



Pengaruh Senam Hipertensi Dan Konsumsi Buah Semangka Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi

Okti Ariyani¹, Alfika Safitri², Sapii³, Nurul Sapitri⁴, Siti Diyani⁵, Muhammad Miftahul Ilmi⁶, Siti Khaerunnisa⁷

Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani

Dosen Pendidikan Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani

^{1*}oktiariyani2@gmail.com, ²Author2@email.com, ³Author3@email.com

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis yang umum terjadi di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama bagi berbagai gangguan kardiovaskular. Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga melibatkan pendekatan non-farmakologis seperti aktivitas fisik yang rutin dan pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak senam hipertensi dan konsumsi buah semangka terhadap penurunan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Metode yang digunakan ialah desain studi kasus deskriptif. Subjek pada penelitian ini ialah 23 penderita hipertensi di wilayah Kp. Bayur Rw 4 Kelurahan Periuk Jaya. Implementasi dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 20 menit. Hasil didapatkan tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi sebanyak 3 orang (13%) dan tingkat pengetahuan dengan kategori baik sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi didapatkan sebanyak 23 orang (100%). Kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan tentang hipertensi efektif meningkatkan tingkat pengetahuan responden. Sebelum intervensi, hanya 13% responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, seluruh responden (100%) menunjukkan peningkatan pengetahuan ke kategori baik.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi kardiovaskular kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Faktor risiko utama seperti obesitas, gaya hidup sedentari, dan pola makan tinggi natrium menjadi pemicu utama peningkatan tekanan. Penanganan hipertensi tidak hanya mempercayakan pada terapi farmakologis, tetapi juga pentingnya strategi non-farmakologis seperti olahraga teratur dan perubahan pola makan (misalnya DASH diet) yang telah terbukti efektif menurunkan tekanan darah hingga 11 mmHg pada pasien hipertensi (Nurleny, 2019).

Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk memperlancar aliran darah serta meningkatkan suplai oksigen ke otot-otot dan sistem rangka yang aktif, terutama otot jantung, aktivitas fisik seperti senam akan meningkatkan kebutuhan oksigen pada sel-sel tubuh untuk menunjang proses produksi energi. Hal ini menyebabkan peningkatan denyut jantung, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya curah jantung dan volume darah yang dipompa setiap denyutan (Ulfa, Umi., dkk. 2022).

Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan seperti diuretik dan vasodilator untuk menurunkan tekanan darah. Namun, penggunaannya kurang diminati karena alasan biaya dan ketidaknyamanan saat mengakses layanan kesehatan (Sari, Dina., dkk. 2023).

Menurut Maya (2016), buah semangka dapat menurunkan tekanan darah karena mengandung kalium, beta karoten, serta L-arginine yang membantu menjaga kestabilan tekanan darah (Sari, Dina., dkk. 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan subjek sebanyak 23 penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan data dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk menggambarkan karakteristik serta perubahan yang terjadi pada tekanan darah setelah intervensi.

Selain itu, kami melakukan observasi dengan menggunakan format Whienshield Survey yaitu survey yang dilakukan melalui pengamatan sekilas di jalan-jalan utama untuk mengobservasi kondisi lingkungan yang mungkin dapat mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat. Dari proses Whienshield Survey tersebut didapatkan data bahwa, di RT. 04, 05, dan 06 / RW.04 pemukiman penduduk dikelilingi pemukiman RT-RT lain. Selain itu, ada juga warga yang memelihara ternak, kandang ternak berada disamping rumah, adanya warga yang membakar sampah didekat tempat tinggalnya,. Fasilitas kesehatan terdekat terdapat di jalan utama Kp. Bayur dengan jarak > 1 KM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nama	PreTest	PostTest	Sistol pre	diastolik pre	sistol post	diastolik pos
Ny. A	baik	baik	150	90	120	60
Ny. B	baik	baik	155	85	125	60
Ny. H	baik	baik	160	100	130	65
Tn. K	kurang	baik	150	95	120	70
Tn. I	kurang	baik	140	85	110	65
Tn. J	baik	baik	165	80	140	70
Tn. G	kurang	baik	160	100	145	65
Tn. D	kurang	baik	165	90	130	65
Tn. O	kurang	baik	148	75	120	60
Ny. P	kurang	baik	158	80	140	70
Ny. R	baik	baik	140	85	110	75
Ny. E	baik	baik	150	90	120	60
Tn. C	kurang	baik	140	85	110	65
Tn. S	baik	baik	145	70	115	60
Tn. A	kurang	baik	160	90	130	60
Tn. F	kurang	baik	165	90	140	70
Ny. I	kurang	baik	166	85	140	65
Ny. T	baik	baik	140	80	120	50
Ny. U	kurang	kurang	170	100	140	60
Tn. K	kurang	kurang	165	90	120	70
Tn. D	baik	baik	155	95	110	60
Tn. R	baik	baik	145	85	115	60
Tn. E	kurang	kurang	148	70	100	65
Tn. M	kurang	kurang	150	90	110	60
Tn. N	kurang	kurang	140	85	100	65
Tn. G	kurang	kurang	148	80	100	60
Tn. F	baik	baik	140	75	110	60
Tn. L	baik	baik	150	95	130	65
Ny. R	kurang	baik	170	100	140	60
Ny. E	kurang	baik	160	100	130	65
Ny. S	kurang	baik	165	95	130	650
Tn. J	baik	baik	145	85	120	70
Tn. W	baik	baik	147	95	115	70
Tn. S	baik	baik	159	80	120	65
Tn. J	kurang	baik	168	95	130	60
Tn. L	kurang	baik	150	90	120	75
Tn. W	kurang	baik	155	85	115	70
Ny. D	baik	kurang	158	80	120	70

Dari tabel diatas didapatkan distribusi frekuensi masalah kesehatan di RT 04, RT 05, RT 06 kelurahan priuk jaya sebanyak 38 orang yang mengikuti implementasi hipertensi. Sebelum dilakukan implementasi hasil pretest mendapatkan sebanyak 28 orang belum paham mengenai penyakit hipertensi.

Kemudian implemmentasi dilaksanakan dengan sesi pendidikan kesehatan yang membahas materi tentang hipertensi, meliputi definisi, tanda dan gejala, akibat, komplikasi, serta pencegahannya. Dengan peralatan dan bahan yang telah disiapkan, mahasiswa terlebih dahulu menjelaskan dan memperagakan cara melakukan senam hipertensi. Selanjutnya, sebanyak 60 warga yang hadir mengikuti demonstrasi senam tersebut, kemudian melanjutkan dengan kegiatan pembuatan jus buah semangka sekaligus pembagian buah semangka.

Hasil observasi pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa 38 orang terdiagnosis hipertensi. Di Puskesmas RW 04 Periuk Jaya terdapat program senam yang dilaksanakan setiap hari Jumat, namun hanya diikuti oleh 38 warga. Selain itu, di RT 03 juga terdapat program senam yang berlangsung setiap hari Minggu, tetapi partisipasinya tidak lebih dari 38 warga. Hasil posttest mendapatkan perubahan yang sangat signifikan yaitu sebanyak 31 warga sudah paham mengenainpenyakit hipertensi dan memdapatkan hasil tekanan darah yang bagus

Berdasarkan pengumpulan data dan identifikasi masalah di masyarakat, prioritas utama ditentukan melalui hasil scoring yang menunjukkan tiga diagnosis utama. Diagnosis pertama adalah perilaku kesehatan yang berisiko terhadap kesehatan (D.0099). Sebagai tindak lanjut, dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi di RW 04, bertempat di posyandu Jeruk IV, Kampung Bayur. Sebelum pendidikan kesehatan, hanya 22 orang yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik, sedangkan setelah pendidikan, seluruh peserta sebanyak 31 orang mencapai kategori pengetahuan yang baik.

KESIMPULAN

Bagi masyarakat rw 04, 05 dan 06 akan dilakukan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi di RW 04 bertempat di posyandu jeruk IV Kp. Bayur tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi sebanyak 22 orang dan tingkat pengetahuan dengan kategori baik sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi didapatkan sebanyak 31 orang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Ns. Alfika Safitri, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan, saran, dan masukan berharga selama proses penyusunan penelitian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Periuk Jaya, Kepala Puskesmas Periuk Jaya, serta para kader di Kampung Bayur yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah Kp. Bayur RW 04. Tak lupa, kami berterima kasih kepada seluruh warga yang bersedia menjadi responden serta semua pihak yang telah membantu dan bekerja sama sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasina, S. N., Faizah, I., Putri, R. A., Sari, R. Y., & Rohmawati, R. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Ketepatan Penegakan Diagnosa Keperawatan Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI). *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 389-398.
- Nurleny. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo.
- Matt Vera BSN, R.N. (2024). *How to write a care plane : A Guide For Nurses, USA: University St. Augustine For Health Science.*
- Safitri.R. (2019) Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien. DOI:10.31219/osf.io/8ucph.
- Sari, Dina Ratna., dkk. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas.*
- Ulfa, Umi Mariatul., dkk. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah, Frekuensi Nadi Dan Kolestrol Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Jabung Sisir Probolinggo.