

Edukasi Dengan Pendekatan Fisioterapi Komunitas pada Komunitas Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Gajahan Surakarta

Muhammad Shamil Muwaffaq

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Farid Rahman

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Amalia Faradilla Rahim

Puskesmas Gajahan, Dinas Kesehatan Surakarta

Alamat: Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo,
Jawa Tengah 57162

Korespondensi penulis: farid.rahman@ums.ac.id

Abstract. *Kauman is a village located in the Kliwon Market district of Surakarta. Hypertension is one of the most dangerous health problems in the world because it is a major risk factor that leads to cardiovascular diseases such as heart attack, heart failure, stroke and kidney disease. The goal of this program is to prevent, and control high blood pressure. The method used in this community service is health promotion related to hypertension targeted participants Posyandu Lansia Chasanah which is located in Kelurahan Kauman. The writer uses the lift to find out the level of understanding of the participants of Posyandu Chasanah. The results of the lift showed a pre-test average of 9.49, whereas the post-test averaged 9.84, which means an improvement of 0.35. The minimum pre-test score is 7 and the post test score is 9. The minimum score has an increase of 2.*

Keywords: *Posyandu, Hypertension, Education, Public Service, Degenerative Diseases*

Abstrak. Kelurahan Kauman merupakan kelurahan yang terletak di Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak Hipertensi di kelurahan kauman menduduki tingkat penyakit terbanyak di kauman yaitu 301 jiwa, Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Tujuan program ini adalah untuk mencegah, dan mengendalikan tekanan darah tinggi. metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan terkait hipertensi dengan sasaran peserta Posyandu Lansia Chasanah yang terletak di Kelurahan Kauman. Penulis menggunakan angket untuk mengetahui tingkat pemahaman dari peserta Posyandu Chasanah. Hasil dari angket tersebut menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 9,49, sedangkan pada *post-test* mendapatkan rata-rata sebesar 9,84. Yang artinya peningkatannya sebesar 0,35. Pada nilai minimum *pre-test* mendapatkan nilai sebesar 7, dan nilai *post-test* sebesar 9. Pada nilai minimum terdapat peningkatan sebesar 2. Sedangkan, pada nilai maksimum tidak ada peningkatan karna pada skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan nilai sebesar 10.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi, Lansia, Pengabdian Masyarakat, Penyakit Degeneratif

PENDAHULUAN

Puskesmas Gajahan merupakan salah satu fasilitas kesehatan di kecamatan Pasar Kliwon yang berlokasi di Jl. Veteran No.46, Gajahan, Kec. Ps. Kliwon, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144, Indonesia, dengan titik koordinat X: -7.583169719885282, dan Y: 110.8255164513123. Puskesmas Gajahan memiliki 6 kelurahan yang menjadi wilayah kerja Puskesmas Gajahan yaitu kelurahan Joyosuran, Pasar Kliwon, Gajahan, Baluwarti, Kauman, Dan Kampung Baru. Salah satu kelurahan dari wilayah kerja yang memiliki nilai sejarah dan aktif dibidang kesehatan yaitu kelurahan Kauman.

Kauman merupakan kelurahan yang terletak di Kota Surakarta, Kecamatan Pasar Kliwon, Surakarta. Kelurahan ini memiliki kode pos 57112. Terdapat banyak gaya rumah gedongan di seluruh kota. Pada awalnya, Kampung Kauman yang terletak di sisi barat depan Keraton Kasunanan dirancang untuk tempat tinggal ulama kerajaan, dan keluarga mereka. Masjid Agung Keraton berada di sisi barat alun-alun utara. Kampung Kauman berada di sebelah Pasar Klewer. Tempat ini merupakan pusat produksi batik, dan disebut Kampung Wisata Batik. Kauman dianggap sebagai pusat industri batik Solo.

(Disadmindukcapil Kota Surakarta, 2023) menyatakan bahwa kelurahan Kauman memiliki penduduk sebanyak 2.662 jiwa dengan 1.304 berjenis kelamin laki-laki dan 1.358 berjenis kelamin perempuan. Sedangkan berdasarkan pekerjaan menurut data dari (Disadmindukcapil Kota Surakarta, 2022), Warga kauman yang belum/tidak bekerja sebanyak 465, yang mengurus Rumah Tangga sebanyak 236, pelajar atau mahasiswa sebanyak 618, pensiunan sebanyak 35, Pegawai Negeri Sipil (PNS) sejumlah 38, Pengajar sebanyak 55, di bidang kesehatan sejumlah 11, dan bidang keagamaan berjumlah 1, dan dibidang lainnya berjumlah 1.107. Berdasarkan status kawin, jumlah warga kauman yang belum kawin adalah 1.201, dan yang kawin berjumlah 1.128. Sedangkan berdasarkan agama, warga kauman yang beragama Islam berjumlah 2.694, kristen berjumlah 744, katholik berjumlah 73, dan budha berjumlah 22.

(Dinas Kesehatan surakarta, 2023) menyebutkan sebaran penyakit yang terdapat di kelurahan kauman dari penyakit HIV berjumlah 56, dan juga terdapat penyakit TBC berjumlah 39, Orang Dalam Gangguan Jiwa (ODGJ) berjumlah 4, Diabetes Melitus berjumlah 77, dan Hipertensi berjumlah 301. Maka dari itu, penulis tertarik untuk mengedukasi terkait pentingnya menjaga gaya hidup untuk menghindari penyakit hipertensi.

Hipertensi di kelurahan kauman menduduki tingkat penyakit terbanyak di kauman yaitu 301 jiwa, Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit

kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Arum, 2019).

Fisioterapi berkontribusi dalam mendidik pasien untuk memantau dan mengelola tekanan darah mereka, sejak masa kanak-kanak, sebelum menjadi masalah kesehatan yang serius. Angka kejadian hipertensi pada anak meningkat akibat epidemi obesitas. Pola makan dan olah raga yang diterapkan pada usia muda sangat penting dalam pencegahan hipertensi (Physiopedia, 2022).

Kontribusi fisioterapi pada pasien hipertensi yang tinggal di Kelurahan Kauman yaitu mengedukasi terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan menganjurkan untuk mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mempertahankan berat badan ideal. Tujuan program ini untuk mencegah, dan mengendalikan tekanan darah tinggi.

METODE

1. Solusi Yang Ditawarkan

Program yang dilakukan pada posyandu lansia di Kelurahan Kauman ini merupakan tindakan promotif, preventif yang berupa edukasi terkait hipertensi yang membicarakan upaya untuk mencegah risiko hipertensi, dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Berikut adalah *outline* materi yang diberikan kepada peserta posyandu lansia Chasanah:

1. Definisi, dan prevalensi hipertensi.
2. Faktor risiko hipertensi.
3. Gaya hidup yang perlu diterapkan pasien hipertensi
4. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi dalam hal menjaga nutrisi.

Program ini penting untuk dilaksanakan mengingat angka hipertensi di Kelurahan Kauman, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta tergolong masih tinggi bahkan menjadi penyakit dengan penderita paling banyak di Kelurahan Kauman, maka dari itu penulis berinisiatif untuk mengedukasi terkait upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Berikut adalah *Rundown* dari acara terkait dengan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 September 2023:

Tabel. 1 Rundown Kegiatan

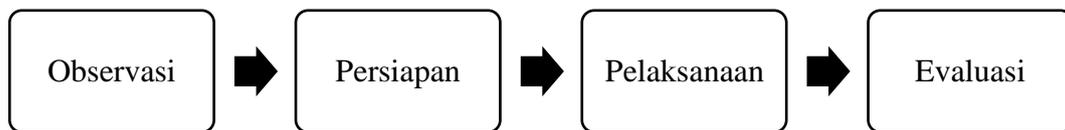
No	Waktu	Agenda Acara	PJ	Tempat	Pengisi
1	09.30 - 09.45 WIB	Persiapan Peserta Masuk Ruangan	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Kader posyandu chasanah
2	09.45 - 10.00 WIB	Pembukaan acara	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Ketua posyandu chasanah
3	10.00- 10.30 WIB	Sambutan oleh bidan	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Bidan
4	10.30 - 10.45 WIB	Pre-Test	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Penulis
5	10.45 - 11.30 WIB	Edukasi masyarakat dengan materi hipertensi	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Penulis
6	11.30 - 11.45 WIB	Sesi tanya jawab oleh peserta terhadap pemateri	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Penulis
7	11.45 - 11.50 WIB	Post-Test	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Penulis
8	11.50 - 12.00 WIB	Penutup	<i>Clinical Educator</i>	Posyandu lansia Chasanah	Ketua posyandu chasanah

Pre-Test dan Post-Test yang dilakukan dalam Pengabdian Masyarakat ini melalui angket yang dibuat oleh penulis untuk melihat tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh peserta Posyandu Chasanah yang di dalam pertanyaan tersebut mengandung pertanyaan terkait, definisi hipertensi, hal-hal yang memicu meningkatnya tekanan darah, dan upaya-upaya untuk mencegah hipertensi.

Dampak yang diinginkan dari edukasi terkait hipertensi di Posyandu Chasanah yang berada di Kelurahan Kauman, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta ini adalah dengan meningkatnya pengetahuan dari peserta terkait upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, penulis berharap dengan terpublikasinya artikel ini dalam jurnal pengabdian masyarakat dapat memberikan inspirasi bagi para pembaca untuk memberikan kontribusinya kepada masyarakat, khususnya untuk di daerah yang terdapat banyak penderita hipertensi.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa promosi kesehatan terkait hipertensi dengan sasaran peserta Posyandu Lansia Chasanah, kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 September 2023, dengan alur kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung dengan alur kegiatan seperti pada gambar 1. Alur kegiatan. Pada tahap awal penulis melakukan observasi pada Kelurahan Kauman, terkait permasalahan kesehatan yang terjadi di Kelurahan Kauman. Setelah teridentifikasi penulis melakukan persiapan berupa mencari materi, dan membuat angket untuk mengetahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*. Lalu setelah observasi dan persiapan sudah matang penulis melaksanakan kegiatan ini pada tanggal 23 September 2023, di Posyandu Lansia Chasanah dengan materi hipertensi. Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan penulis mengevaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah terlaksana tersebut dengan melihat hasil *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Sabtu, 23 September 2023, dan bertempat di Posyandu Lansia Chasanah yang dilaksanakan pada jam 09.30-12.00 yang dihadiri oleh 37 peserta Posyandu Lansia Chasanah. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini penulis menggunakan metode ceramah dengan waktu 45 menit, dan dilanjutkan sesi tanya jawab dengan waktu 15 menit. Sebelum dilaksanakan sesi edukasi, peserta melakukan *pre-test* pada sesi ini terdapat penjelasan oleh penulis terkait maksud dan tujuan penulis memberikan edukasi, dan fungsi dari pengisian angket tersebut. Lalu di akhir kegiatan setelah sesi tanya jawab penulis memberikan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini:



Gambar 2. Pemaparan materi

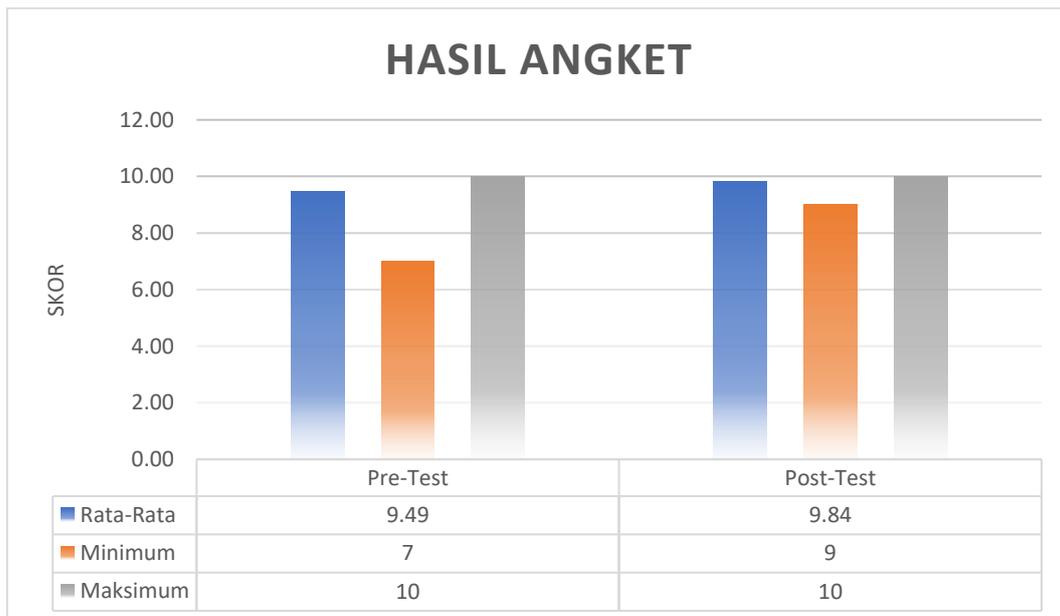
Pada gambar di atas, terlihat penulis sedang memaparkan materi penyuluhan terkait hipertensi di posyandu lansia yang terletak di Kelurahan Kauman, Kecamatan Pasar Kliwon, Kota Surakarta. Pada gambar ini penulis memaparkan materi penyuluhan terkait hipertensi kepada masyarakat lansia yang hadir di Posyandu Chasanah. Penyuluhan ini mengangkat tema terkait hipertensi dikarenakan pada Kelurahan Kauman hipertensi merupakan penyakit dengan penderita paling banyak yaitu sebanyak 301. Mengingat Tekanan darah menjadi salah satu faktor yang memiliki efek yang penting dalam sistem sirkulasi. Tinggi atau rendahnya tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh manusia (Rahman et al., 2022). Maka dari itu, penyuluhan terkait hipertensi penting dilakukan untuk menanggulangi permasalahan tersebut.

Pada penyuluhan ini penulis memberikan informasi terkait definisi hipertensi, faktor risiko hipertensi, Gaya hidup yang perlu diterapkan pasien hipertensi, Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi dalam hal menjaga nutrisi. Dengan adanya pengabdian masyarakat ini penulis berharap masyarakat dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan hipertensi, tidak hanya menyediakan layanan di posyandu lansia, tetapi juga melibatkan keluarga dan anggota komunitas dalam mendukung gaya hidup sehat bagi lansia. Dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia serta mengurangi risiko penyakit terkait hipertensi.



Gambar 3. Pembagian angket

Pada gambar di atas, terlihat bahwa rekan penulis membantu membagikan angket kepada responden, di dalam angket tersebut mengandung pertanyaan terkait, definisi hipertensi, hal-hal yang memicu meningkatnya tekanan darah, dan upaya-upaya untuk mencegah hipertensi. Hasil dari angket tersebut dapat dilihat dari *chart* berikut ini:



Gambar 4. Chart hasil angket

Pada *chart* yang ada di atas dapat dilihat bahwa angket yang diisi oleh 37 peserta posyandu lansia chasanah mendapatkan nilai rata-rata dari *pre-test* sebesar 9,49, sedangkan pada nilai *post-test* mendapatkan rata-rata sebesar 9,84. Artinya, terdapat peningkatan pemahaman sebesar 0,35 dari nilai rata-rata angket yang diisi oleh peserta posyandu lansia chasanah. Pada nilai minimum yang diperoleh pada saat *pre-test* mendapatkan nilai 7, dan meningkat pada nilai *post-test* menjadi 9. Artinya, terdapat peningkatan sebesar 2 dari nilai minimum. Sedangkan pada nilai maksimum pada *pre-test* mendapatkan nilai sebesar 10, dan

pada nilai *post-test* sebesar 10. Artinya, tidak terdapat peningkatan pada nilai maksimum dari hasil angket yang diisi oleh peserta posyandu lansia chasanah.

Meningkatnya skor rata-rata dari hasil angket yang diberikan penulis kepada peserta posyandu lansia chasanah, dikarenakan pada saat penulis memberikan materi terkait hipertensi, peserta antusias memperhatikan materi dari penulis. Selain itu, pada sesi tanya jawab, para peserta aktif untuk bertanya sehingga hal tersebut dapat memperjelas dari materi yang disampaikan oleh penulis. Maka dari itu, wajar jika peserta mengalami peningkatan dari pemahaman terkait hipertensi.

KESIMPULAN

1. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada peserta posyandu lansia chasanah mengalami peningkatan pemahaman terkait hipertensi, dikarenakan para peserta memperhatikan pada saat penulis memberikan materi, dan antusias dari peserta untuk aktif bertanya sehingga hal tersebut dapat menambah pemahaman dari peserta terkait hipertensi.

2. Tindak Lanjut

Perlunya dilakukan follow-up dari kegiatan ini secara rutin agar masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat dengan disiplin, sehingga masyarakat dapat mencegah hipertensi. Selain itu, edukasi untuk keluarga penderita pun perlu dilakukan agar para penderita hipertensi mendapatkan dukungan penuh untuk mengurangi tekanan darahnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam menyelesaikan naskah pengabdian masyarakat ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta, serta semua pihak yang terlibat selama proses penyusunan proposal yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada naskah ini. Untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya naskah ini. Penulis berharap semoga dengan terbitnya artikel ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

DAFTAR REFERENSI

- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345–356.
- Dinas Kesehatan surakarta. (2023). *Penduduk Sasaran Dinkes 2023*.
- Disadmindukcapil Kota Surakarta. (2022). *Data Agregat Kependudukan Tahun 2021*.
- Disadmindukcapil Kota Surakarta. (2023). *Data Agregat Kependudukan Tahun 2023 Semester I*. <https://dispendukcapil.surakarta.go.id/download/data-agregat-kependudukan-tahun-2023-semester-i/>
- Physiopedia. (2022). *Hypertension*.
- Rahman, F., Wulandari, W., Hastuti, R. P., Auliya, F., Pasya, M. S. N., Hidayat, I., Mazaya, A. A., Anggraeni, M., Kusumawardani, B. N., Puspita, S. W., Averillia, W., Shidqiyah, T. N. L., Fauziyah, I. N., & FersianaSafitri, E. (2022). Efektifitas Pemberian Breathing Exercise terhadap Penderita Hipertensi di Posbindu Desa Siwal, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. *Proceeding National Health Conference of Science*. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1169/1143>