



Penanganan Hipertensi Dengan Senam Hipertensi Dan Jus Belimbing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Masyarakat

Septi Qurotu Aini¹, Rina Puspita Sari², Sherly Putri Yulianto³, Septy Mutiara⁴, Virgenia Septiany⁵, Wanda Julia P⁶, Hilmiadiatus salik⁷, Hilyatus Safa'ah⁸, Yusuf Rendy Adi W⁹, Linda¹⁰, Lulu Eka Nanda¹¹

¹Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

²Program Ilmu Keperawatan, Dosen Universitas Yatsi Madani

¹septiqurotuaini92@gmail.com, ²rinapuspitasaki@uym.ac.id, ³sherlyulianto@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Keperawatan kesehatan komunitas adalah pelayanan keperawatan professional yang diberikan secara holistik (bio, psiko, sosio dan spiritual) serta difokuskan pada kelompok risiko tinggi yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan melalui upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan komunitas sebagai mitra dalam menyelesaikan masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat. Tekanan darah yang terus meningkat maka dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari penyakit hipertensi (Moonti, 2022). **Tujuan penelitian:** Untuk memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas dengan hipertensi di Warga RT 01 – 06 RW 03 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang. **Desain penelitian:** Pengambilan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner, wawancara, dan observasi. Setelah data terkumpul dilakukan pengelompokan data sesuai dengan jumlah KK yang terdapat pada Warga RT 01 – 06 RW 03 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang. **Hasil penelitian:** Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi setelah dilakukan edukasi kesehatan. Hal ini ditunjukkan melalui hasil post-test yang memperlihatkan bahwa mayoritas peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan seputar tekanan darah normal, faktor risiko hipertensi, gejala umum, serta cara pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata Kunci : Keperawatan Komunitas, Masyarakat, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi yang dialami oleh masyarakat tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja sehingga memerlukan banyak upaya yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Tekanan darah yang terus meningkat maka dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari penyakit hipertensi (Moonti, 2022).

Pada kasus hipertensi di RW 03 Kelurahan Keroncong dalam 1 bulan terakhir terdapat (75 warga yang kena hipertensi) warga yang mengalami hipertensi. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya peningkatan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi.

Senam anti hipertensi tentu memiliki tujuan untuk mampu melatih dan mendorong kerja jantung untuk bekerja secara optimal sehingga berdampak kepada terjadinya penurunan tekanan darah. Aktivitas senam ini tentu berguna untuk penatalaksanaan hipertensi sehingga permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga ketika pelaksanaan senam dapat dilakukan secara teratur akan mempengaruhi dan memperbaiki pengaturan tekanan darah. Jika penderita hipertensi jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga maka 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, 2022).

Dalam pelaksanaan memberikan pelayanan kesehatan masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Keroncong RW 03 terfokus pada peningkatan kesehatan individu, keluarga dan kelompok. Di Kelurahan Keroncong RW 03 merupakan sebuah perumahan dengan nama Keroncong Permai. Karakteristik wilayah dan masalah kesehatan yang muncul di RW 03 Kelurahan Keroncong sesuai dengan data yang didapat di lapangan dengan melakukan pemeriksaan secara langsung yaitu informasi mengenai hipertensi. Oleh karena itu, perlu dilakukan implementasi mengenai Manajemen Hipertensi dengan Terapi Non Farmakologi.

METODE

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebar kuesioner, wawancara, dan observasi. Setelah data terkumpul dilakukan pengelompokan data sesuai dengan jumlah KK yang terdapat pada RW 03 Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang. Kegiatan Praktik Keperawatan Komunitas yang dilaksanakan oleh mahasiswa di Warga RT 01 – 06 RW 03 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang tanggal 21, 25, 26 Juni 2025 dalam pelaksanaannya mahasiswa bekerja sama dengan ketua RW, RT, Kader dan pihak yang terkait. Ketua RW, RT dan Kader sebagai pendamping penggerak yang akan melaksanakan kegiatan peraktek keperawatan komunitas bersama-sama dengan mahasiswa. Sedangkan fokus intervensi yang dilakukan oleh mahasiswa dan warga di RW 03 Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang adalah Pemeliharaan kesehatan tidak efektif dengan masalah hipertensi.

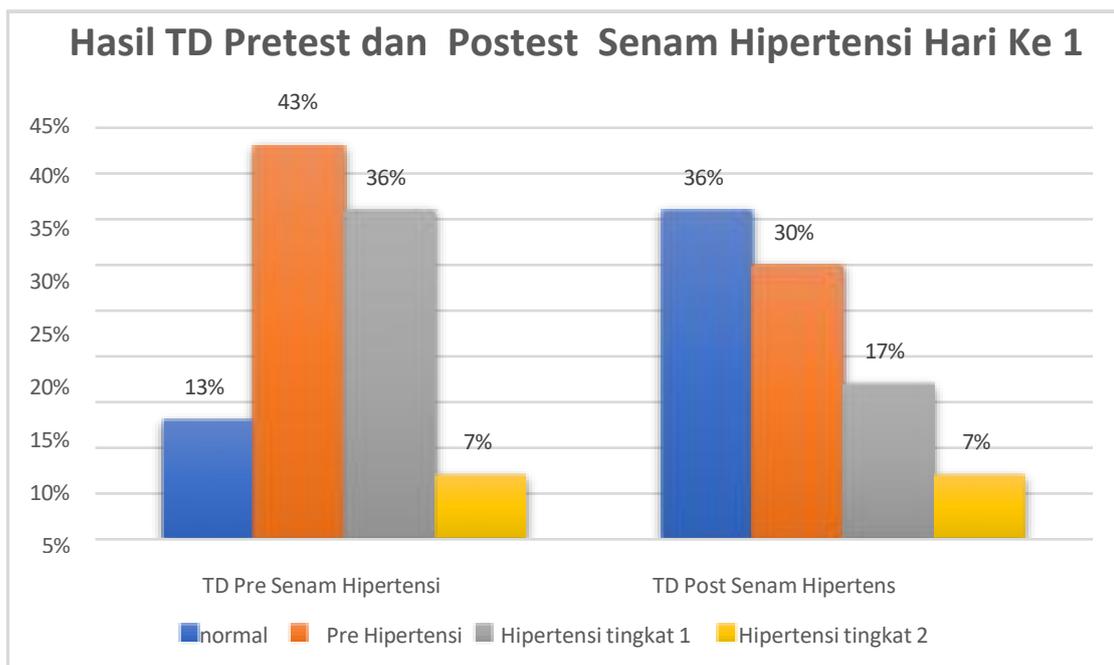
Hasil Pre dan Post Test Hipertensi Di RW 03 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung

Instrumen pre-test yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari lima butir pernyataan yang disusun untuk mengukur pengetahuan dasar responden mengenai hipertensi. Pertanyaan pertama menilai pemahaman responden terhadap faktor risiko hipertensi, seperti usia dan faktor keturunan. Pertanyaan kedua menguji pengetahuan responden mengenai batasan tekanan darah normal, khususnya apakah tekanan darah 120/70 mmHg termasuk kategori hipertensi. Pertanyaan ketiga mengkaji pengenalan responden terhadap gejala hipertensi, seperti pusing, pandangan kabur, dan rasa gelisah. Selanjutnya, pertanyaan keempat menilai pemahaman terkait upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, yang meliputi pengurangan konsumsi garam dan lemak, olahraga teratur, serta penerapan pola makan sehat. Pertanyaan terakhir menanyakan pemahaman peserta mengenai gaya hidup tidak sehat, seperti kebiasaan begadang dan merokok, sebagai faktor yang dapat memicu hipertensi. Setiap pertanyaan disajikan dalam format pilihan ganda dengan opsi jawaban “Ya” dan “Tidak”, dan peserta diminta memberikan tanda centang (✓) pada pilihan yang dianggap benar.

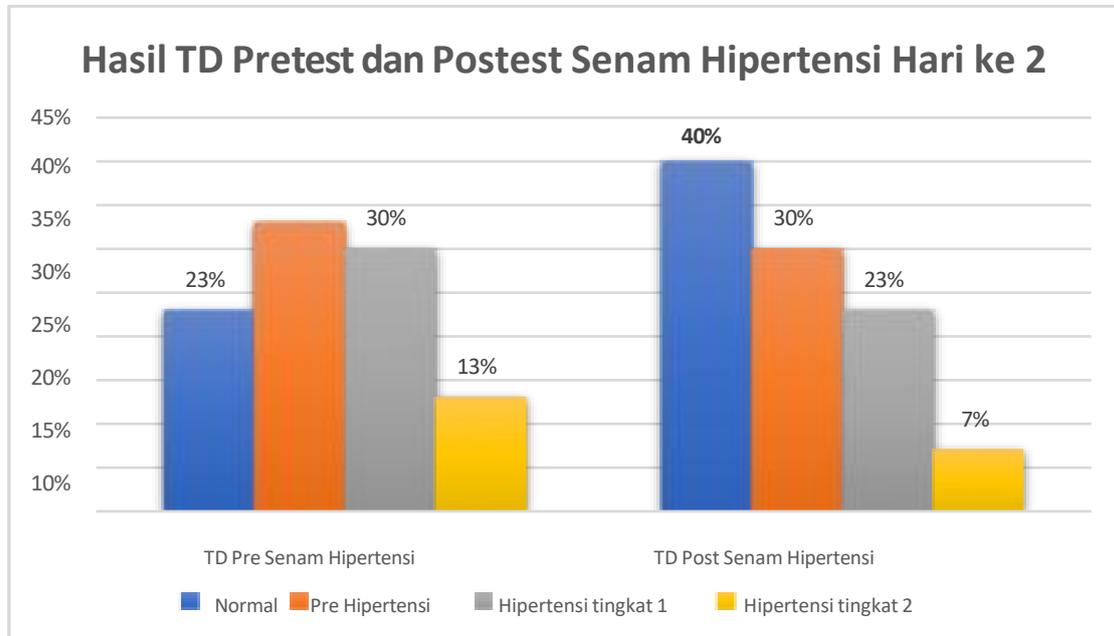
Berdasarkan hasil post-test yang terdiri dari lima pernyataan terkait hipertensi, dapat disimpulkan bahwa mayoritas warga telah memahami materi yang disampaikan selama kegiatan edukasi berlangsung. Hal ini terlihat dari jawaban yang diberikan pada setiap butir pertanyaan. Sebagian besar peserta menjawab dengan benar bahwa tekanan darah 120/70 mmHg tidak termasuk dalam kategori hipertensi, yang menunjukkan pemahaman yang baik terhadap batasan tekanan darah normal. Warga juga telah mengetahui bahwa begadang dan merokok merupakan faktor gaya hidup yang dapat memicu hipertensi, serta menyadari pentingnya pengendalian pola makan dan olahraga teratur sebagai bagian dari upaya pencegahan. Selain itu, peserta dapat mengenali gejala umum hipertensi seperti pusing, pandangan kabur, dan rasa gelisah, serta memahami bahwa usia dan faktor keturunan merupakan faktor risiko yang tidak dapat dihindari. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan intervensi edukasi, sekaligus menjadi indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

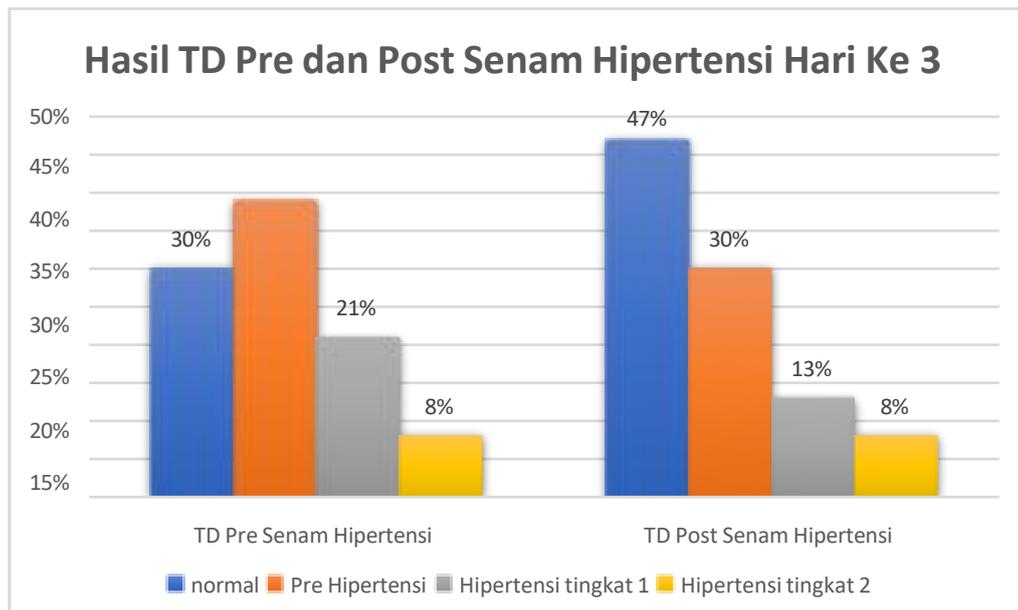
Implementasi Kegiatan Diagnosa: Pemeliharaan kesehatan Tidak Efektif Tentang Hipertensi



Hari Ke 1 (Sabtu, 21 Juni 2025): Berdasarkan hasil diagram diatas didapatkan hasil sebelum dilakukannya senam hipertensi, tekanan darah warga RW 03 khususnya Rt 01 – Rt 06 kelurahan keroncong, jatiuwung, Tangerang terdapat 4 orang (13%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 13 orang (43%) kategori pra- hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 11 orang (36%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140-160/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (7%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/>100 mmHg, dan setelah dilakukannya senam hipertensi menunjukkan bahwa terdapat 14 orang (36%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 9 orang (30%) kategori pra-hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 5 orang (17%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140- 159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (7%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/>100 mmHg. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi.



Hari Ke 2 (Rabu, 25 Juni 2025): Berdasarkan diagram diatas didapatkan hasil sebelum dilakukannya senam hipertensi, tekanan darah warga RW 03 khususnya Rt 01 – Rt 06 kelurahan keroncong, jatiuwung, Tangerang terdapat 7 orang (23%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 10 orang (33%) kategori pra- hipertensi dengan TD 120- 139/80-89 mmHg, terdapat 9 orang (30%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140-160 / 90-99 mmHg, terdapat 4 orang (13%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/ >100 mmHg, dan setelah dilakukannya senam hipertensi menunjukkan bahwa terdapat 12 orang (40%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 9 orang (30%) kategori pra-hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 7 orang (23%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140- 159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (7%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/>100 mmHg. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi.



Hari Ke 3 (Kamis, 26 Juni 2025): Berdasarkan hasil diagram diatas didapatkan hasil sebelum dilakukannya senam hipertensi, tekanan darah warga Rw 03 khususnya Rt 01 – 06 kelurahan keroncong, jatiuwung, Tangerang terdapat 9 orang (30%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 9 orang (39%) kategori pra- hipertensi dengan TD 120- 139/80-89 mmHg, terdapat 7 orang (21%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140-159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (8%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/ >100 mmHg, dan setelah dilakukannya senam hipertensi menunjukkan bahwa terdapat 13 orang (47%) kategori normal dengan TD <120/ <80 mmHg, terdapat 7 orang (30%) kategori pra-hipertensi dengan TD 120-139/80-89 mmHg, terdapat 3 orang (13%) kategori hipertensi tingkat 1 dengan TD 140- 159/90-99 mmHg, terdapat 2 orang (8%) kategori hipertensi tingkat 2 dengan TD >160/>100 mmHg. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di wilayah RW 02 Kelurahan Keroncong, ditemukan diagnosa keperawatan yaitu "Pemeliharaan kesehatan tidak efektif terkait hipertensi". Selama tiga hari pelaksanaan intervensi, yakni hari ke-1, ke-2, dan ke-3, dilakukan berbagai upaya promotif dan preventif.

Pada hari pertama, intervensi yang diberikan berupa senam hipertensi dan pemberian jus belimbing sebagai terapi komplementer. Jus belimbing dipilih karena mengandung kalium dan antioksidan yang berfungsi membantu menurunkan tekanan darah secara alami.

Selanjutnya, pada hari ke-2 dan ke-3, kegiatan senam hipertensi dilanjutkan guna mempertahankan efek relaksasi pembuluh darah dan meningkatkan kebugaran peserta. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi dilakukan. Kombinasi antara senam hipertensi dan konsumsi jus belimbing terbukti efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah, serta dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi di tingkat masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Jatiuwung, RT 01-06 RW 03 Kelurahan Keroncong, dan pihak kampus Universitas Yatsi Madani ucapkan terimakasih juga kami sampaikan kepada para warga yang telah bersedia untuk menjadi responden yang telah aktif mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Nuraf Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 2(01), 44-50. (<https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jppk/article/view/529> diakses pada tanggal 06 Juni 2024 pukul 15.00 WIB).
- Hartati, S. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Pasbindu Pesona Talang Jawa
- Kumboyo (2022). Keperawatan Kesehatan Komunitas Malang Media Nusa Creative
- Manurung Melva, dkk (2023). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis
- Muharni dan Wardhani (2021). Buku Ajar Falsafah & Teori Keperawatan. Surabaya CV. Jakad Media Publishing
- Panglipurningsih Ayu, dkk (2024). Keperawatan Komunitas. Yogyakarta PT Green Pustaka Indonesia
- Saputra, K. F., Solichatin, Mardiyah, S., Sari, D. H. A., & Sinthania, D (2023) Keperawatan Keluarga. Pradina Pustaka
- Safitri Alfika, dkk (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Warga Bina Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat 2023. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan (JRIK)* Vol.
- Firdaus M. Suryaningrat WC (2020) Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasten Hipertensi Di Kapuas Hulu Maj Koschat. 2020;7(2):110-7
- Irwan dan Rita (2020) Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol. 13 No 1 (2022) 276-283