

Brisk Walking Exercise Sebagai Bagian dari Intervensi Holistic bagi Penderita Hipertensi di Puskesmas Setabelan

Brisk Walking Exercise as Part of a Holistic Intervention for High Blood Pressure Patients at Setabelan Health Centre

Fitria Shafa Salsabila¹, Farid Rahman^{1*}, Yusuf Arianto²

¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta

² Puskesmas Setabelan, Surakarta

farid.rahman@ums.ac.id

Article History:

Received: 22 September 2023

Revised : 14 Oktober 2023

Accepted: 03 November 2023

Keywords:

hypertension; elderly; brisk walking exercise; Physical activities; education

Abstract: Setabelan, a neighbourhood in the Banjarsari sub-district, houses a popular healthcare centre called Puskesmas Setabelan. Recent data shows that hypertension is the second most common reason for visits to the centre, with a total of 273 visits and eight patients daily. To address this issue, educational activities were organized to increase awareness and knowledge of physical exercise, particularly brisk walking, and the control of salt consumption among individuals with hypertension. These activities included distributing leaflets, presenting material, demonstrating exercises, and engaging in question and answer sessions with prolanis participants in Taman Banjarsari, Surakarta. The programme led to a significant increase in understanding, as evidenced by the pre-test average score of 2.18 and the post-test average score of 4.48, indicating an improvement of 2.30. The hope is that this community service initiative will empower participants with hypertension to independently manage their blood pressure effectively, ensuring the sustainability of the programme.

Abstrak

Setabelan, sebuah kelurahan di kecamatan Banjarsari, memiliki unit pelayanan kesehatan yang ramai, yaitu Puskesmas Setabelan. Data terbaru menunjukkan bahwa hipertensi adalah alasan paling umum kedua untuk kunjungan ke puskesmas, dengan total 273 kunjungan dan delapan pasien setiap harinya. Untuk mengatasi masalah ini, kegiatan edukasi diselenggarakan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang latihan fisik, terutama jalan cepat, dan pengendalian konsumsi garam di antara individu dengan hipertensi. Kegiatan ini meliputi pembagian leaflet, presentasi materi, demonstrasi latihan, dan sesi tanya jawab dengan peserta prolanis di Taman Banjarsari, Surakarta. Program ini menghasilkan peningkatan pemahaman yang signifikan, yang dibuktikan dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 2,18 dan nilai rata-rata post-test sebesar 4,48, yang menunjukkan peningkatan sebesar 2,30. Harapannya, inisiatif pengabdian masyarakat ini akan memberdayakan para peserta yang menderita hipertensi untuk secara mandiri mengelola tekanan darah mereka secara efektif, sehingga menjamin keberlanjutan program.

Kata Kunci: Hipertensi; lansia; latihan jalan cepat; aktivitas fisik; edukasi

PENDAHULUAN

Salah satu kelurahan di Kecamatan Banjarsari adalah Setabelan, yang terletak di sebelah utara Puro Mangkunegaran dan dibatasi oleh Kali Pepe. Terdapat 6 Puskesmas yang dibawah oleh kecamatan Banjarsari guna memfasilitasi pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Salah satunya yakni Puskesmas Setabelan, dengan fasilitas pelayanan kesehatan yang memiliki rawat inap dengan 12 tempat tidur, Instalasi Gawat Darurat (IGD) 24 jam, pelayanan ibu bersalin serta memiliki pelayanan yang bersifat upaya kesehatan perorangan (UKP) yang meliputi pelayanan pemeriksaan umum, kesehatan gigi dan mulut, gizi, kesehatan keluarga serta layanan Fisioterapi. Puskesmas Setabelan berlokasi di Jl. Lumban Tobing No. 10, Setabelan, Kec. Banjarsari, kota Surakarta. Titik koordinatnya di -7.5632 lintang selatan, 110,82 bujur timur dengan luas wilayah kerja 1 km² cukup strategis ditengah kota dengan jarak yang cukup dekat dengan sekolah, kantor, Pasar Legi dan Monumen 45 Banjarsari. Hal ini menjadikan Puskesmas Setabelan selalu ramai dan banyak juga yang datang dari luar kelurahan. Berdasarkan data dinas kesehatan tercatat per Januari 2023, sasaran penduduk di Puskesmas Setabelan sejumlah 13.343 jiwa dengan jumlah laki-laki sebanyak 6.423 jiwa dan perempuan 6.920 jiwa.

Berdasarkan data Dinas Dukcapil 2019 rata-rata pekerjaan penduduk Kelurahan Setabelan sebagai Wiraswasta sebanyak 20%, PNS dan Aparat Negara 1,6% sisanya terdapat pedagang, ibu rumah tangga, buruh dan pensiunan. Kegiatan yang banyak bertumpu pada lutut saat berjalan, berjalan jauh ataupun berdiri yang lama sering menjadi keluhan lansia yang datang ke puskesmas, dan tidak sedikit juga yang memiliki riwayat diabetes mellitus dan hipertensi dikarenakan life style atau stress atas pekerjaan. Sehingga kasus yang sering dijumpai di masyarakat yakni *osteoarthritis*, hipertensi dan diabetes mellitus. Sedangkan untuk rekapitulasi sebaran penyakit di Puskesmas Setabelan dalam kunjungan 3 Bulan terakhir ini terdapat 5 besar kasus yang ditemui diantaranya *common cold* menduduki posisi pertama dengan jumlah 410 pasien, posisi kedua diikuti oleh *hypertension* sebanyak 273 pasien, posisi ketiga diduduki oleh *acute pharyngitis* sebanyak 158 pasien, selanjutnya terdapat *abnormal blood pressure* 155 pasien, *soft tissue disorder* sebanyak 138 pasien.

Tingginya kasus Hipertensi di Indonesia ternyata didapati juga kasus hipertensi ini dengan kunjungan terbanyak di puskesmas setabelan dengan posisi diurutan kedua setelah *common cold* dengan jumlah kunjungan sebanyak 273 pasien. Berdasarkan data terbaru yang didapatkan dari Puskesmas Setabelan untuk kunjungan dengan pasien yang memiliki hipertensi setiap harinya tidak menentu bisa 4-23 orang perharinya dengan rata-rata 8 orang/hari. Namun pada 1 bulan terakhir ini sudah tercatat sebanyak 237 pasien terhitung dari bulan Agustus lalu,

dengan rekapan dalam satu tahun kemarin tercatat sejumlah 1.387 kunjungan pasien dengan hipertensi di Puskesmas Setabelan. Kondisi ini membuat puskesmas setabelan rutin melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala setiap bulannya di posyandu lansia maupun posbindu yang diikuti oleh usia produktif dan lansia. Jika hipertensi tidak dikontrol dengan baik maka akan memicu timbulnya beberapa komplikasi seperti stroke, *miocardiac infract*, jantung coroner, gagal ginjal dan lain sebagainya.

Pola hidup yang tidak sehat seperti mengonsumsi kadar garam yang berlebih, aktivitas fisik yang kurang menyebabkan hipertensi sering dijumpai di masyarakat, sehingga peran Fisioterapi cukup penting dalam promotif dan preventif pada hipertensi guna menurunkan tekanan. Hal yang dapat diberikan berupa edukasi untuk rutin melakukan aktivitas fisik serta mengontrol konsumsi garam. Edukasi atau penyuluhan yang dilakukan berupa contoh aktivitas fisik atau exercise yang dapat dilakukan dengan dosis latihan yang tepat seperti kardio dan aerobic serta mengontrol konsumsi garam dengan pola makan sehat dan rutin memeriksa tekanan darah. Tujuannya setelah diberikannya penyuluhan tersebut terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman dalam aktivitas fisik terutama dengan exercise yang tepat maupun kontrol konsumsi garam yang dapat dilakukan oleh masyarakat dengan hipertensi.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah edukasi dengan *leaflet* sebagai mediana, serta demonstrasi *exercise* agar masyarakat mudah memahami edukasi yang disampaikan. Sebelum edukasi, peserta prolanis diberikan *pre-test* berupa beberapa pertanyaan seputar hipertensi untuk mengukur pemahaman, serta diberikan *post-test* diakhir penyuluhan untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta prolanis tersebut. Edukasi ini diberikan di Program Pelayanan Penyakit Kronis (PROLANIS) yang dibawahi oleh Puskesmas Setabelan yang diadakan pada hari Jumat tanggal 6 Oktober 2023, bertempat di Taman Banjarsari, Surakarta. Setelah itu dilakukan evaluasi dengan melihat data *pre* dan *post-test* yang telah diberikan sebelum dan setelah disampaikannya materi.

Berikut alur kegiatan penyuluhan:

- Observasi dilakukan secara langsung di Puskesmas Setabelan dengan melihat data rekapitulasi kunjungan terbanyak pada lansia dan pra lansia didapatkan hipertensi menduduki posisi kedua
- Persiapan dilakukan dengan berkoordinasi bersama pihak puskesmas untuk mengadakan kegiatan penyuluhan terkait Hipertensi serta mempersiapkan materi dan menyusun rencana pelaksanaan.

- Pelaksanaan, pada tahap ini sebelum diberikannya edukasi dengan penyebaran *leaflet*, peserta diberikan *pre-test* dengan 5 pertanyaan serta diberikan demonstrasi usai materi dan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan *post-test*.
- Evaluasi, untuk melihat peningkatan pemahaman usai materi disampaikan dengan melihat data *pre* dan *pos-test* yang telah dikerjakan oleh peserta.

HASIL

Kegiatan pengabdian ini berlokasi di Taman Banjarsari, Kecamatan Banjarsari, Surakarta. Sasaran utama kegiatan ini adalah kelompok pra-lansia dan lansia dengan hipertensi khususnya pada komunitas program pelayanan penyakit kronis (prolanis) yang berada dilingkungan Puskesmas Setabelan. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 23 peserta yang dimulai dari pukul 07.15-08.30 WIB. Kegiatan diawali dengan senam bersama kemudian dilanjutkan dengan pengenalan sambil pembagian *pre-test* dan dilanjutkan dengan materi, sesi tanya jawab dan *post-test*.



Gambar 1. Penyampaian edukasi

Penyampaian edukasi secara langsung disampaikan kepada peserta prolanis menggunakan media *leaflet* dan materi yang disampaikan berupa pengenalan apa itu hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, macam-macam hipertensi, pencegahan dan tips untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah dengan menggunakan *brisk walking exercise*.

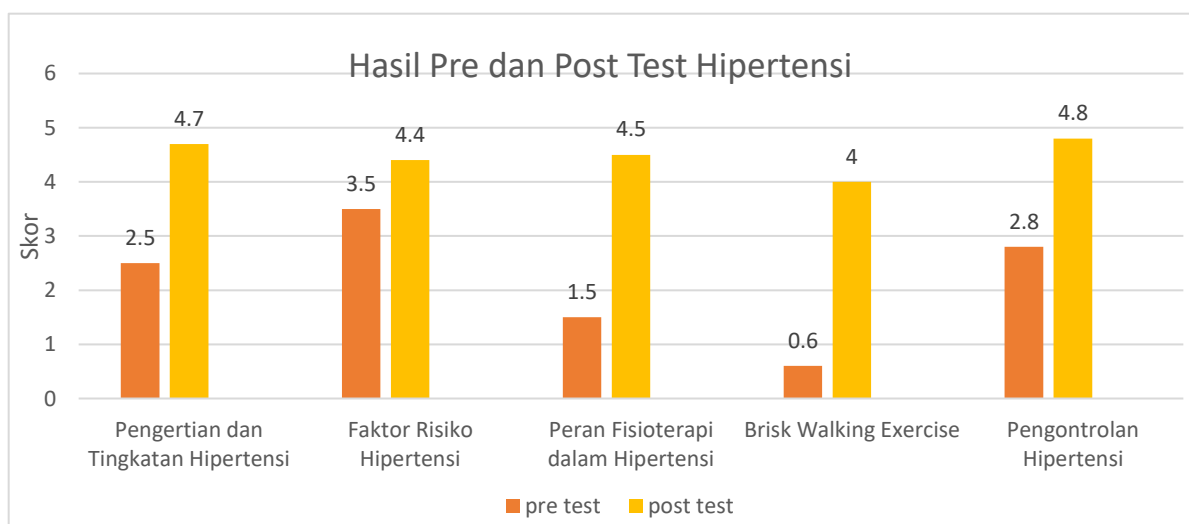


Gambar 2. Praktik *Brisk Walking Exercise*

Setelah diberikan materi edukasi diberikan praktik langsung atau demonstrasi terkait *brisk walking exercise* pada hipertensi. Pemberian *Brisk walking exercise* atau biasa disebut dengan jalan cepat memiliki dampak pada penderita hipertensi jika dilakukan secara rutin selama 30 menit dalam 3x pertemuan di setiap minggu mampu membantu menurunkan tekanan darah pada hipertensi karena mempengaruhi laju pembuluh darah dalam tubuh (Chalida, 2019). *Brisk walking exercise* yang diterapkan sesuai prosedur, harapannya mampu memberikan perubahan tekanan darah penderita hipertensi dengan cara memberikan efek terhadap curah jantung sehingga volume ventrikel meningkat dan mempengaruhi isi sekuncup lebih besar hingga meringankan beban kerja dalam mengalirkan darah ke seluruh tubuh (Telasih, 2019).

Seusai praktik bersama peserta diberikan kembali lembar *post-test* untuk mengukur tingkat pemahaman setelah diberikannya edukasi. Evaluasi dilakukan dengan melihat hasil pemahaman yang diukur menggunakan *pre* dan *post-test* saat penyuluhan dan antusiasme peserta saat diberikan penyuluhan guna mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Grafik 1. Hasil Pre dan Post-Test



Berdasarkan hasil grafik diatas terdapat peningkatan pemahaman setelah diberikannya edukasi. Rata-rata nilai yang didapat dari 5 pertanyaan yg diajukan terdapat peningkatan sebesar 2,30 dari hasil rata-rata *pre-test* 2,18 dan *post-test* 4,48. Pertanyaan yang diajukan mencakup pengertian hipertensi, tingkatan, faktor risiko hipertensi, peran fisioterapi dalam hipertensi, *brisk walking exercise* dan pengontrolan hipertensi.

DISKUSI

Berdasarkan hasil kuesioner diatas didapatkan mayoritas peserta prolanis sebelum diberikan edukasi *brisk walking exercise* belum banyak diketahui oleh peserta yakni sejumlah 2,18 saat *pre-test* dengan menilai dari jawaban benar pada beberapa pertanyaan yang diajukan. Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah melebihi batas normal, yaitu ketika tekanan darah *systolic* lebih dari 140 mmHg dan *diastolic* lebih dari 90 mmHg (Wihandani, 2019). Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab kematian di dunia, dengan angka sekitar 9 juta orang meninggal diakibatkan oleh hipertensi (Stanaway, 2018). Banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi, diantaranya ada yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan. Faktor yang dapat dikendalikan seperti obesitas, gaya hidup, merokok, konsumsi alkohol, manajemen stress dan kebiasaan pola makan. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikendalikan adalah usia dan riwayat keluarga atau genetik (Nurbaiti & Yuliana, 2020). *Brisk Walking Exercise* bisa dilakukan pada semua tingkat usia serta menurunkan risiko pada hipertensi melalui membuat tubuh rileks untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran kardiorespirasi (Bai, 2022). Jenis latihan dari *Brisk Walking Exercise* adalah aerobik dengan aktivitas sedang selama 20-30 menit dengan rata-rata kecepatan 4-6 km/jam (Hipertensi, 2013). Terdapat peningkatan pemahaman setelah diberikan edukasi dengan hasil rata-rata yang didapat usai diberikan *post-test* yaitu 4,48. Hasil yang didapat sudah cukup bagus dengan antusias peserta saat mengikuti kegiatan, sehingga materi yang disampaikan bisa dipahami oleh peserta dan ditambah peserta ikut aktif dalam sesi tanya jawab. Harapannya setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu dijadikan program aktivitas fisik yang berkelanjutan secara mandiri dilakukan oleh peserta dengan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah. Rencana tindak lanjut setelah diberikannya edukasi *brisk walking exercise* adalah peserta prolanis mampu melakukan secara mandiri dan rutin yang bisa dikontrol oleh pegawai puskesmas serta rutin melakukan cek tekanan darah setiap bulannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan data sesuai dilakukannya penyuluhan di prolans yang berlokasi di Taman Banjarsari tentang edukasi *brisk walking exercise* dan pengontrolan konsumsi garam pada penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa rata-rata pra-lansia dan lansia yang hadir mengalami peningkatan pemahaman dan mengetahui *exercise* untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Kegiatan ini berlangsung lancar dengan antusias peserta yang aktif berpartisipasi mengikuti, sehingga peserta dapat memahami materi yang disampaikan. Dalam hal ini diharapkan peserta dapat melanjutkan *exercise* tersebut dalam aktivitas sehari-hari sehingga dapat membantu mencegah dan menurunkan tekanan darah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terimakasih kepada perangkat Puskesmas Setabelan dan peserta prolans yang telah berpartisipasi dan memberikan kesempatan untuk mengadakan kegiatan. Serta kepada Bapak Farid Rahman, SSt.Ft., M.Or., Ftr., AIFO yang telah membantu sebagai dosen pembimbing untuk menyusun artikel publikasi dalam jurnal pengabdian masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Bai, X., Soh, K. G., Omar Dev, R. D., Talib, O., Xiao, W., & Cai, H. (2022). Effect of Brisk Walking on Health-Related Physical Fitness Balance and Life Satisfaction Among the Elderly: A Systematic Review. *Frontiers in Public Health*, 9(January). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.829367>
- Chalida, N., Ziadatul, E., Melati, F., & Dwi, M. (2019). *Effect Of Cucumber Juice And Brisk Walking Exercise On Blood Pressure In Elderly Hypertension Patients*. 1(1), 51–56.
- Darah, T., & Lansia, P. (2020). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Pressure*. 13, 50–55.
- Hipertensi, P. (2013). *Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres*. 40(1), 15–27.
- Mulia, S.N., Istiana, D., & Purqoti, D.N. (2020). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia.
- Stanaway, J. D., Afshin, A., Gakidou, E., Lim, S. S., Abate, D., Abate, K. H., Abbafati, C., Abbasi, N., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdela, J., Abdelalim, A., Abdollahpour, I., Abdulkader, R. S., Abebe, M., Abebe, Z., Abera, S. F., Abil, O. Z., Abraha, H. N., ... Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Stu. *The Lancet*, 392(10159), 1923–1994. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32225-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32225-6)
- Siti Nubaiti, A. R. (2020). Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi dengan Teknik Brisk Walking Exercise di Desa Angkatan Kidul Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati. Jawa Tengah: Jurnal Profesi Keperawatan Krida Husada Kudus.
- Telasih, R. N. U. R., Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2019). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lanjut*.
- Wihandani, D. M. (2019). *Prevalensi hipertensi pada orang dewasa menengah dengan overweight di Denpasar tahun 2018*. 10(3), 821–824. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.490>