

UPAYA PENCEGAHAN PTM PADA MASYARAKAT RESIKO HIPERTENSI MELALUI AKTIVITAS FISIK PADA KELOMPOK USIA PRODUKTIF DI WILAYAH BABARSARI

***Nur Yeti Syarifah¹, Patria Asda²**
^{1,2} STIKES Wira Husada Yogyakarta
***email : nuryeti_syarifah@yahoo.co.id**

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition characterized by systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg, or if the patient is taking antihypertensive drugs. One of the efforts to prevent and control hypertension is through physical activity, where Physical activity is Body movement produced by skeletal muscles that produce higher energy expenditure than energy expenditure when resting

Objective: After screening for Non-Communicable Diseases in the productive age group, data on hypertension sufferers and decreased blood pressure through physical activity were obtained.

Method: In this activity, the method used is the examination of PTM and Physical Activity in the form of hypertension gymnastics

Results: there were 6 respondents with Hypertension in the productive age and 17 respondents with pre-hypertension

Conclusion: the number of samples who participated in PTM screening and participated in physical activity in the form of hypertension gymnastics was 45 respondents, with the number of respondents who had normal blood pressure being 22 respondents

Keywords: PTM screening, Hypertension, Physical Activity.

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, atau bila pasien memakai obat anti hipertensi . adapun salah satu upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui aktivitas fisik, dimana Aktivitas fisik adalah Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang lebih tinggi melebihi pengeluaran energi saat beristirahat

Tujuan : Setelah dilakukan screening Penyakit Tidak Menular pada kelompok umur usia produktif didapatkannya data penderita hipertensi dan menurunnya tekanan darah melalui aktivitas fisik.

Metode : Dalam kegiatan ini metode yang digunakan adalah pemeriksaan PTM dan Aktivitas fisik berupa senam hipertensi

Hasil : terdapat penderita Hipertensi pada usia produktif sebanyak 6 responden dan pre hipertensi sebanyak 17 responden

Kesimpulan : jumlah sampel yang mengikuti screening PTM dan mengikuti kegiatan aktivitas fisik berupa senam hipertensi sebanyak 45 responden, dengan jumlah responden yang memiliki tekanan darah normal adalah 22 responden,

Kata Kunci : screening PTM, Hipertensi, Aktivitas Fisik.

PENDAHULUAN

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7 dari populasi pada usia lebih dari 18 tahun. Kurang lebih 60% penderita hipertensi menderita stroke akibat komplikasi hipertensi (Dinkes Bonebolongo, 2009). Secara umum hipertensi lebih banyak diderita oleh laki – laki daripada perempuan. Namun pada wanita usia lebih dari 50 tahun mempunyai resiko hipertensi lebih besar dibandingkan laki-laki pada usia yang sama, dan wanita pada usia dibawah 50 tahun memiliki resiko lebih kecil dibandingkan dengan laki-laki pada usia yang sama (Muhammadun, 2010).

Selain itu hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi penyakit jantung. Menurut WHO tahun 2013 mengatakan bahwa dari jumlah Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi yang mengancam nyawa. Salah satu komplikasi hipertensi yang membahayakan nyawa adalah stroke hemoragik 7,5 juta orang meninggal dunia di tahun 2004 hampir 13 % di seluruh dunia meninggal karena komplikasi penyakit hipertensi (WHO, 2013).

Komplikasi hipertensi dapat diminimalkan melalui upaya promotif dan preventif selain kuratif dan rehabilitative. Upaya promotive untuk mencegah komplikasi hipertensi antara lain meliputi aktivitas fisik olah raga, diet yang seimbang dan sehat, cek kesehatan secara berkala, minum obat secara teratur. Upaya minimalisasi komplikasi dipengaruhi oleh salah satunya adalah tingkat pengetahuan pasien dan keluarga tentang caramelakukan aktivitas fisik olah raga secara teratur.

Banyak masyarakat yang berpendapat bahwa aktivitas fisik di rumah, di pasar dan tempat

lain adalah sama dengan aktivitas fisik olah raga. Aktivitas fisik yang sering disamakan dengan olah raga adalah jalan kaki di rumah saat mengerjakan pekerjaan rumah tangga, jalan kaki di sawah, di pasar dan sejenisnya.

Komplikasi hipertensi dapat diminimalkan melalui upaya promotif dan preventif selain kuratif dan rehabilitative. Upaya promotive untuk mencegah komplikasi hipertensi antara lain meliputi aktivitas fisik olah raga, diet yang seimbang dan sehat, cek

kesehatan secara berkala, minum obat secara teratur. Upaya minimalisasi komplikasi dipengaruhi oleh salah satunya adalah tingkat pengetahuan pasien dan keluarga tentang caramelakukan aktivitas fisik olah raga secara teratur.

Posbindu PTM merupakan peran serta masyarakat dalam melakukan kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM Utama yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan periodik. Penyakit tidak menular (PTM) adalah sebagai penyakit yang tidak dapat disebarkan dari seseorang terhadap orang lain.

Deteksi dini PTM adalah upaya untuk mengetahui ada tidaknya faktor risiko atau gangguan kesehatan sejak dini. Deteksi dini dapat dilakukan secara mandiri, melalui Posbindu di perkantoran, perusahaan, sekolah/kampus atau fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Faktor risiko penyakit tidak menular suatu kondisi yang secara potensial dapat memicu terjadinya PTM pada seseorang. Pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular dapat diubah dengan pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan kelebihan berat badan. Salah satu upaya untuk pengendalian yang bisa dilakukan secara mandiri adalah aktivitas fisik yang salah satunya bisa berupa senam.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan screening dan pemeriksaan Penyakit tidak Menular dilanjutkan dengan konseling dan demonstrasi pelaksanaan aktivitas fisik yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah senam hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan Tekanan Darah berdasarkan Karakterik Responden (Tabel 1) adalah sebagai berikut:

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	16	37
Perempuan	39	87
Jumlah	45	100

Hasil pemeriksaan Tekanan Darah (Tabel 2)

Tekanan Darah	Jumlah	Prosentase
Normal	22	48.7
Pre Hipertensi	17	38
Hipertensi	6	13.3
Jumlah	45	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, tertinggi pada jenis kelamin perempuan. Menurut Kusumawaty (2016) jenis kelamin Pria mempunyai risiko 2,3 X lebih banyak mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dibanding wanita. Dimana wanita Setelah memasuki menopause, prevalensi Hipertensi pada wanita meningkat, setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada wanita kejadian Hipertensi lebih tinggi daripada pria. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti. Selain itu Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Berdasarkan Riskesdas (2013) hasil penelitian, perempuan cenderung menderita hipertensi daripada laki-laki.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki resiko atau pre hipertensi lebih banyak dari pada yang mengalami hipertensi, dimana penderita pre hipertensi sebanyak 17 responden (38%) sedangkan yang menderita hipertensi sebanyak 6 responden (13.3%), hal ini dikarenakan responden yang mengikuti kegiatan ini berada pada usia produktif dimana pada usia tersebut cenderung melakukan aktivitas fisik seperti bekerja, olah raga dan sering bersih-bersih dirumah, sehingga hal tersebut bisa dijadikan sebagai upaya pencegahan terjadinya penyakit hipertensi serta timbulnya komplikasi yang merupakan kegiatan pengendalian yang dilakukan untuk mencegah terjadinya kerusakan salah satu bahkan lebih pada organ tubuh. Kegiatan upaya pencegahan komplikasi juga merupakan kegiatan yang dilihat langsung oleh penderita atau masyarakat, sehingga hal ini sangat penting untuk mendorong perilaku kesehatan berupa pencegahan penyakit. Hal ini mencakup pendidikan, kesadaran diri, sarana kesehatan, dan dukungan keluarga, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan masyarakat untuk menjaga derajat kesehatannya. Adapun salah satu upaya pencegahan

hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik berupa senam hipertensi. Pemberian senam hipertensi kepada responden dilakukan selama 40 menit sebanyak 1 kali dalam 1 minggu. Hasil tersebut Menurut asumsi penulis terkait hasil yang didapatkan bahwa penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu dengan melakukan aktivitas atau berolahraga seperti senam hipertensi, senam bugar, senam lainya dan gaya hidup sehat. Senam hipertensi merupakan suatu bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi semua usia karena dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dan penurunan tekanan, dengan melakukan kegiatan senam sesuai dengan prosedur dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, juga harus menghindari stress, mengurangi konsumsi garam, dan menurunkan berat badan. Kebiasaan olahraga yang tidak baik pada penderita hipertensi menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah pada penderita hipertensi tersebut, untuk memotivasi penderita hipertensi melakukan olahraga, perlu dilakukan program olahraga rutin bagi penderita hipertensi oleh pihak terkait. Olahraga teratur mengurangi resiko terjadinya penyakit arteri dan mengurangi beberapa faktor resiko terhadap penyakit jantung koroner dan stroke, termasuk hipertensi, kolesterol, dan diabetes mellitus (Mufidah,2017).

PENUTUP

Simpulan

1. Pelaksanaan Screaning PTM dan Aktivitas Fisik senam hipertensi dihadiri oleh 45 responden dengan sangat antusias
2. Terdapat 22 responden dengan kategori tekanan darah normal, 17 responden kategori pre hipertensi dan 6 responden dengan kategori hipertensi

Saran

1. STIKES Wira Husada
Pelaksanaan aktivitas fisik seperti senam sebaiknya rutin dilakukan secara berkala sehingga STIKES wira Husada dapat memanfaatkan Posbindu melalui kegiatan pemeriksaan PTM

2. Responden

Diharapkan responden dapat melakukan aktivitas fisik yang dapat mencegah terjadinya hipertensi serta rutin mengikuti kegiatan Pemeriksaan PTM di Posbindu atau pelayanan kesehatan terdekat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak terkait yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dengan baik yaitu :

1. Ketua STIKES Wira Husada yang selalu memberikan motivasi kepada kami dalam melakukan pengabdian masyarakat
2. Kepala LP2M yang telah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian masyarakat di setiap semester
3. Rekan sejawat di STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang selalu memberikan inspirasi untuk terus berkarya,

Daftar Pustaka

- American Diabetes Association. (2015). *Physical Activity is Important*. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-isimportant.html> pada tanggal 6 Februari 2016, pukul 02.04 WIB.
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W. (2007). *Physical Activity and Health*. Illioniss: Human Kinetics.
- Corbin, C.B., Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*. Iowa: Brown and Benchmark Publisher.
- Depkes RI. (2007). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Diehl, Hans. (2007). *Waspada diabetes-kolesterol-hipertensi*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Dinkes Bonebolongo. (2009). *Hindari Hipertensi, Konsumsi Garam 1 Sendok Teh*. Diakses tanggal 27 Januari 2016 dari <http://dinkesbonebolongo.org>.
- Hamrik, Z. et al. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*. 14. Hlm.193-198.
- Iskandar, D. (2005). *Kemuning Jati Belanda: Budidaya dan Pemanfaatan untuk Obat*. Cetakan I. Jakarta: Penerbit Swadaya. Halaman 10-19.
- Isselbacher, J Kurt. (1999). *Harrison Prinsip-prinsip Ilmu Penyakit Dalam*/ editor edisi bahasa Inggris,

Kurt J. Isselbacher....[et al] ; editor edisi bahasa Indonesia, Ahmad H. Asdie.- Ed. 13- Jakarta : EGC.

Madjid, A. (2004). *Krisis Hipertensi dan Penanganannya*. Medan: Fakultas Universitas Sumatra Utara

Mansjoer, A. (2000). *Kapita Selekta Kedokteran Jilid 1*. Jakarta: Media Aesculapius.

Marliani dan Tantan, S, (2007), *100 Question & Answer Hipertensi*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.

Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sejati*. Jokjakarta: In-Books.