



Terbit online pada laman web jurnal: <http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/>

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Prevention of Hypertension Through 'MARI GASI' Program in The Working Area of The Pangkalan Public Health Center

Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Program 'MARI GASI' di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan

Kamal Kasra*, Nadifah Khairini Fahdi, Muhamad Farhan, Nurul Aulia Putri, Sinta Oktafiani, Fritiara, Asha Firnandia, Rezi Fatrima Surya

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Kampus Limau Manis, Padang, 25163. Indonesia

*Corresponding author: kamalkasra@ph.unand.ac.id

Received: December 18, 2023

Accepted: September 4, 2024

Published: September 27, 2024

Keywords:

counseling,
emotional-
demonstration,
hypertension

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is one of the significant health problems in the world, including in Indonesia. The prevalence of hypertension in Lima Puluhan Kota Regency in 2022 reached 15% or 10,688 out of 70,250 people who took blood pressure measurements. However, only 627 people (11.8%) took blood pressure measurements and received hypertension services according to standards. Therefore, it is necessary to increase public knowledge about hypertension. This service activity was carried out in September 2023 through the emo-demo method, which expects health promotion efforts through an emotional approach. The service activities were carried out on 37 community members, and it was found that there was an increase in the average score of community knowledge from 51.56 to 90.63. An increase can follow this increase in community knowledge, attitudes, and actions toward efforts to prevent and control hypertension, including the prevention of complications of hypertension in the community.

Kata Kunci:

emosional-
demonstrasi,
hipertensi,
penyuluhan

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu permasalahan kesehatan utama di dunia, termasuk di Indonesia. Prevalensi hipertensi Kabupaten Lima Puluhan Kota pada tahun 2022 mencapai 15% atau sebanyak 10.688 jiwa dari 70.250 jiwa yang dilakukan pengukuran tekanan darah tetapi hanya terdapat 627 orang (11,8%) yang melakukan pengukuran tekanan darah dan mendapatkan pelayanan hipertensi sesuai standar. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan September 2023 melalui metode emo-demo yang mengharapkan upaya promosi kesehatan melalui pendekatan emosional. Kegiatan pengabdian dilakukan pada 37 orang masyarakat dan diketahui terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan masyarakat dari 51,56 menjadi 90,63. Diharapkan peningkatan pengetahuan masyarakat ini dapat diikuti dengan peningkatan sikap dan tindakan masyarakat terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi termasuk pencegahan komplikasi hipertensi pada masyarakat.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu permasalahan kesehatan utama di dunia, termasuk di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dijumpai pada masyarakat, baik dengan atau tanpa gejala. Seseorang dikatakan hipertensi apabila nilai yang ditunjukkan hasil pengukuran sistolik dan diastolik berada di atas nilai normal. Tekanan darah normal bagi manusia adalah tekanan darah sistolik 100 hingga 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 60 hingga 90 mmHg (World Health Organization, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di tahun 2020 sekitar 1.56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1.5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Pada Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total jumlah penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Prevalensi hipertensi Kabupaten Lima Puluh Kota pada tahun 2022 mencapai 15% atau sebanyak 10.688 jiwa dari 70.250 jiwa yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Berdasarkan Profil Puskesmas Pangkalan tahun 2022, diketahui bahwa estimasi jumlah penderita hipertensi pada penduduk berusia ≥ 15 tahun yaitu sebanyak 3.612 orang, namun hanya terdapat 627 orang (11,8%) yang melakukan pengukuran tekanan darah dan mendapatkan pelayanan hipertensi sesuai standar. Capaian ini sangatlah rendah jika dibandingkan dengan target dari Standar Pelayanan Minimum Puskesmas dimana targetnya adalah 100% penderita hipertensi melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur dan mendapatkan pelayanan hipertensi sesuai dengan standar (Puskesmas Pangkalan, 2022a, 2022b).

Berdasarkan hasil identifikasi awal diketahui 8 dari 10 masyarakat pangkalan mengidap hipertensi. Pelayanan kesehatan yang terintegrasi termasuk pengukuran tekanan darah rutin, pemantauan kondisi kesehatan, serta pengelolaan kasus hipertensi secara holistik sangatlah penting, namun pada kenyataannya keterlibatan masyarakat dalam pelaksanaan pelayanan hipertensi sesuai standar ini masih sangatlah rendah. Kerja sama antara puskesmas, tenaga kesehatan, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan untuk mencapai kontrol hipertensi dan pencegahan komplikasi. *Monitoring* dan evaluasi program secara berkala juga diperlukan untuk menilai efektivitasnya dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Keseluruhan, kerangka konseptual ini bertujuan untuk menciptakan pendekatan yang komprehensif dalam penanggulangan hipertensi di tingkat puskesmas. Kontribusi kegiatan pengabdian bertajuk pencegahan hipertensi yang diberi nama "MARI GASI" memiliki signifikansi yang sangat penting dalam konteks kesehatan masyarakat.

Melibatkan masyarakat dalam upaya penanganan permasalahan hipertensi sangatlah penting, terutama melalui program seperti "MARI GASI" yang melibatkan puskesmas, tenaga kesehatan, dan masyarakat. Melalui perencanaan, melibatkan masyarakat dalam perencanaan program memastikan bahwa kebutuhan dan konteks lokal diperhitungkan dengan baik. masyarakat dapat memberikan wawasan mengenai faktor-faktor budaya, ekonomi, dan sosial yang mempengaruhi kejadian hipertensi di wilayah mereka. Bentuk partisipasi masyarakat dengan diskusi kelompok, pertemuan desa, preferensi pengobatan dan kendala-kendala yang mungkin dihadapi (*based planning*). Melalui pelaksanaan, Melibatkan masyarakat dalam pelaksanaan program dapat meningkatkan aksesibilitas dan penerimaan. Masyarakat yang terlibat secara aktif dapat menjadi agen perubahan di antara

sesama mereka dan membantu menyebarkan informasi penting. Bentuk partisipasi masyarakat dengan keterlibatan sukarelawan masyarakat untuk memberikan edukasi, mengorganisir kegiatan olahraga bersama, atau mendukung layanan skrining di tingkat komunitas (*based implementation*). Melalui evaluasi, yang melibatkan masyarakat dapat memberikan gambaran yang lebih akurat tentang dampak program dan memungkinkan penyesuaian lebih lanjut. Masyarakat memiliki persepsi unik terkait keberhasilan program dan kendala yang mungkin tidak terdeteksi oleh pihak profesional kesehatan saja. Bentuk partisipasinya dengan *Focus group discussions*, survei kepuasan masyarakat, atau forum terbuka untuk mendengarkan umpan balik masyarakat mengenai program "MARI GASI".

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Jorong Banjaranah, Kecamatan Pangkalan, Kabupaten Lima Puluh Kota, Provinsi Sumatera Barat. Kegiatan ini dilakukan selama satu hari pada Hari Jumat tanggal 29 September 2023. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu *Emotional-Demonstration*. Kegiatan *Emotional-Demonstration* yang dilakukan diberi nama MARI GASI (Mari Cegah Hipertensi). Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan *Emotional-Demonstration* terdiri dari spanduk indikator hipertensi, 7 buah kartu benar, 7 buah kartu salah dan lakban. Kegiatan ini dihadiri oleh 32 masyarakat umum dan 5 orang kader yang ada di Banjaranah.

Kegiatan *Emotional-Demonstration* terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan yaitu, pertama senam anti hipertensi bersama yang dilakukan di teras puskesmas pembantu yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, mengurangi stres, serta mengendalikan dan menurunkan tekanan darah. Kedua makan buah bersama yang merupakan salah satu dari bagian kegiatan Germas. Ketiga pengisian *Pre-test* oleh peserta untuk melihat pengetahuan awal peserta mengenai hipertensi. Adapun *Pre-test* ini terdiri dari bagian pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Keempat penyuluhan dengan metode *Emotional-Demonstration* berupa permainan benar salah. Kelima pengisian *Post-Test* oleh peserta untuk melihat kenaikan pengetahuan peserta mengenai hipertensi setelah diberikan pengetahuan mengenai hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam Anti-Hipertensi

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan melaksanakan kegiatan senam anti hipertensi sesuai dengan gerakan yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan dalam melaksanakan senam anti hipertensi. Senam dilakukan di halaman Puskesmas Pembantu. Senam anti hipertensi ini sendiri memiliki 18 gerakan yang dapat dilakukan dengan mudah oleh masyarakat termasuk oleh lansia, dengan waktu pelaksanaan selama 30 menit. Senam ini dimulai dengan melakukan gerakan jalan di tempat, menepuk telapak tangan kanan dan kiri, menepuk jari-jari tangan kanan dan kiri, mempertemukan sela-sela jari tangan kanan dan kiri, mempertemukan ibu jari kanan dan kiri dengan arah menyilang, membuka telapak tangan menghadap ke atas, dan mempertemukan kelingking kanan dan kiri, membuka telapak tangan menghadap ke bawah, dan pertemuan sisi telunjuk kanan dan kiri, merentangkan kedua tangan ke depan, lalu mengetuk pergelangan tangan kanan dan kiri secara bergantian, menyatukan kedua telapak tangan dan menyatukan jari-jari lalu gerakan ke depan dan ke belakang, merentangkan kedua tangan lalu kepal dan buka jari-jari tangan, merentangkan tangan ke depan lalu tepuk punggung tangan kanan dan kiri secara bergantian, merentangkan tangan ke depan

lalu menepuk lengan dan bahu kanan dan kiri secara bergantian, dengan posisi berdiri agak membungkuk tepuk pinggang dengan kedua tangan, dengan posisi berdiri menepuk paha kanan dan kiri dengan kedua tangan, dengan posisi kedua tangan di rentangkan ke depan, lalu naik turun ke bawah dengan posisi setengah jongkok dan berdiri, menepuk perut dengan kedua tangan secara bergantian dan posisi berdiri tegap dan kedua tangan berada di depan perut, lalu lakukan gerakan menjinjit (Hatuwe et al., 2022).



Gambar 1. Pelaksanaan Senam Anti-Hipertensi

Setelah melaksanakan senam anti hipertensi ini peserta merasa bahwa gerakan senam ini termasuk mudah untuk dilakukan dan bukan termasuk senam dengan gerakan yang memberatkan masyarakat terutama lansia. Peserta juga menyampaikan bahwa dengan gerakan sederhana tersebut mampu membuat peserta berkeringat dan merasa lebih ringan dibandingkan sebelumnya. Masyarakat berharap bahwa kegiatan senam ini dapat rutin dilaksanakan dan puskesmas dapat memfasilitasi instruktur minimal 1 kali dalam 2 minggu. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa pelaksanaan senam anti hipertensi ini jika dilakukan secara teratur dan rutin diharapkan dapat memberikan kestabilan dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Anwari et al., 2018; Sakinah et al., 2022).

Makan Buah Bersama

Selanjutnya kegiatan diikuti dengan makan buah bersama. Pada kegiatan ini di sediakan buah-buahan yang mudah ditemui oleh masyarakat setempat seperti semangka dan pisang. Selain mudah ditemui semangka dan pisang ini juga memiliki manfaat dalam mengontrol tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa buah-buahan yang memiliki kandungan natrium yang tinggi seperti semangka dan pisang dapat membantu mengontrol tekanan darah sehingga stabil (Wijayanti et al., 2022).

Informasi dari masyarakat diketahui bahwa kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi buah memang masih minim. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini kebiasaan masyarakat mau dan mampu untuk menerapkan pola makan yang sehat dengan mengonsumsi buah dalam pola konsumsi sehari-hari. Selain untuk dimakan langsung buah-buahan seperti semangka dan pisang dapat diolah menjadi *smoothies* sehingga dapat mengurangi tingkat kebosanan masyarakat dalam mengonsumsi buah-buahan (Thaifur et al., 2024).



Gambar 2. Makan Buah Bersama Masyarakat

Intervensi

Pelaksanaan kegiatan intervensi dilakukan dengan metode *emotional-demonstration* atau biasa disingkat dengan *emo-demo*. Kegiatan *emo-demo* ini sendiri merupakan kegiatan atau upaya promosi kesehatan yang menggunakan pendekatan emosional melalui permainan yang bertujuan untuk memicu perubahan perilaku pada masyarakat (Costa et al., 2023; Supriyadi et al., 2021).

Pada kegiatan ini masyarakat atau peserta yang hadir berjumlah 37 orang yang terdiri 32 orang masyarakat dan 5 orang kader, yang dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok besar. Peserta kegiatan melakukan kegiatan *emo-demo* hipertensi dengan permainan 'Benar-Salah' dimana peserta akan diberikan pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan perilaku dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selanjutnya peserta akan menebak pernyataan tersebut benar atau salah. Jawaban dari peserta akan dicatat dan akan dihitung akumulasi jawaban yang benar. Kelompok dengan jawaban benar paling banyak mendapatkan *reward*.

Setelah kegiatan selesai akan dilakukan *review* terhadap materi yang disampaikan dengan memberikan penjelasan terkait pernyataan-pernyataan yang disampaikan sebelumnya. Dengan adanya permainan yang dilakukan sebelumnya, peserta akan lebih merasa memiliki pendekatan emosional terhadap materi yang akan disampaikan terutama masyarakat yang mendapatkan jawaban salah sebelumnya. Beberapa masyarakat menjadi lebih aktif dalam penyampaian materi karena rasa ingin tahunya meningkat.

Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan perubahan perilaku pada masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi seperti melakukan pemeriksaan dan minum obat teratur termasuk para kader yang berhubungan dengan kegiatan pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi lebih aktif dalam melaksanakan kegiatannya (Nadira et al., 2023; Nafilah & Palupi, 2021).



Gambar 3. Kegiatan Intervensi dengan Metode Emo-Demo

Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat terjadi juga peningkatan sikap dan tindakan masyarakat ke arah yang lebih baik tentang pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular khususnya hipertensi. Karena berdasarkan hasil penelitian sebelumnya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi akan berdampak terhadap peningkatan tindakan masyarakat ke arah positif terhadap upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu dengan adanya peningkatan pengetahuan juga dapat membantu masyarakat dalam mencegah terjadinya komplikasi hipertensi terutama pada lansia (Bakar Sidik & Emilia Sari, 2023; Harjo et al., 2019).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular khususnya hipertensi. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan ini juga dapat berdampak terhadap peningkatan sikap dan perilaku masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi termasuk pencegahan komplikasi hipertensi terutama pada lansia. Untuk selanjutnya diharapkan pihak terkait seperti Puskesmas Pangkalan dapat terus melakukan upaya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat sehingga pelayanan hipertensi sesuai dengan standar dapat tercapai dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pemberian senam antihipertensi sebagai upaya menstabilkan tekanan darah: Studi kasus pada keluarga binaan di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 165. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1542>
- Bakar Sidik, A., & Emilia Sari, D. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap lansia terhadap tindakan pencegahan hipertensi di puskesmas. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 3(1), 1–9.
- Costa, S., Guambe, B., Boaventura, C., & Nordhagen, S. (2023). Leveraging emotion for behavior change: Lessons from implementation of the “Emo-Demo” behavior change technique in rural Mozambique. *Journal of Health Communication*, 28(sup2), 78–86. <https://doi.org/10.1080/10810730.2023.2231888>

- Harjo, M. S., Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia peserta prolanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29734>
- Hatuwe, E., Hitiyaut, M., & Rumakey, R. S. (2022). Upaya peningkatan kesehatan lansia melalui senam anti hipertensi di Dusun Wanat Kecamatan Leihitu. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 483–490. <https://doi.org/10.54082/jamsi.263>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pencegahan dan pengendalian hipertensi*.
- Nadira, N. A., Widdefrita, W., Amos, J., Silaban, E. M. L., Yuzar, Y., & Adriyanti, S. L. (2023). Edukasi Emo-Demo pada kader posyandu dan ibu balita dalam pencegahan masalah gizi. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2), 158–164. <https://doi.org/10.24036/abdi.v5i2.405>
- Nafilah, N., & Palupi, F. D. (2021). Penyuluhan gizi melalui metode Emo Demo untuk mengubah pengetahuan kader tentang hipertensi. *ABDIMASKU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 197. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i3.180>
- Puskesmas Pangkalan. (2022a). *Laporan penilaian kinerja Puskesmas Pangkalan tahun 2022*.
- Puskesmas Pangkalan. (2022b). *Profil Puskesmas Pangkalan tahun 2022*.
- Sakinah, S., Darna, D., Basra, B., & Rodin, M. A. (2022). Pengaruh senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 756–767. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6041>
- Supriyadi, Katmawanti, S., Firdausi, R., & Aflah Samah, D. (2021). The effectiveness of Emo-Demo in increasing the knowledge and attitudes in mothers who do not provide exclusive breastfeeding in the working area of Cisadae Public Health Center in Malang. *KnE Life Sciences*, 93–101. <https://doi.org/10.18502/kl.v0i0.8871>
- Thaifur, A. Y. B. R., Nadzyran, W. O., Fitriani, & Jumadi. (2024). Strategi diet hipertensi dengan metode pengelolaan smoothies dari buah pisang dan semangka sebagai alternatif makanan sehat. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(2), 1021–1028. <https://doi.org/10.56338/jks.v1i1.484>
- Wijayanti, W., Widyastutik, O., & Alamsyah, D. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di Desa Sungai Itik Kecamatan Sungai Kakap. *Jumantik*, 9(1), 36. <https://doi.org/10.29406/jjum.v9i1.4537>
- World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

@2024 Kasra et al.

This is an open access article licensed under the terms of a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>).