senam hipertensi.

Kegiatan skrining hipertensi dan senam hipertensi sebaiknya tetap diteruskan agar setiap wanita usia subur mengetahui tentang hipertensi dan cara mencegah dan mengurangi hipertensi secara non farmakologi sehingga wanita usia subur memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi. Pemerintah setempat (Puskesmas, kader) sebaiknya melakukan kegiatan secara rutin tentang skrining hipertensi

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian Masyarakat Jurusan kebidanan mengucapkan terima kasih kepada aparat Desa Bajoe Kecamatan Sawa Kabupaten Konawe Utara, terkhusus kader dan bidan desa yang telah memfasilitasi tempat dan perizinan untuk dilaksanakannya kegiatan ini. Tak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Sawa yang telah membantu pelaksanaan Pengabdian masyarakat

ini. Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kendari atas dana pengabdian masyarakat yang diberikan.

Pendanaan

DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari.

Kontribusi Setiap Penulis

Tim pengabdian pengabmas yang terdiri dari 4 orang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan kajian, pihak lain yang berkontribusi dalam perizinan dan mengumpulkan masyarakat yang menjadi responden adalah kepala Desa Leimeo.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Health Information Systems. In IT - Information Technology (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Nurul Qamarya, Ady Purwoto, Sulistyani Prabu Aji, Hartaty, H., & Maria Kurni Menga. (2023). Pelaksanaan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Hipertensi. *Abdimas Polsaka*, 13-19. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.26>
- PERKI. (2022). Panduan Pencegahan Penyakit Kardiovaskular Arteriosklerosis. In Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia 2022. Adrian, S.J. (2019) 'Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa', *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), pp. 172-178.
- Goa, M.Y. and Nahak, M.P.M. (2021) 'Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kota Kupang', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(4), pp. 80- 85.
- Kowalski, R.E. (2010) *Terapi hipertensi*. Bandung: PT Mizan Publika.
- Moonti, M.A. et al. (2022) 'Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi', *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), pp. 44-50. [doi:10.34305/jppk.v2i01.529](https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529).
- Sobarina, D., Rohimah, S. and Ginanjar, Y. (2022) 'Literature Review Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia', *Juwara Galuh: Jurnal Mahasiswa Keperawatan Galuh*, 1(1), pp. 39-46.
- Tirtasari, S. and Kodim, N. (2019) 'Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia', *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), pp. 395- 402.

- Putra, A. A. S. M. M., Wedayani, A. A. A. N., Amalia, E., Yuliyani, E. A., Putri, N. A., Sudharmawan, A. A. K., & Makbul, I. H. (2023). Edukasi Penangan Awal Pada Serangan Jantung. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(4), 1023–1026. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jpmpi.v6i4.5973>
- Ramadhanti, C. A., Adespin, D. A., & Julianti, H. P. (2019). Perbandingan penggunaan metode penyuluhan dengan dan tanpa media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap ibu tentang tumbuh kembang balita. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(1), 99–120.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>