



Edukasi Fisioterapi Komunitas pada Pasien dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW. 3 Kelurahan Tulusrejo Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Community Physiotherapy Education for Patients with Hypertension at the Elderly Posyandu RW. 3, Tulusrejo Village, Kendalsari Health Center, Malang City

Dheviana Ramadhani^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Bonita Suharto³

¹⁻² Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Kendalsari, Indonesia

Korespondensi penulis: dhevianar@gmail.com *

Article History:

Received: Agustus 22, 2024;

Revised: September 24, 2024;

Accepted: Oktober 27, 2024;

Online Available: Oktober 31, 2024;

Keywords:

Counseling,
Physiotherapy, Hypertension,
Stretching

Abstract. Hypertension is a condition of the blood circulation system that causes an increase in blood pressure above normal values or blood pressure $\geq 140/90$ mmHg. Prolonged increase in blood pressure can trigger the risk of stroke, heart failure, and kidney failure. Community service activities are one of the efforts to implement physiotherapy services, one form of counseling is by addressing problems that are widely complained about by the community. The purpose of the counseling is to provide knowledge about hypertension and how to do exercises to reduce neck pain independently at home. The method used is in the form of education and stretching exercises using leaflets as a counseling medium. Counseling is carried out by providing pre-tests and post-tests in the form of questions to patients to assess the effectiveness of the counseling that will be given to the elderly community. The results of the counseling went smoothly and from the evaluation there was an increase in participant knowledge from 0% to 100%, which in counseling activities can increase participant knowledge about how to deal with neck pain caused by hypertension.

Abstrak

Hipertensi merupakan keadaan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat memicu risiko terjadinya stroke, gagal jantung dan gagal ginjal. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan salah satu upaya penerapan pelayanan fisioterapi, salah satu bentuk penyuluhan yaitu dengan mengatasi permasalahan yang banyak dikeluhkan oleh masyarakat. Tujuan diberikannya penyuluhan yaitu untuk memberikan pengetahuan mengenai hipertensi serta cara melakukan latihan – latihan untuk mengurangi rasa nyeri leher secara mandiri di rumah. Metode yang digunakan yaitu berupa edukasi dan latihan stretching dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada pasien untuk menilai efektifitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada komunitas lansia. Hasil dari penyuluhan berjalan dengan lancar dan dari evalasi terdapat adanya peningkatan pengetahuan peserta dari 0% hingga 100%, yang mana pada kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai cara mengatasi nyeri leher yang diakibatkan oleh hipertensi.

Kata Kunci: Penyuluhan, Fisioterapi, Hipertensi, Stretching

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah yang terjadi pada dinding pembuluh darah arteri. Hal ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Dika et al., 2023; Katherine et al., 2018). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular dari mortalitas kematian dalam dunia medis. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat memicu risiko terjadinya stroke, gagal jantung dan gagal ginjal. Hipertensi tidak memiliki tanda dan gejala yang khusus tetapi beberapa penderita mengalami gejala yang sama seperti nyeri leher, sakit kepala, penglihatan menjadi kabur, mudah lelah dan sering gelisah (Dika et al., 2023).

Hipertensi menjadi salah satu masalah serius yang prevalensinya cukup tinggi di dunia. Prevalensi hipertensi meningkat secara global yang disebabkan karena kondisi degeneratif dan peningkatan paparan faktor risiko gaya hidup yang kurang sehat seperti asupan natrium yang tinggi dan kalium yang rendah serta kurangnya aktivitas fisik (Chobufo et al., 2020; Rista et al., 2023). Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia pada pria dan wanita. Menurut Katherine (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pria memiliki tekanan darah lebih tinggi pada usia yang lebih muda dibandingkan wanita, tetapi pada usia lansia sekitar 60 tahun wanita memiliki tingkat prevalensi hipertensi lebih tinggi dibandingkan pria. Peningkatan prevalensi hipertensi pada tahun 2025 diperkirakan akan meningkat sekitar 60% dengan hampir 1,5 juta kematian. Pada tahun 2018, Survei Kesehatan Nasional Indonesia menunjukkan bahwa 34,11% orang dewasa di Indonesia mengalami hipertensi (Farapti et al., 2020).

Terdapat faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat dikendalikan yaitu riwayat hipertensi dalam keluarga, ras, jenis kelamin dan usia. Faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi dan dapat dikendalikan yaitu obesitas (kelebihan berat badan) yang diikuti dengan kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, pola makan yang tidak sehat termasuk asupan natrium tinggi dan asupan kalium yang rendah (Dika et al., 2023). Dalam penelitian Katherine (2018) menyebutkan bahwa asupan natrium secara global adalah 3.950 mg per hari dimana hal ini jauh lebih tinggi dari pada jumlah yang direkomendasikan yaitu 2.300 mg, hasil penelitian menunjukkan bahwa mengurangi asupan natrium dari tingkat tinggi ke tingkat sedang menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 2,1 mmHg. Faktor risiko merokok juga

berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, hal ini dapat terjadi karena nikotin yang terkandung dalam rokok mengakibatkan pengentalan darah dan denyut jantung meningkat dan mengganggu aktivitas sistem saraf simpatik sehingga mengakibatkan peredaran darah lambat dan terjadi penyempitan pembuluh darah. Aktivitas fisik menjadi salah satu prevalensi hipertensi yang dapat dikendalikan, dimana latihan aerobik secara konsisten dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi (Katherine et al., 2018; Pratiwi, 2020).

Kondisi penderita hipertensi di posyandu lansia Rw. 03 Kelurahan Tulusrejo mayoritas mengeluhkan nyeri leher. Nyeri leher yang dirasakan lansia diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di area leher, dimana pembuluh darah tersebut membawa darah ke otak sehingga ketika terjadi peningkatan tekanan vaskuler ke otak mengakibatkan terjadinya penekanan pada serabut saraf otot leher. Nyeri yang dirasakan penderita hipertensi menjadi perhatian penting fisioterapi dalam menangani keluhan yang dapat menghambat aktifitas sehari – hari lansia (Dr. Shwetanjali Gandhe, 2019; Sutomo, 2022)

Pada Peraturan Menteri Kesehatan no 65 tahun 2015 menyebutkan bahwa fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Untuk mengurangi nyeri leher, fisioterapis menggunakan latihan (*exercise*) yang bertujuan untuk meregangkan otot yang mengalami penegangan (Hargiani et al., 2022). Latihan *stretching* yang diberikan pada lansia contohnya *upper trapezius stretch*, *levator scapula stretch*, *neck retraction* dan *shoulder shrug* (Tri Tjahjono et al., 2023). Untuk mengatasi permasalahan nyeri leher pada penderita hipertensi, perlu dilakukan penyuluhan mengenai latihan *stretching* leher. Sehingga tujuan yang ingin dicapai adalah lansia sadar dan mengerti tindakan yang dapat dilakukan untuk menanggulangi nyeri leher serta dapat dipraktikkan secara mandiri ketika di rumah.

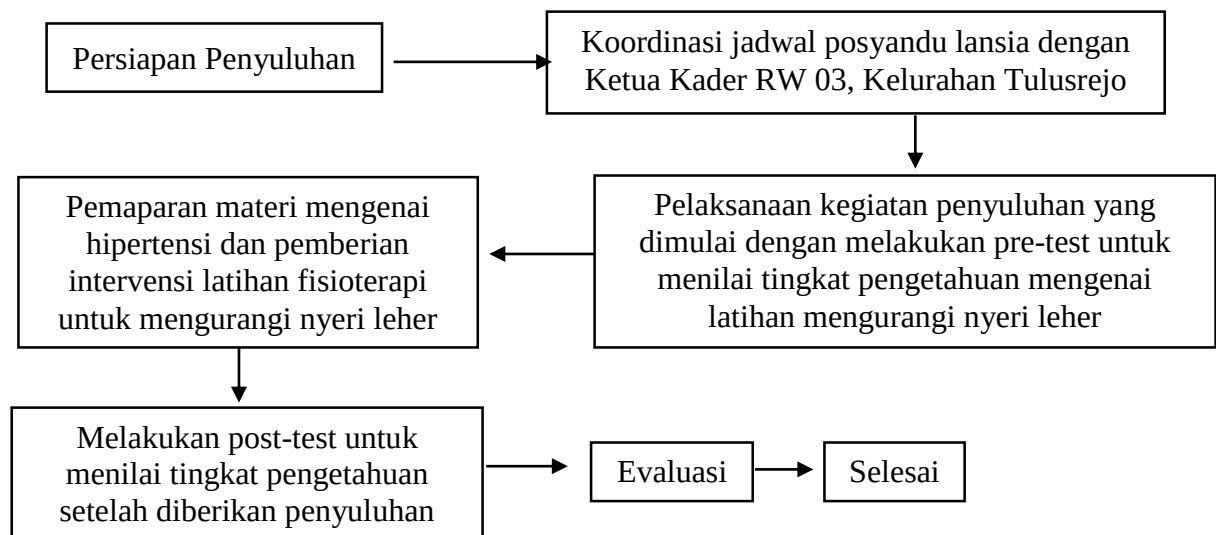
2. METODE

Kerangka Kerja Edukasi

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan terkhusus pada lansia yang menderita hipertensi di Kelurahan Tulusrejo Kota Malang. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah melalui metode edukasi dan latihan *stretching* dengan menggunakan leaflet sebagai media penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada pasien untuk menilai efektifitas

dari penyuluhan yang akan diberikan kepada komunitas lansia. Edukasi yang diberikan berupa definisi, tanda dan gejala, edukasi pola hidup sehat, pencegahan dan bentuk latihan untuk mengurangi nyeri leher. Latihan yang berikan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, yaitu dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berdiri sesuai dengan kenyamanan yang terdiri dari empat gerakan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2024 di Balai Kelurahan RW 03, Kelurahan Tulusrejo. Sasaran yang dituju yaitu semua lansia yang memiliki keluhan hipertensi. Berikut beberapa kerangka tahapan kegiatan yang dilakukan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi yang dilakukan pada komunitas lansia di Balai Kelurahan RW 03, Kelurahan Tulusrejo.



Bagan 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan:

- 1) Persiapan penyuluhan dengan mempersiapkan media leaflet
- 2) Koordinasi dengan Ketua Kader RW. 03 di Kelurahan Tulusrejo mengenai pelaksanaan jadwal posyandu lansia
- 3) Melakukan wawancara pre-test pada lansia untuk menilai tingkat pengetahuan mengenai materi dan latihan yang diberikan
- 4) Pemaparan materi berupa definisi, tanda dan gejala, pencegahan dan pelaksanaan intervensi fisioterapi untuk mengurangi nyeri leher
- 5) Melakukan wawancara post-test untuk menilai pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan
- 6) Evaluasi, dilakukan untuk menilai proses pelaksanaan setelah dilakukan penyuluhan



Gambar 1. Media Edukasi *Leaflet*

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu lansia yang masuk dalam kunjungan rutin bulanan oleh pihak Puskesmas Kendalsari. Penyuluhan ini dilaksanakan di Balai Kelurahan RW 03, Tulusrejo.



Gambar 2. Lokasi Balai Pertemuan RW 03, Kelurahan Tulusrejo

Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan memperkenalkan diri dan maksud serta tujuan untuk memberikan penyuluhan kepada lansia. Kemudian fisioterapis melakukan wawancara pre-test terkait pengetahuan lansia terhadap definisi hipertensi, tanda dan gejala, edukasi pola hidup sehat serta intervensi latihan untuk mengurangi nyeri. Media yang digunakan berupa *leaflet* yang dibagikan pada setiap orang yang menghadiri penyuluhan, selanjutnya fisioterapis membuka sesi tanya jawab mengenai keluhan yang dirasakan saat tekanan darah cenderung tinggi. Langkah selanjutnya mendemonstrasikan gerakan latihan untuk mengurangi nyeri pada area leher pada lansia yang hadir dalam kegiatan penyuluhan tersebut, sesi terakhir adalah wawancara post-test untuk menilai pemahaman lansia sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.

Latihan *stretching* yang dilakukan berupa penguluran otot *upper trapezius* dan otot *levator scapula*. Langkah – langkah pelaksanaan gerakannya sebagai berikut:

1. Penguluran Otot *Upper Trapezius*

Posisi pasien duduk tegak dan rileks, salah satu tangan pasien meraih sisi kanan kepala (menyentuh telinga). Miringkan kepala hingga terasa sedikit regangan, pertahankan posisi ini selama 30 detik. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali pengulangan.

2. Penguluran Otot *Levator Scapula*

Posisi pasien duduk tegak dan rileks, letakkan salah satu tangan di sisi yang sama pada bahu. Kemudian tangan lainnya meraih kepala secara perlahan ke arah bawah. Pertahankan posisi ini selama 30 detik. Lakukan gerakan ini sebanyak 3 kali pengulangan.



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN DISKUSI

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapis mengenai hipertensi dengan memberikan latihan untuk mengurangi nyeri leher pada posyandu lansia di balai pertemuan RW. 03, Kelurahan Tulusrejo berjalan baik dan lancar. Proses pelaksanaan penyuluhan disambut baik oleh lansia yang hadir saat kegiatan berlangsung dengan jumlah lansia sekitar 30 orang. Antusiasme dari lansia ketika diberikan penyuluhan dan intervensi fisioterapi cukup tinggi. Pemberian materi mengenai definisi hipertensi, tanda dan gejala, pencegahan sampai latihan yang dapat mengurangi rasa nyeri atau tidak nyaman akibat hipertensi seperti *stretching* area leher dapat diterima dengan baik oleh lansia dengan mempragakan secara langsung materi yang telah disampaikan. Untuk mengukur progres keberhasilan dari penyuluhan pada kegiatan ini, maka dilakukan evaluasi pre-test dan post-test sebagaimana tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Penilaian Pemahaman Lansia Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pemahaman Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan mengenai definisi hipertensi	50%	100%
Pengetahuan mengenai tanda dan gejala hipertensi	20%	100%
Pengetahuan mengenai latihan untuk mengurangi nyeri leher	0%	100%

Dari Tabel 1. dapat disimpulkan bahwa penyuluhan ini telah meningkatkan pengetahuan dari lansia penderita hipertensi. Penyuluhan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi dan latihan untuk mengurangi tingkat nyerinya. Hal ini dapat memberikan dampak positif pada kemampuan aktivitas sehari-hari lansia. Setelah diberikan edukasi, diharapkan lansia penderita hipertensi dapat menerapkan latihan – latihan *stretching* secara mandiri di rumah

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di posyandu lansia RW. 03, Kelurahan Tulusrejo berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi sebanyak 30 orang lansia mengalami peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dengan pemberian latihan untuk mengurangi nyeri leher yang diakibatkan oleh tekanan darah yang tinggi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan telah memberikan kontribusi dalam kegiatan ini, yaitu komunitas lansia di posyandu lansia RW. 03 Kelurahan Tulusrejo. Ucapan terima kasih kepada Pembimbing Stase Komunitas Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang Ibu Sri Sunaringsih Ika Wardoyo dan Clinical Education di Puskesmas Kendalsari Ibu dr. Bonita Suharto, yang telah membimbing penulis dalam melaksanakan kegiatan sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Chobufo, M. D., Gayam, V., Soluny, J., Rahman, E. U., Enoru, S., Foryoung, J. B., Agbor, V. N., Dufresne, A., & Nfor, T. (2020). Prevalence and control rates of hypertension in the USA: 2017–2018. *International Journal of Cardiology: Hypertension*, 6(July), 100044. <https://doi.org/10.1016/j.ijchy.2020.100044>
- Dika, L., & Eko, C. (2023). Hipertensi; artikel review. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Farapti, F., Fatimah, A. D., Astutik, E., Hidajah, A. C., & Rochmah, T. N. (2020). Awareness of salt intake among community-dwelling elderly at coastal area: The role of public health access program. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/8793869>
- Gandhe, S. (2019). Health promotion in physiotherapy & out-patient department care in neck pain patients. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*, 8(4), 365–373. <https://www.ijbamr.com/assets/images/issues/pdf/September%202019%20%20365%20-%20373.pdf>
- Hargiani, F. X., Wardani, R., Ambarika, R., & Suprpto, I. (2022). Implementasi Permenkes 65/2015 (Standar Pelayanan Fisioterapi) dan Permenkes 43/2019 (Puskesmas) wilayah Jawa Timur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(3), 84–87.
- Katherine, M., Andrei, S., & Jiang, H. (2018). The global epidemiology of hypertension. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>

- Rista, P., Intan, R., Resita, I., Nila, S., Badrus, S., & Tantut, S. (2023). Hypertension health education and hypertension exercise training in the elderly at Wisma Cempaka UPT PSTW Jember. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 3(1), 9–15.
- Sutomo, H. A. (2022). Peningkatan kemampuan self-medication pada penderita hipertensi dengan keluhan nyeri leher belakang. *Jurnal Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 1(1), 27–37.
- Tri Tjahjono, C., Lestari, D., & Arthamin, M. (2023). Best recommended exercise for patients with hypertension. *Clinical and Research Journal in Internal Medicine*, 4(2), 481–489. <https://doi.org/10.21776/ub.crjim.2023.004.02.07>