

EHSENSORI (Edukasi Pencegahan Hipertensi dan Senam Sehat Sore Hari)

Endah Retnani Wismaningsih, Akhmadi Abbas, Ana Nur Filiya, M. Al Anwar, Afan Primawan, Afnida Putri Maharani, Alya Rosyida, Maulidiyah Nurissalma A, Natta Ardila, Qoedbudin Fahmi R, Ratna Ameliya J, Tianna Heni C, Ainun Qorif Fajariya, Aulia Rahma Ananda, Qurotul Aini

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri¹

Corresponding author : endah.wismaningsih@iik.ac.id

Abstract

Background: Hypertension is one of the diseases that causes premature deaths around the world where blood vessels pressure is very high up to 140 / 90 mmHg or more. Based on the results of the analysis of the situation, it is known that hypertension ranks first on the list of most diseases in the Kecamatan Mojojoto. Only about 32,4 % respondents of Kelurahan Banjarmukti Kota Kediri has regularly check their blood pressure. As a form of community service in an effort to prevent hypertension is an activity called EHSENSORI (Edukasi Pencegahan Hipertensi dan Senam Sehat Sore Hari). The purpose of this activity is to improve the knowledge of hypertension prevention and to perform an exercise as physical activity as a form of hypertension prevention. **Method:** EHSENSORI was a series of activities consist of Edukasi Pencegahan Hipertensi and Senam Sehat Sore Hari. Edukasi Pencegahan Hipertensi is carried out through health counseling by method of lectures with media posters and power points. Senam Sehat Sore Hari is carried out by inviting targets to do exercise as a form of physical activity. Hypertension prevention evaluation is performed through charging pretest and posttest questionnaires by target, while a healthy afternoon exercise is performed through observation of target enthusiasm during exercise. **Results:** Through EHSENSORI, the knowledge on the prevention of hypertension can be increased according to the results of pre-test and post-test where the target with high knowledge increased by 86.67%. In addition, the target was very enthusiastic when performing exercise, so the exercise was well perform by the target during the implementation of the community service. **Conclusion:** Through community service activities EHSENSORI, the knowledge on the prevention of hypertension increased as well as an enthusiastic target during exercise as a form of physical activity in preventing hypertension .

Keywords: Hypertension, education, prevention, exercise

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan kematian dini di seluruh dunia dimana tekanan pembuluh darah sangat tinggi mencapai 140/90 mmHg atau lebih. Berdasarkan hasil analisis situasi, diketahui bahwa Hipertensi menempati peringkat pertama dari daftar penyakit terbanyak di Kecamatan Mojojoto, dan hanya sebanyak 32,4% responden Kelurahan Banjarmukti Kota Kediri yang melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Sebagai bentuk pengabdian masyarakat dalam upaya pencegahan Hipertensi dilaksanakan kegiatan EHSENSORI (Edukasi Pencegahan Hipertensi dan Senam Sehat Sore Hari). Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan Hipertensi serta melaksanakan senam sehat sebagai bentuk aktivitas fisik dalam pencegahan Hipertensi. **Metode:** Kegiatan EHSENSORI merupakan rangkaian kegiatan yang terdiri dari Edukasi Pencegahan Hipertensi Dan Senam Sehat Sore Hari. Edukasi Pencegahan Hipertensi dilaksanakan melalui penyuluhan

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

kesehatan dengan metode ceramah dengan media poster dan power point. Senam Sehat Sore Hari dilaksanakan dengan mengajak sasaran untuk melakukan senam sebagai bentuk aktivitas fisik. Evaluasi Edukasi Pencegahan Hipertensi dilakukan melalui pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* oleh sasaran, sedangkan Senam Sehat Sore Hari dilakukan melalui observasi antusiasme sasaran saat senam. Kegiatan dilaksanakan di Gedung Harmoni Kelurahan Banjarmlati Kota Kediri. **Hasil:** Melalui EHSENSORI, pengetahuan sasaran mengenai pencegahan Hipertensi dapat meningkat sesuai dengan hasil *pretest* dan *posttest* dimana sasaran yang memiliki pengetahuan tinggi meningkat sebesar 86,67%. Selain itu sasaran sangat antusias saat dilaksanakan senam sehat, sehingga sasaran melakukan aktivitas fisik dengan baik saat pelaksanaan pengabdian Masyarakat. **Kesimpulan:** Melalui kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI, pengetahuan sasaran mengenai pencegahan Hipertensi meningkat serta sasaran antusias saat pelaksanaan senam sehat sebagai bentuk aktivitas fisik dalam mencegah Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, edukasi, pencegahan, senam sehat

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan. Hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Hipertensi adalah ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi yakni 140/90mmHg atau lebih.(1)

Hipertensi merupakan penyebab mayor dari kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun di dunia menderita Hipertensi dan 46% dari penderita Hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita Hipertensi. Sementara hanya 42% penderita Hipertensi usia dewasa yang menderita Hipertensi yang terdiagnosa dan mendapat perawatan.(1)

Berdasarkan data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas Campurejo, pada Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri diketahui bahwa penyakit Hipertensi (tekanan darah tinggi) menempati urutan pertama dari 10 tren penyakit pada periode Mei 2022- Mei 2023 sebanyak 638 penderita. Berdasarkan survei yang dilakukan, salah satu faktor yang mempengaruhi adalah pengetahuan masyarakat yang masih rendah dalam bidang kesehatan. Salah satu data yang kami peroleh mengenai data Hipertensi, lebih banyak masyarakat yang jarang melakukan pemeriksaan darah secara rutin. Masyarakat juga kurang mengetahui bagaimana tanda-tanda penyakit Hipertensi. Disamping itu, berdasarkan hasil analisis situasi hanya sebanyak 32,4% responden yang melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, 48,6% kadang-kadang melaksanakan pemeriksaan tekanan darah, dan 18,9% tidak melaksanakan pemeriksaan tekanan darah.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka perlu dilaksanakan satu program kerja sebagai bentuk pemecahan masalah Kesehatan terkait Hipertensi. Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemberian edukasi pencegahan Hipertensi dan senam sehat. Program kerja pengabdian masyarakat ini diberi nama "EHSENSORI (Edukasi Pencegahan Hipertensi dan Senam Sehat Sore Hari)".

Berdasarkan penelitian Wulansari, dkk (2), diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien Hipertensi. Hal ini juga selaras dengan penelitian Kondo, dkk (3), yang menyatakan ada hubungan secara statistik antara pengetahuan dan kejadian Hipertensi pada pasien di Puskesmas Koya. Selain itu berdasarkan penelitian Harahap dkk (4) yang menyatakan terdapat

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

hubungan antara Hipertensi dengan aktivitas fisik pada laki-laki dewasa. Selain itu pada penelitian Rhamdika *et al* (5) diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Hipertensi pada perempuan etnis Minangkabau.

Berdasarkan hal tersebut maka program kerja Edukasi Pencegahan Hipertensi dan Senam Sehat Sore Hari. Kegiatan ini terdiri dari Edukasi Pencegahan Hipertensi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan sasaran dan Senam Sehat Sore Hari sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik sasaran. Adapun tujuan dan manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Hipertensi dan cara pencegahannya serta masyarakat mengikuti senam sehat sebagai bentuk peningkatan aktivitas fisik.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI adalah sebagai berikut:

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI (Edukasi Pencegahan Hipertensi dan Senam Sehat Sore Hari) dilaksanakan di Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri selama bulan April hingga bulan Juni 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup persiapan kegiatan mulai dari penyusunan proposal dan perijinan, perencanaan kegiatan, koordinasi, pelaksanaan kegiatan hingga penyusunan laporan pengabdian masyarakat EHSENSORI.
- b. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI secara umum warga Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Secara khusus, kegiatan ini memiliki 2 (dua) sasaran yakni sasaran primer dan sasaran sekunder. Sasaran primer yakni warga Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Sedangkan sasaran sekunder yakni Bidan dan Kader Posyandu Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Pemilihan sasaran sekunder ini dilakukan dengan tujuan sasaran sekunder akan dapat memiliki pengetahuan mengenai pengertian Hipertensi, gejala Hipertensi, cara pencegahan Hipertensi, dan pentingnya pengobatan Hipertensi sebagai bentuk penanganan bagi penderita Hipertensi dan kemampuan dalam melaksanakan aktivitas fisik sebagai bentuk pencegahan Hipertensi melalui senam sehat.
- c. Kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI merupakan rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang terdiri dari 2 (dua) kegiatan, meliputi 1) Kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi dan 2) Kegiatan Senam Sehat Sore Hari. Metode pengabdian masyarakat EHSENSORI ini meliputi:
 - 1) Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI:
 - a) Perijinan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI.
Perijinan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI dilaksanakan dengan mengajukan ijin dan koordinasi dengan Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri;
 - b) Penyusunan proposal kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI.
Penyusunan proposal kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI terdiri dari identifikasi masalah kesehatan, analisis situasi masalah kesehatan; penyusunan tujuan kegiatan, penetapan rangkaian kegiatan hingga rencana pelaksanaan kegiatan;
 - c) Koordinasi pengabdian masyarakat EHSENSORI.

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Setelah melaksanakan perijinan kegiatan EHSENSORI, selanjutnya dilaksanakan koordinasi lanjutan dengan Kelurahan Banjarmlati berkaitan dengan rencana pelaksanaan kegiatan, kontak bidan dan kader, dan penyebaran undangan EHSENSORI;

- d) Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI.
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI terdiri dari kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi dan kegiatan Senam Sehat Sore Hari dilaksanakan di Gedung Harmoni Kelurahan Banjarmlati pada 26 Mei 2023;
 - 2) Pelaksanaan kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi
Edukasi pencegahan Hipertensi bagi sasaran dilaksanakan melalui penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi dilengkapi dengan media *powerpoint* dan poster mengenai Hipertensi. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* sebelum intervensi. Intervensi dilakukan melalui pemberian edukasi mengenai pengertian Hipertensi, gejala Hipertensi, cara pencegahan Hipertensi, dan pentingnya pengobatan Hipertensi sebagai bentuk penanganan bagi penderita Hipertensi. Setelah intervensi dilakukan *posttest*. Pengisian *pretest* dan *posttest* oleh sasaran merupakan bentuk evaluasi guna mengetahui adanya perubahan pengetahuan pada sasaran setelah diberikan edukasi pencegahan Hipertensi.
 - 3) Pelaksanaan kegiatan Senam Sehat Sore Hari
Senam Sehat Sore Hari dilaksanakan di bagian akhir kegiatan EHSENSORI yakni setelah pemberian *posttest* kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman Gedung Harmoni Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. Pada kegiatan ini dilakukan juga observasi antusiasme sasaran saat senam sehat. Observasi dilakukan sebagai penilaian evaluasi pelaksanaan kegiatan.
 - 4) Monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI.
Monitoring kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI dilakukan selama kegiatan berjalan dan di akhir kegiatan. Monitoring selama kegiatan bertujuan untuk memantau proses perencanaan kegiatan dan pelaksanaan kegiatan. Jika terdapat kendala selama kegiatan berjalan (baik perijinan hingga penyusunan laporan) maka dapat segera dilakukan tindakan untuk menyelesaikan atau meminimalisir kendala tersebut. Adapun evaluasi pengabdian masyarakat EHSENSORI dilakukan sebagai berikut: kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi dilakukan melalui pengisian *pretest* dan *posttest* oleh sasaran, sedangkan evaluasi kegiatan Senam Sehat Sore Hari dilakukan melalui observasi antusiasme sasaran selama pelaksanaan senam.
 - 5) Penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI.
Penyusunan laporan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI dilaksanakan sebagai bentuk laporan pertanggungjawaban kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan kepada Deputi Penelitian dan *Academic Social Responsibility* dan lebih lanjut dilaporkan dalam bentuk publikasi kegiatan.
- d. Indikator keberhasilan program pengabdian masyarakat EHSENSORI.
Indikator keberhasilan program kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI adalah meningkatnya pengetahuan sasaran mengenai pengertian Hipertensi, gejala Hipertensi, cara pencegahan Hipertensi serta pentingnya pengobatan Hipertensi sebagai bentuk

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

- penanganan bagi penderita Hipertensi melalui kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi serta antusiasme yang tinggi dari sasaran selama mengikuti Senam Sehat Sore Hari.
- e. Metode evaluasi ketercapaian indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI dilakukan dengan cara sebagai berikut:
- 1) Kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi dilakukan membagikan kuesioner *pretest* dan *posttest* untuk diisi oleh sasaran. Kategori pengetahuan terdiri atas pengetahuan tinggi, sedang dan rendah mengenai pengertian Hipertensi, gejala Hipertensi, cara pencegahan Hipertensi serta pentingnya pengobatan Hipertensi sebagai bentuk penanganan bagi penderita Hipertensi. Kriteria hasil ukur dari hasil pengisian kuesioner *pretest* dan *posttest* untuk pengetahuan tinggi yakni 76%-100%, pengetahuan sedang 56%-75% dan pengetahuan rendah $\leq 55\%$.
 - 2) Kegiatan Senam Sehat Sore Hari dilakukan melalui observasi antusiasme sasaran selama mengikuti senam. Antusiasme dinilai dari keaktifan sasaran dalam mengikuti Senam Sehat Sore Hari sebagai bentuk aktivitas fisik dalam pencegahan Hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan EHSENSORI dilaksanakan di Gedung Harmoni Kelurahan Banjarmlati Kota Kediri dan dihadiri oleh 30 orang sasaran sebagai sasaran kegiatan yakni warga Kelurahan Banjarmlati. Sebelum Edukasi Pencegahan Hipertensi diberikan, sasaran terlebih dahulu mengisi kuesioner *pretest*. Edukasi ini dilaksanakan dengan metode ceramah dengan media poster dan powerpoint. Materi yang diberikan meliputi pengertian Hipertensi, penyebab Hipertensi, gejala Hipertensi, pencegahan Hipertensi dan pentingnya pengobatan Hipertensi. Setelah edukasi diberikan, sasaran mengisi kuesioner *posttest*. Setelah pengisian *posttest*, selanjutnya dilaksanakan Senam Sehat Sore Hari di halaman Gedung Harmoni Kelurahan Banjarmlati. Evaluasi Senam Sehat Sore Hari dilakukan dengan melakukan observasi antusiasme sasaran. Selama senam, sasaran sangat antusias mengikuti gerakan senam dan memberikan saran untuk bisa melaksanakan kegiatan EHSENSORI Kembali. Adapun dokumentasi kegiatan EHSENSORI adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Edukasi Pencegahan Hipertensi

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"



Gambar 2. Senam Sehat Sore Hari

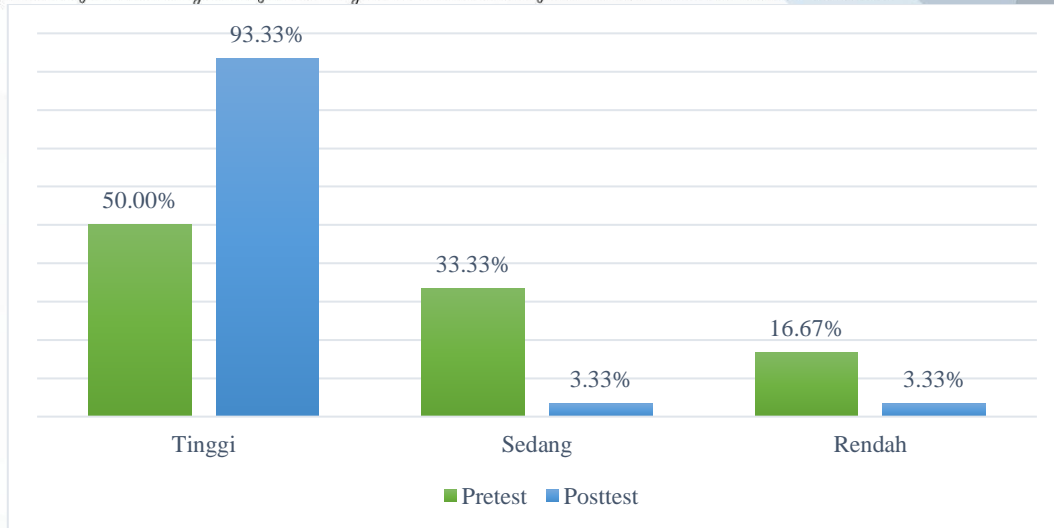


Gambar 3. Poster Pencegahan Hipertensi

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* kegiatan EHSENSORI didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sasaran sebagai berikut:

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"



Gambar 4. Hasil *Pretest Posttest* EHSENSORI

Menurut Notoatmodjo dalam Irwan, salah satu faktor pembentuk perilaku adalah faktor predisposisi. Salah satu faktor predisposisi adalah pengetahuan (6). Menurut Nurmala dkk, pengetahuan merupakan hasil tahu melalui pengindraan melalui panca indra terhadap suatu objek tertentu yang merupakan domain penting dalam membentuk tindakan. Tingkatan pengetahuan terdiri dari mengetahui, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi (7). Menurut Pakpahan dkk, keberhasilan promosi kesehatan dipengaruhi berbagai faktor baik sosial dan lingkungan dengan salah satu fokusnya pada komunitas. Dimana promosi kesehatan diselenggarakan guna mengatasi berbagai determinan kesehatan. Dimana upaya tersebut ditujukan untuk membangun perilaku kesehatan dan mengoptimalkan determinan sosial kesehatan sehingga tercapai peningkatan derajat kesehatan secara optimum. Perilaku merupakan salah satu determinan dalam determinan sosial kesehatan dan kesenjangan kesehatan WHO (8). Menurut Tumurang, salah satu strategi promosi dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan perorangan (9). Dengan demikian pengetahuan yang tinggi mengenai kesehatan dapat membentuk perilaku kesehatan yang baik pula. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan pemberian edukasi kesehatan termasuk perilaku pencegahan Hipertensi. Melalui kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi yang dilaksanakan tersebut, tingkatan domain pengetahuan yang tercapai adalah tingkatan mengetahui, memahami dan aplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI merupakan salah satu bentuk upaya promosi kesehatan. Promosi kesehatan yang dilakukan berupa edukasi dengan tema Edukasi Pencegahan Hipertensi (**Gambar 1**) dengan media poster (**Gambar 3**). Selain edukasi, upaya promosi kesehatan juga dilakukan melalui peningkatan aktivitas fisik yakni Senam Sehat Sore Hari (**Gambar 2**).

Menurut Maulana dalam Rachmawati, dalam promosi kesehatan terdapat 3 (tiga) jenis sasaran yakni sasaran primer, sasaran sekunder, dan sasaran tersier. Sasaran primer mencakup individu yang sehat dan keluarga, sasaran sekunder mencakup pemuka di masyarakat termasuk tenaga kesehatan, sedangkan sasaran tersier mencakup pembuat kebijakan di masyarakat (10). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI, sasaran yang diundang adalah sasaran primer dan sasaran sekunder. Sasaran primer adalah warga Kelurahan Banjarmlati, dan sasaran sekunder adalah Bidan dan Kader Posyandu Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Kediri. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI, Bidan dan Kader Posyandu akan memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai pengertian Hipertensi, gejala Hipertensi, cara pencegahan Hipertensi, dan pentingnya pengobatan Hipertensi sebagai bentuk penanganan bagi penderita Hipertensi dan kemampuan dalam mengajak warga untuk melaksanakan aktivitas fisik sebagai bentuk pencegahan Hipertensi melalui senam sehat. Hal ini dilakukan dengan harapan, Bidan dan Kader Posyandu Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri akan menjadi motor dengan melaksanakan kegiatan edukasi dan senam sehat dalam kegiatan Posyandu atau kegiatan warga Kelurahan Banjarmlati. Dengan adanya keberlanjutan tersebut, diharapkan warga Kelurahan Banjarmlati dapat menerapkan perilaku pencegahan Hipertensi dengan baik.

Adapun pengukuran hasil dirumuskan oleh Pender, Murdaugh, dan Parsons (2015) dalam Pakpahan menjadi beberapa titik waktu yakni hasil jangka pendek, hasil antara dan hasil jangka panjang (8). Pengukuran yang dilakukan melalui evaluasi dalam kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi merupakan pengukuran hasil jangka pendek yang diukur segera setelah kegiatan dilaksanakan. Hasil evaluasi melalui pengisian *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dalam **Gambar 4**. Dalam gambar tersebut diketahui adanya peningkatan pengetahuan sasaran setelah dilaksanakan edukasi pencegahan Hipertensi. Sasaran yang memiliki pengetahuan tinggi meningkat sebesar 86,67% dari sebanyak 50% sasaran menjadi 93,33% sasaran. Sedangkan sasaran yang memiliki pengetahuan sedang menurun dari 33,33% sasaran menjadi 3,33%. Adapun sasaran yang memiliki pengetahuan rendah menurun dari 16,67% menjadi 3,33% sasaran. Adapun hasil uji statistik menggunakan aplikasi SPSS didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,50$. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kegiatan EHSENSORI yakni Edukasi Pencegahan Hipertensi terhadap pengetahuan sasaran. Menurut Tumurang, terdapat 3 (tiga) tahap penerimaan atau adopsi perilaku oleh seseorang yakni pengetahuan, sikap dan praktik. Sebelum seseorang menerima atau mengadopsi suatu perilaku yang direkomendasikan, seseorang harus lebih dulu mengetahui arti atau manfaat perilaku tersebut bagi dirinya maupun keluarganya. (9). Dengan adanya peningkatan pengetahuan melalui Edukasi Pencegahan Hipertensi tersebut, diharapkan sasaran dapat menerapkan perilaku pencegahan Hipertensi serta menyebarkan informasi dan perilaku pencegahan tersebut kepada warga di sekitarnya.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI yakni Edukasi Pencegahan Hipertensi ini sejalan dengan penelitian Wulansari dkk (2), diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang Hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien Hipertensi. Hal ini juga selaras dengan penelitian Kondojo dkk (3), yang menyatakan ada hubungan secara statistik antara pengetahuan dan kejadian Hipertensi pada pasien di Puskesmas Koya. Selain itu selaras dengan penelitian Istiqomah dkk (11), dimana terjadi peningkatan pengetahuan setelah responden diberi materi edukasi. Hal tersebut diketahui dari nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari *pretest* dengan meningkatkan nilai sebanyak 14,22%.

Menurut Pakpahan dkk (8), Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia melalui panca indra terutama penglihatan dan pendengaran atau hasil tahu mengenai objek. Pengetahuan tersebut adalah salah satu faktor penentu pencarian pelayanan kesehatan. Selain itu, ketika seseorang memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai akibat yang dapat dialami karena suatu penyakit, maka semakin tinggi pula upaya pencegahan yang dilakukan (8).

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

Dengan demikian upaya peningkatan pengetahuan pencegahan Hipertensi perlu dilakukan salah satunya melalui upaya promosi kesehatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI. Dengan meningkatnya pengetahuan sasaran maka upaya pencegahan Hipertensi yang dilakukan oleh sasaran akan semakin baik sehingga Hipertensi dapat dikendalikan, salah satunya melalui aktivitas fisik.

Adapun pelaksanaan kegiatan EHSENSORI pada kegiatan Senam Sehat Sore Hari menunjukkan antusiasme yang tinggi dari sasaran. Bahkan sasaran merasa kurang jika senam hanya dilakukan sekali saat pelaksanaan rangkaian kegiatan EHSENSORI. Hal ini tentunya menunjukkan perilaku positif sasaran terkait aktivitas fisik. Selain itu, dengan adanya Bidan dan Kader Posyandu Kelurahan Banjarmilati Kecamatan Mojoroto Kota Kediri sebagai sasaran kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI diharapkan dapat menjadi motor dalam melaksanakan senam sehat sebagai upaya peningkatan aktivitas fisik. Menurut Williams dkk, salah satu faktor risiko Hipertensi adalah kurang aktivitas fisik atau gaya hidup sedentary. Studi epidemiologi menganjurkan bahwa aktivitas fisik rutin (*aerobic*) memiliki manfaat baik dalam pencegahan maupun perawatan/ penanganan penderita hipertensi, menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler, dan kematian. Adapun lama aktivitas fisik yang disarankan bagi penderita hipertensi kurang lebih selama 30 menit aktivitas fisik sedang (berjalan, jogging, bersepeda, atau renang) 5-7 hari per minggu (12). Menurut Rego dkk, aktivitas fisik dapat memberikan dampak penurunan tekanan darah dan direkomendasikan untuk pencegahan dan perawatan/ penanganan penderita hipertensi. Selain itu, aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan otak (13). Menurut Hedge dan Solomon, aktivitas fisik memiliki dampak positif dalam remodeling jantung hipertensi dengan regresi paradoks atau pencegahan hipertrofi ventrikel kiri (14). Menurut Hayes dkk, Bukti kuat dari uji acak terkendali atau uji acak terkontrol dan review sistematis mendukung aktivitas fisik untuk pengelolaan/ manajemen dan perawatan/ penanganan penderita hipertensi. Semua jenis aktivitas fisik menghasilkan efek menurunkan tekanan darah dan peningkatan bagi setiap orang dalam setiap kategori tekanan darah yang diamati (15).

Berdasarkan penelitian Marleni dkk, sebanyak 58% responden melakukan aktivitas ringan dan 78,4% responden memiliki hipertensi ringan. Selain itu melalui uji statistik ditemukan adanya pengaruh antara aktifitas fisik dengan hipertensi (*p value* 0,0005). Adapun bentuk aktivitas fisik yang dilakukan berupa olahraga ringan yang masih merupakan aktivitas sehari-hari seperti menyapu lantai rumah, berjalan kaki, bersepeda dan lainnya (16). Menurut Eliani dkk, terdapat hubungan antara aktivitas sehari-hari dengan hipertensi pada pra lansia dan lansia di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur dengan arah hubungan berlawanan, yang berarti melalui peningkatan aktivitas fisik akan dapat menurunkan tekanan darah/ Hipertensi yang dialami (17). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Wedri dkk, dimana terdapat perbedaan pada tekanan darah pekerja yang lebih aktif dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan pekerja yang kurang aktif dimana tekanan darah pada mereka yang aktivitasnya tinggi cenderung memiliki tekanan darah normal. Selain itu tekanan darah terbukti turun dengan melakukan aktivitas fisik dengan rutin dengan intensitas aktivitas fisik sedang hingga tinggi (18). Dalam penelitian Lestari dkk, juga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Kedu, dimana usia dewasa dengan aktivitas ringan memiliki risiko yang lebih besar mengalami Hipertensi jika dibandingkan dengan yang beraktivitas berat (19). Adapun penelitian Hasaudin dkk, menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

dengan tekanan darah apada penderita Hipertensi dengan nilai korelasi negatif, sehingga pada seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki risiko Hipertensi (20).

Berdasarkan penelitian Harahap et al (4), yang yang menyatakan terdapat hubungan antara Hipertensi dengan aktivitas fisik pada laki-laki dewasa. Selain itu pada penelitian Rhamdika et al (5) diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan Hipertensi pada perempuan etnis Minangkabau. Adapun hasil penelitian Haqiqi dkk (21), ditemukan nilai adanya korelasi antara aktivitas fisik dan kejadian Hipertensi ada perempuan di Malang Raya serta nilai koefisien -0,232 yang artinya semakin sering melakukan aktivitas fisik maka kejadian Hipertensi yang dialami semakin kecil. Menurut penelitian Cristanto dkk, aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic dan juga mencegah Hipertensi ataupun penyakit tidak menular yang lain dengan rekomendasi lama aktifitas fisik yakni 150 menit (frekuensi 5 (lima) hari atau lebih dalam seminggu) (22). Dengan antusiasme yang tinggi saat pelaksanaan Senam Sehat Sore Hari dimana sasaran melaksanakan senam sehat dengan baik, diharapkan sasaran akan rutin melakukan senam sebagai bentuk aktivitas fisik yang bisa dilakukan sendiri sehingga Hipertensi dapat dicegah dan/atau dikendalikan.

KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat EHSENSORI, pengetahuan sasaran mengenai pencegahan Hipertensi meningkat serta sasaran antusias saat pelaksanaan senam sehat sebagai bentuk aktivitas fisik dalam mencegah Hipertensi. Diharapkan sasaran dapat menyebarkan pengetahuan mengenai pencegahan Hipertensi dan rutin melakukan senam sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Artikel jurnal pengabdian masyarakat ini ditulis berdasarkan salah satu kegiatan Praktik Belajar Lapangan mahasiswa Kelompok 2 Kelurahan Banjarmhati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri yang dibiayai oleh Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata. Didukung penuh oleh Kelurahan Banjarmhati, dan UPTD Puskesmas Campurejo.

REFERENSI

1. World Health. World Health Organization. 2023. Hypertension. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. Wulansari J, Ichsan B, Usdiana D. Hubungan Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Moewardi Surakarta. Biomedika. Februari 2013;5(1):17–22.
3. Kondo RLM, Kolesy C. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien di Puskesmas Koya Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. J Community Emerg. Agustus 2018;6(2):2129–34.
4. Harahap RA, Rochadi RK, Sarumpae S. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. J Muara Sains Teknol Kedokt Dan Ilmu Kesehat. 2017;1(2):68–73.
5. Rhamdika MR, Widiastuti W, Hasni D, Febrianto BY, Jelmila S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. J Kedokt Dan Kesehat. Januari 2023;19(1):91–7.
6. Irwan. Etika dan Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: CV. Ansolute Media; 2017. Tersedia pada:
7. Nurmala I, Rahman F, Nugroho A, Erlyani N, Laily N, Anhar VY. Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press; 2018.

Prosiding Kolokium Pengabdian kepada Masyarakat

"Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Menuju Masyarakat Maju dan Sehat di Wilayah Pesisir, Perkebunan, dan Pertanian"

8. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, Mustar T, Ramdani R, Manurung EI, dkk. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Yayasan Kita Menulis; 2021.
9. Tumurang MN. Promosi Kesehatan. Sidoarjo: Indomedika Pustaka; 2018.
10. Rachmawati WC. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media; 2019.
11. Istiqomah F, Tawakal AI, Haliman CD, Atmaka DR. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*. Juni 2022;11(1):159–65.
12. Williams B, Mancia G, Spiering W, Rosei EA, Azizi M, Burnier M, dkk. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH). *Eur Heart J*. 1 September 2018;39(33):3021–104.
13. Rego ML, Cabral DA, Costa EC, Fontes EB. Physical Exercise for Individuals with Hypertension: It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. *Clin Med InsightsCardiology*. 31 Maret 2019;13.
14. Hedge SM, Solomon SD. Influence of Physical Activity on Hypertension and Cardiac Structure and Function. *Curr Hypertens Rep*. Oktober 2015;17(10).
15. Hayes P, Ferrara A, Keating A, McKnight K, O'Regan A. Physical Activity and Hypertension. *Rev Cardiovascular Med*. 5 September 2022;23(9).
16. Marleni L, Syaifei A, Sari MTP. Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *J Kesehat Poltekkes Plb*. Juni 2020;15(1):666–72.
17. Eliani NPAI, Yenny LGS, Sukmawati NMH. Aktivitas Fisik Sehari-hari Berhubungan dengan Derajat Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Aesculapius Med J*. Oktober 2022;2(3):188–94.
18. Wedri NM, Windayanti KA, Rasdini IA. Tingkat Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Tekanan Darah Pekerja di Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19. *J Gema Keperawatan*. Juni 2021;14(1):16–26.
19. Lestari P, Yudanari YG, Saparwati M. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. *J Kesehat Primer*. 30 November 2020;5(2):89–98.
20. Hasanudin, Ardiyani VM, Perwiraningtyas P. Hubungan aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomaas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2018;3(1):787–99.
21. Haqiqi IA, Kinanti RG, Andiana O. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Lingkar Perut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Perempuan Obesitas Di Malang Raya. *J Sport Sci*. 2021;11(1):51–7.
22. Cristanto M, Saptiningsih M, Indriarini MY. *J Sahabat Keperawatan*. Februari 2021;3(1):53–65.