

PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM PENURUNAN RESIKO HIPERTENSI DAN PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DI DUSUN WONOCATUR BANGUNTAPAN BANTUL

Surahma Asti Mulasari*, Hesti Hariyati,
Zalsabella Aryanda Prastiwi, Triana
Aprilyta Annisa

Program Studi Ilmu Kesehatan
Masyarakat, Universitas Ahmad
Dahlan

Article history

Received : 01-09-2023
Revised : 12-11-2023
Accepted : 02-12-2023

*Corresponding author

Surahma Asti Mulasari
Email:
surahma.mulasari@ikm.uad.ac.id

Abstrak

Peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dikenal sebagai hipertensi. Aktivitas fisik merupakan pergerakan jasmani yang memerlukan pengeluaran energi. Berdasarkan data diagnosis komunitas, hipertensi dan kurangnya aktivitas fisik adalah dua prioritas masalah yang harus diselesaikan di wilayah RT 18 dan 21 Dusun Wonocatur. Penyuluhan kesehatan dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara pencegahan serta pengendalian Hipertensi. Aktivitas fisik berupa senam dilakukan bertujuan untuk menjadikan masyarakat lebih sehat dan rutin untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari atau satu minggu sekali. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan sasaran warga RT 18 Dusun Wonocatur, dan senam dilakukan dengan sasaran seluruh warga RT 21 Dusun Wonocatur. Kegiatan penyuluhan meliputi pre test, penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan post test. Kegiatan senam terdiri dari senam kemudian pembagian poster hipertensi. Hasil kegiatan penyuluhan pada masyarakat RT 18 yaitu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat yang diketahui melalui hasil pre test dan post test. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada saat sebelum penyuluhan yaitu sebesar 10.93 dan sesudah dilakukan penyuluhan menjadi 13.67. Kegiatan senam masyarakat RT 21 yaitu senam terapi atau sering disebut senam Tera. Senam ini dipandu langsung oleh instruktur dan dilaksanakan selama 1 jam diawali dengan tahap pemanasan, kemudian tahap senam terapi, dan diakhiri dengan pendinginan. Evaluasi program dilakukan dengan pengecekan tekanan darah setelah selesai melakukan senam.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Hipertensi; Senam Terapi

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Physical activity is a physical movement that requires energy expenditure. Based on community diagnosis data, hypertension and physical activity are problems that must be resolved in the RT 18 and 21 Dusun Wonocatur area. Health education is carried out to increase public understanding of preventing and controlling hypertension. Physical activity in the form of gymnastics aims to make people healthier and routine to carry out physical activity every day or once a week. Health counseling was conducted targeting the residents of RT 18, Dusun Wonocatur, and gymnastics targeting all residents of RT 21, Dusun Wonocatur. The counseling activities included pre-tests, material delivery, question-and-answer sessions, and post-tests. The gymnastic activities consisted of gymnastics and then the distribution of hypertension posters. The results of counseling activities for the RT 18 community were an increase in community knowledge, which was known through the pre-test and post-test results. These results indicate an increase before counseling, which was 10.93; after counseling was carried out, it was 13.67. RT 21 community gymnastic activities, namely therapeutic gymnastics, are often called Tera gymnastics. This exercise is guided directly by the instructor and carried out for 1 hour, starting with the warm-up stage, then the therapeutic exercise stage, and ending with a cool-down. Program evaluation is carried out by checking blood pressure after completing the exercise..

Keywords: Hypertension, Physical Activity; Therapeutic Gymnastics

© 2024 Some rights reserved

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah yang tidak normal. Karena gejala penderita hipertensi sering mirip dengan gejala penyakit lain, istilah "silent killer" sering digunakan untuk menggambarkan kondisi yang dikenal sebagai hipertensi (Rifai & Safitri, 2022). Ketika tekanan darah meningkat, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Diagnosis hipertensi didasarkan pada hasil dari dua pengukuran tekanan darah yang dilakukan dalam waktu lima menit dalam keadaan santai (Puspitosari & Nurhidayah, 2022).

Dalam upaya promotif dan preventif, tindakan pencegahan dan pengendalian hipertensi sangat penting karena hipertensi yang tidak terkontrol berpotensi menyebabkan berbagai penyakit serius, seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal, demensia, dan bahkan kematian (Jayanti et al., 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia memiliki riwayat hipertensi. Sebagian besar penderita tinggal di negara-negara dengan tingkat penghasilan rendah atau menengah (Susanto & Wibowo, 2022).

Berdasarkan data Kemenkes (2018), di Indonesia, prevalensi hipertensi sebesar 34,11% dari populasi yang berusia lebih dari 18 tahun. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki prevalensi tertinggi sebesar 11,01%, melebihi prevalensi nasional sebesar 8,8%. DIY juga menempati peringkat ke-4 di antara provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi. Seperti yang ditunjukkan oleh data STP Puskesmas dan Rumah Sakit, selama beberapa tahun terakhir, hipertensi telah menjadi salah satu dari sepuluh penyakit utama dan penyebab kematian utama di DIY.

"Aktivitas fisik" adalah istilah yang mengacu pada setiap gerakan tubuh yang mengonsumsi energi. Ini dapat mencakup berbagai macam gerakan, seperti berpartisipasi dalam olahraga kompetitif atau melakukan sejumlah aktivitas sehari-hari. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat mencakup penggunaan tubuh sebagai alat transportasi atau melakukan kegiatan sehari-hari lainnya (Sauliyusta & Rekawati, 2016). Aktivitas fisik juga mencakup latihan kekuatan, yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran. Jenis olahraga ini terkait erat dengan aktivitas sehari-hari orang, terutama saat mereka bepergian untuk bekerja. Kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan menggunakan tubuhnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dikenal sebagai kebugaran jasmani (Suryadi et al., 2021).

Berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, genetika, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan

tingkat aktivitas fisik, mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Status IMT normal terjadi pada usia 18 hingga 35 tahun dan status IMT yang lebih tinggi pada usia 35 hingga 45 tahun, dengan risiko kesehatan yang lebih tinggi pada kelompok usia yang lebih muda. Selain itu, orang-orang dengan status IMT yang dikategorikan sebagai gemuk juga memiliki risiko yang lebih tinggi (Suryadi et al., 2021).

Kebugaran jasmani mencakup aspek kardiovaskular serta kekuatan otot (*strength*) dan kemampuan tubuh untuk bertahan dalam aktivitas daya tahan. Selain itu, kebugaran jasmani mencakup aspek daya tahan jantung, atau kesegaran sistem kardiovaskular (jantung, paru-paru, dan pembuluh darah) untuk berfungsi secara optimal (Angga & Sazeli, 2021). Salah satu cara tubuh membutuhkan energi adalah dengan berolahraga. Untuk mencegah kelebihan berat badan dan mengelola berat badan, aktivitas fisik yang cukup dan teratur sangat penting. Tubuh membutuhkan lebih banyak energi untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas dan frekuensi yang lebih tinggi (Janah & Nugroho, 2021).

Masyarakat masyarakat RT 18 dan RT 21 Dusun Wonocatur Kapanewon Banguntapan Kabupaten Bantul diminta untuk menyelesaikan masalah mitra melalui kuesioner diagnosis komunitas dan wawancara mendalam. Data dikumpulkan, diolah, dan diprioritaskan. Hasil menunjukkan bahwa ada sepuluh masalah besar yang ditemukan. Setelah Musyawarah Masyarakat Desa (MMD), dua masalah utama—hipertensi dan aktivitas fisik—diputuskan untuk diselesaikan (Tabel 1). Setelah itu, masalah yang ada ditindaklanjuti dengan tahap intervensi. Hasil penetapan prioritas masalah menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, and Growth*) dari masalah mitra.

Tabel 1. Penetapan prioritas masalah

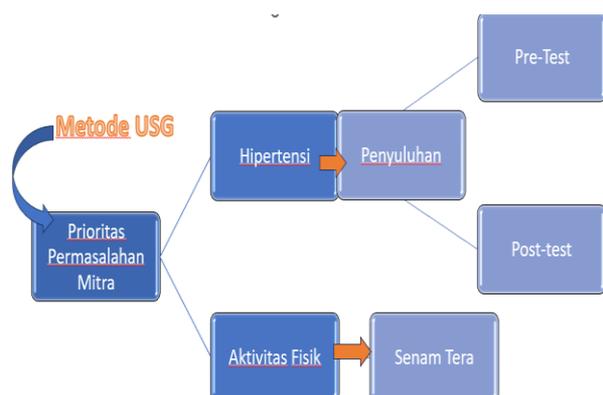
No	Penyakit	U	S	G	Total	Ranking
1	Bubuk Larvasida	3	2	2	7	V
2	Sarung Tangan	1	1	1	3	X
3	Sampah Organik	3	2	2	7	VI
4	TOGA	2	2	2	6	VIII
5	Konsumsi Buah dan Sayur	3	3	3	9	IV
6	Merokok di dalam rumah	3	3	3	9	III
7	Hipertensi	4	4	4	12	I
8	Aktivitas Fisik	3	3	3	9	II
9	Diabetes Mellitus	3	2	2	7	VII
10	Diare	2	2	2	6	IX

Tujuan kegiatan pemberdayaan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan pentingnya berolahraga

untuk mencegah hipertensi. Di wilayah RT 18 dan RT 21 Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Bantul, ada penyuluhan hipertensi, poster pencegahan hipertensi, dan senam bersama masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat mengurangi tingkat hipertensi dan mencegah konsekuensi negatif dari kurangnya aktivitas fisik.

METODE PELAKSANAAN

Mitra kegiatan ini adalah kepala Dusun Wonocatur dengan sasaran kegiatan Masyarakat di RT 18 dan RT 21 Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kecamatan Bantul. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2023. Metode pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



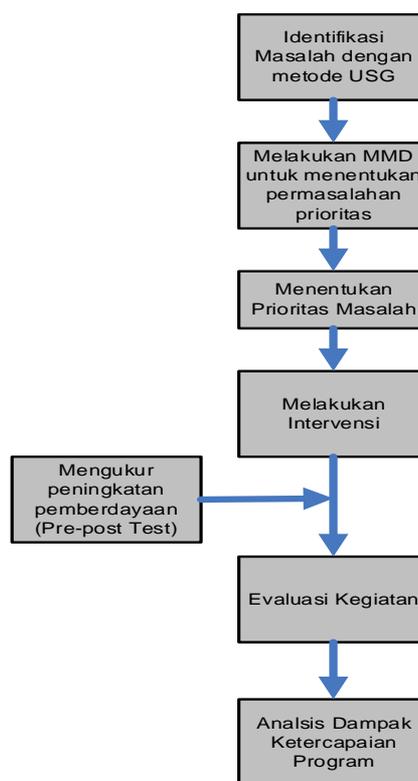
Gambar 1. Metode kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kecamatan Bantul, berfokus pada penyuluhan kesehatan hipertensi. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, meningkatkan pemahaman tentang penanggulangan, dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang upaya menjaga kesehatan. Sebelum penyuluhan hipertensi dimulai, kelompok sasaran menjalani tes pra-ujian untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka. Setelah materi disampaikan, sesi diskusi dengan tanya jawab dilakukan, dan penyuluhan diakhiri dengan tes pasca-ujian. Metode ini digunakan untuk mengukur pengetahuan masyarakat tentang hipertensi setelah penyuluhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup uji coba pengetahuan melalui soal pre-test dan post-test mengenai hipertensi yang terdiri dari 15 pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan tersebut meliputi pengertian, faktor penyebab hipertensi, gejala, risiko terjadinya hipertensi, pencegahan, komplikasi yang ditimbulkan, dan pengobatan hipertensi, dengan opsi jawaban berupa benar atau salah.

Kegiatan dilanjutkan dengan intervensi berupa pelatihan senam tera sebagai bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat untuk menurunkan

risiko hipertensi. Senam tera ini dirancang untuk memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah, dan meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sebagai bagian dari rangkaian kegiatan senam, tim pengabdian juga mendistribusikan poster yang berkaitan dengan pencegahan hipertensi. Tujuan dari pembagian poster ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara-cara pencegahan hipertensi. Kegiatan ini berusaha memberikan edukasi holistik, mencakup uji coba pengetahuan, intervensi aktivitas fisik, dan informasi visual terkait pencegahan hipertensi. Aktivitas fisik di lokasi mitra termasuk senam terapi, atau senam Tera, yang dipandu oleh instruktur yang berpengalaman di bidang tersebut. Tahapan kegiatan dalam program pemberdayaan Masyarakat ini secara ringkas dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan diskusi (FGD) dengan Kadus Wonocatur dan Kader Kesehatan di RT 18 dan RT 21 untuk melihat efektivitas program, potensi dampak dan rencana tindak lanjut dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kabupaten Bantul, penyuluhan diadakan pada tanggal 11 Juni 2023. Pengetahuan tentang

hipertensi, gejalanya, klasifikasi, faktor risiko, pengaturan pola makan, komplikasi, dan saran untuk mengontrol, pencegahan, dan pengendalian hipertensi dibahas. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberi lembar pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang hipertensi. Setelah penyuluhan selesai, peserta diberi lembar post-test dengan pertanyaan yang sama untuk menilai seberapa baik mereka memahami materi yang disampaikan. Hal ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan dan keberhasilan pengabdian.



Gambar 3. Pengisian pre test oleh peserta penyuluhan

Berdasarkan Gambar 3, diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan seluruh peserta melakukan pengerjaan pre test terlebih dahulu yaitu mengisi kuesioner pengetahuan mengenai hipertensi yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan opsi jawaban benar atau salah.



Gambar 4. Pemberian materi penyuluhan oleh tim pengabdian

Berdasarkan Gambar 4, diketahui bahwa yang melakukan penyuluhan terhadap warga sasaran di Dusun Wonocatur yaitu tim pengabdian, pemaparan materi dilakukan kurang lebih selama 30 menit, materi yang disampaikan yaitu mengenai

hipertensi. Setelah selesai pemaparan materi kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tingkat pemahaman dan pengetahuan seseorang sangat mempengaruhi perilakunya. Pengetahuan yang dimiliki seseorang adalah hasil dari upaya seseorang untuk menemukan kebenaran atau solusi untuk masalahnya. Dengan pengetahuan yang baik, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana dan berperilaku dengan lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dengan demikian, proses pencarian pengetahuan dan pemahaman memainkan peran penting dalam pembentukan pribadi (Darsini et al., 2019).

Berdasarkan gagasan bahwa pemahaman dan pengetahuan mempengaruhi perilaku seseorang, penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan masyarakat sasaran di Dusun Wonocatur lebih banyak pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi, dengan harapan bahwa pengetahuan ini akan berdampak positif pada kualitas hidup mereka. Hasil penyuluhan, yang diukur melalui pre-test dan post-test, menunjukkan sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang hipertensi telah meningkat setelah penyuluhan. Dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, dampak penyuluhan terhadap pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dapat dinilai. Hasil ini juga dapat berfungsi sebagai pengukur keberhasilan dan pentingnya penyuluhan dalam menyampaikan informasi tentang manfaat penyuluhan bagi kesehatan dan kualitas hidup masyarakat setempat.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Variabel	Kelompok	N	Mean Rank	P-Value (CI 95%)
Pengetahuan Masyarakat	Pre Test	15	10.93	0.000
	Post Test		13.67	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengalami perbedaan ketika sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang hipertensi. Nilai rata-rata pengetahuan peserta pada saat sebelum penyuluhan yaitu sebesar 10.93 dan sesudah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi 13.67. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi semakin meningkat. Data yang menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam hasil pengetahuan antara pretest dan post-test adalah indikasi positif bahwa media edukasi membantu meningkatkan pemahaman orang tentang hipertensi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sejenis yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang hipertensi, terutama untuk ibu hamil, meningkatkan pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan ini dapat diartikan bahwa media edukasi telah berhasil menyampaikan informasi dengan efektif, memberikan pemahaman yang lebih baik, dan mendorong audiens untuk mengubah pengetahuan mereka. Penemuan ini menunjukkan betapa efektifnya media edukasi sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan, khususnya tentang hipertensi pada ibu hamil (Pangestu & Fitriani, 2022). Data Kartika et al. (2022) menunjukkan ada perbedaan antara pretest dan posttest hipertensi setelah pemberian intervensi senam tera kepada lansia. Hasil yang sama ditemukan oleh penelitian (Arfan et al., 2022).

Sesuai dengan Riskiyah & Rachmawati (2021) bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan tentang hipertensi sebelum dan setelah penyuluhan, menurut hasil signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan atau pendidikan kesehatan dapat membantu orang atau masyarakat lebih memahami cara mencegah dan mengendalikan penyakit, termasuk hipertensi. Penting untuk diakui bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap masalah kesehatan tertentu. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri dan berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Metode ini menunjukkan betapa pentingnya pendidikan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Prasetya, 2018).

Selain kegiatan penyuluhan hipertensi, dilakukan pula pemberian pelatihan dan pendampingan melakukan aktivitas fisik berupa senam tera yang dilaksanakan pada masyarakat sasaran di Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Salah satu hasil dari diskusi (FGD) yang dilakukan diperoleh hasil bahwa kemungkinan yang menyebabkan adanya permasalahan terkait kurangnya aktivitas fisik adalah karena Masyarakat sasaran rata-rata bermata pencaharian sebagai pekerja. Banyaknya waktu bekerja sehingga dapat membuat orang malas untuk beraktivitas fisik setiap hari, padahal waktu yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik ini hanya 20-30 menit perhari nya. Itulah alasan salah satu yang menyebabkan permasalahan kurangnya aktivitas fisik di lokasi kegiatan ini. Kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan terkenanya penyakit kronis, termasuk hipertensi. Melakukan aktivitas fisik setiap hari dapat membantu mengurangi risiko penyakit degeneratif, memperkuat otot jantung, mengurangi risiko penyakit tidak menular dan menular, dan mencegah obesitas (Kusumo, 2020).

Kegiatan senam berlangsung dengan lancar dan sesuai jadwal. Masyarakat RT 21 sangat antusias mengikuti senam. Kegiatan senam yang dilakukan adalah senam tera (juga dikenal sebagai senam Tera). Menurut Nindiana et al. (2023), bahwa latihan tera ini membantu dengan menurunkan kerja saraf simpatik, meningkatkan saraf parasimpatis, dan mengurangi adrenalin dan norepinefrin. Senam ini dipandu langsung oleh instruktur yang sudah ahli dibidangnya. Senam tera dilaksanakan selama satu jam diawali dengan tahap pemanasan, kemudian tahap senam tera, dan diakhiri dengan pendinginan. Setelah selesai kegiatan senam masyarakat dipersilakan untuk istirahat dan tim pengabdian membagikan poster terkait pencegahan hipertensi. Poster salah satunya berisi tentang bagaimana mencegah hipertensi dengan beraktivitas fisik. Poster ini diberikan sebagai penguat bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi resiko tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Senam Tera merupakan latihan yang menyeluruh untuk fisik dan mental, menggabungkan gerakan di berbagai area tubuh dengan teknik dan irama pernapasan yang teratur, sejalan, akurat, dan berlangsung secara berkelanjutan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dengan melibatkan aspek fisik dan mental melalui gerakan tubuh yang terarah, pernapasan terkendali, dan fokus pikiran yang diperlukan untuk menjalankan senam dengan efektif (Ekayani et al., 2022).



Gambar 5. Senam tera bersama di RT 21 Dusun Wonocatur

Berdasarkan Gambar 5, menunjukkan bahwa pengabdian yang dilakukan di Dusun Wonocatur yaitu berupa senam bersama, Senam ini dipimpin oleh instruktur senam tera. Tujuan dilakukan senam ini yaitu untuk memperkenalkan kepada warga terkait manfaat dari senam tera dan mencegah angka kesakitan akibat kekurangan aktivitas fisik, termasuk dapat mengurangi resiko hipertensi. Studi di Desa Suranenggala, Kabupaten Cirebon, menunjukkan bahwa senaman Tera membantu menurunkan tekanan darah pada orang tua dengan hipertensi (Kartika et al., 2022). Hasil dari riset Arfan et

al. (2022) dan pengabdian Ekayani et al. (2022) menyebutkan bahwa senam tera berpengaruh kepada penurunan resiko hipertensi.

Senam dengan berbagai jenisnya sudah terbukti menurunkan hipertensi. Senam ergonomik efektif sebagai upaya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Rina et al., 2021). Jenis yang lain yaitu senam Lansia Tai Chi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Syarifah et al., 2021). Senam aerobik low impact dan yoga juga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Lina et al., 2023). Senam jantung sehat terbukti juga dapat membantu dalam penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (Lina et al., 2023). Penelitian lain adalah Senam prolanis meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi (Jana et al., 2021)

Intervensi atau penanganan terkait masalah kesehatan hipertensi di RT 18 dan RT 21 Dusun Wonocatur, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian terhadap kesehatan. Tujuannya adalah mengurangi risiko terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular. Selain itu, penyuluhan mengenai hipertensi di RT 18 diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, menjadi sumber informasi, dan meningkatkan pemahaman tentang hipertensi. Senam bersama diharapkan dapat berlanjut secara rutin, mendukung gaya hidup sehat, dan memberikan manfaat kesehatan jangka panjang bagi masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di RT 18 dan 21 Dusun Wonocatur, Kelurahan Banguntapan, Kabupaten Bantul dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan tentang hipertensi dan kegiatan olahraga seperti senam tera. Hasil pelatihan masyarakat RT 18 menunjukkan peningkatan pengetahuan, seperti yang ditunjukkan oleh perbandingan nilai pre-test dan post-test. Nilai pengetahuan masyarakat sebelum pelatihan adalah 10.93, tetapi setelah pelatihan meningkat menjadi 13.67. Untuk meningkatkan kesehatan mereka, masyarakat harus lebih memahami cara mencegah dan mengendalikan hipertensi dan berolahraga secara teratur, baik setiap hari maupun setiap minggu. Kegiatan lanjutan dapat dilakukan dengan kegiatan untuk merutinkan senam Tera untuk mendukung kesehatan masyarakat berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian ini, Tim Pengalaman Belajar Lapangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad

Dahlan, seluruh stakeholder serta masyarakat RT 18 dan RT 21 Dusun Wonocatur Kelurahan Banguntapan Bantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Angga, M., & Sazeli, R. M. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Stamina*, 4(3), 181–182. <http://stamina.pj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/762>
- Arfan, I., Darmawan, Ambriadi, D., Nengsih, E., Basilius, Yulizal, R., & Saputro, H. (2022). Pemberdayaan Kelompok Peduli Hipertensi Untuk Upaya Pencegahan Hipertensi di Desa Sungai Pelang Kabupaten Ketapang Kalbar. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 2(2), 99–105. <https://doi.org/10.33379/icom.v2i2.1342>
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95–107. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/96>
- Ekayani, N. P. K., Meliati, L., & Irmayani, I. (2022). Penerapan Senam Seniorita (Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Tera) Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Desa Karang Bayan Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 457–462. <https://doi.org/10.29303/jpmppi.v5i4.2676>
- Jana, N., Eso, A., & Jamaluddin, J. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Keaktifan Mengikuti Senam Prolanis Pada Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Mekar Kota Kendari. *Medula*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.46496/medula.v8i2.20621>
- Janah, N., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 546–551. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2297>
- Jayanti, T. N., Sulaeman, A., Rokayah, C., & Nurinda, J. (2022). Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Kb Desa Cibiru Wetan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 793–798. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1578>
- Kartika, A. P. T., Taufiq, A. N., & Rosdiyanti, F. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Suranenggala Kabupaten Cirebon. *Plyometric : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.32534/ply.v2i1.3476>
- Kemenkes. (2018). Laporan Nasional Risesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Risesdas_2018_Nasional.pdf
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*. http://repository.umi.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1
- Lina, R. K., Trioclarise, R., H, M. V., Nabilah, P., Maulida, N.,

- Widayanti, R., & Syahputra, M. R. (2023). Pengaruh Pemberian Low Impact Aerobic Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di RW 10 Kelurahan Jatiwarna Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 02(01), 50–55. <https://ifi-bekasi.ejournal.id/jpmfki/article/view/187>
- Nindiana, R., Purwanto, E., & Nulhakim, L. (2023). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 173–186. <https://doi.org/10.55681/aojh.v1i2.98>
- Pangestu, J. F., & Fitriani, H. (2022). Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hipertensi Dalam Kehamilan di Puskesmas Perumnas II Pontianak Barat. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 10(2), 237–240. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i2.2022.367>
- Prasetya, C. H. (2018). Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan keluarga tentang hipertensi. *Journal of Mutiara Medika*, 15(1), 67–74. <https://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/2496>
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>
- Rifai, M., & Safitri, D. (2022). Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang RT 04 RW 09 Desa Grisuko Kecamatan Panggang Kabupaten Gunungkidul. *Budimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.29040/budimas.v4i2.4101>
- Rina, R. H. H., Andi Nuddin, & Henni Kumaladewi Hengky. (2021). Efektivitas Senam Ergonomik Penderita Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Lanjut Usia Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 81–91. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.395>
- Riskiyah, & Rachmawati, E. (2021). Pencegahan Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah Pada Kader PKK. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 312–319. <https://journal.iainstitute.com/index.php/caradde/article/view/1051>
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Susanto, S. E., & Wibowo, T. H. (2022). Effectiveness of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain in. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5841–5846. <https://stp-mataram.ejournal.id/JIP/article/view/1961>
- Syarifah, A., Nurhidayat, S., Sari, R. M., Isro'in, L., & Wahyuni, N. S. (2021). Literature Review: Efektivitas Senam Lansia (Tai Chi) dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Health Sciences* <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ/article/view/845>