



Cegah Risiko Tekanan Darah Tinggi Untuk Mengurangi Risiko Stunting Dengan Penerapan Pola Makan Yang Benar Dan Senam Hipertensi Di Desa Sukasari Kec.Air Periukan Kab.Seluma

Excelia Dwi Inggani¹; Julius Habibi²; Taufanie Rossita³; Yulan Okta Sari⁴; Andes Mario Uziman⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Dehasen Bengkulu

e-mail: ¹exceliaa17@gmail.com, ²juliushabibi@unived.ac, ³aufianirossita255@gmail.com,
⁴yulan.oktasari@gmail.com, ⁵andesmariouziman29@gmail.com

Received [17-05-2025]

Revised [19-06-2025]

Accepted [30-06-2025]

Abstract. Hypertension is measurement of systolic and diastolic blood pressure that continuously exceeds normal values. The prevalence of hypertension in Indonesia based on measurements of the population aged 18 years is 34.1%. Hypertension occurs in the age group 31-44 years 31.6%, 45-54 years around 45.3%, and at the age of 55-64 years 55.2%. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%. Bengkulu Province nationally ranks 26th at 28.14%, with an estimated number of cases ≥ 15 years. In Seluma Regency, Bengkulu Province, the incidence of Hypertension is quite high, there are Hypertension Cases, especially in the area of Dusun 1, Sukasari Village which is affected by a lack of diet and a lack of a healthy lifestyle. The 2025 Thematic Community Service Program (KKN-T) of Dehasen University Bengkulu focuses on efforts to prevent hypertension through an educational approach, namely with the method of hypertension counseling, implementation of good eating patterns and elderly gymnastics and distribution of leaflets and digital education. This activity was carried out through collaboration with village officials and the local community. The results of the activity showed an increase in public awareness regarding the importance of a clean and proper diet, reducing salt consumption, and utilizing elderly gymnastics in which the aim is to increase lung capacity and lower blood pressure. This program has proven effective as a community-based promotive and preventive strategy that can be a model for implementation in other areas. Cross-sector collaboration and ongoing education are very important to support efforts to reduce the incidence of hypertension, as well as contribute to preventing stunting by improving the health of the elderly and women of childbearing age.

Keywords: *Hypertension, Prevention of Hypertension, Diet*

Abstrak. Hipertensi merupakan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik yang terus menerus melebihi nilai normal. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran penduduk umur 18 tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun 31,6%, umur 45-54 tahun sekitar 45,3%, dan pada umur 55-64 tahun 55,2%. prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Provinsi Bengkulu secara nasional menempati urutan ke 26 sebesar 28,14%, dengan jumlah kasus estimasi ≥ 15 tahun. Di Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu, angka kejadian Hipertensi cukup tinggi terdapat Kasus Hipertensi, khususnya di wilayah Dusun 1 Desa Sukasari yang terdampak oleh kurangnya pola makan dan kurangnya pola hidup sehat. Program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Dehasen Bengkulu tahun 2025 berfokus pada upaya pencegahan Hipertensi melalui pendekatan edukatif, yakni dengan metode penyuluhan Hipertensi, penerapan pola makan yang baik dan senam lansia dan penyebaran leaflet serta edukasi Digital. Kegiatan ini

dilaksanakan melalui kolaborasi dengan perangkat desa dan masyarakat setempat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terkait pentingnya pola makan yang bersih dan benar, pengurangan konsumsi garam, serta pemanfaatan senam lansia dalam yang bertujuan meningkatkan kapasitas paru-paru dan menurunkan tekanan darah. Program ini terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat yang dapat menjadi model penerapan di wilayah lain. Kolaborasi lintas sektor dan edukasi berkelanjutan sangat penting untuk mendukung upaya penurunan angka kejadian Hipertensi, serta berkontribusi dalam pencegahan stunting melalui peningkatan kesehatan lansia dan wanita usia subur

Kata Kunci: *Hipertensi, Pencegahan Hipertensi, Pola makan*

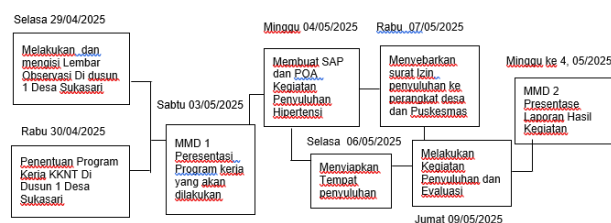
PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan sebagai pengukuran tekanan darah sistolik dan/atau diastolik yang terus menerus melebihi nilai normal. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Hipertensi disebabkan oleh peningkatan curah jantung akibat peningkatan denyut jantung (denyut nadi), hipertensi merupakan faktor resiko untuk stroke, serangan jantung penyakit arteri prifer dan penyakit ginjal kronik. Tekanan darah tinggi atau hipertensi sering disebut sebagai silent killer (pembunuh diam-diam), hipertensi secara tiba-tiba dapat mematikan seseorang tanpa diketahui gejalanya terlebih dahulu. (Nurrahmani, 2021). World Health Organization memperkirakan (WHO) 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiga dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Organisasi Kesehatan Dunia juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025, akan ada sekitar 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi setiap tahun. Menurut perkiraan, dampaknya akan sangat dirasakan oleh negara berkembang, termasuk Indonesia. 1,5 miliar orang meninggal akibat hipertensi di Asia Tenggara setiap tahun. (WHO, 2022). Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Sedangkan prevalensi hipertensi di Provinsi Bengkulu secara Nasional menempati urutan ke 26 sebesar 28,14% lebih rendah dibandingkan dengan angka rata-rata Nasional sebesar 34,11% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan laporan tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, jumlah kasus penderita hipertensi berumur >15 tahun sebanyak 343.210 jiwa, mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 83.193 orang (24%). (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tensimeter sebesar 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok 25–34 tahun. Di Indonesia, Hipertensi Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%). juga menjadi salah satu penyakit yang paling sering terjadi sepanjang tahun. (KEMENKES RI 2023). Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu, mencatatkan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi pada tahun ini. Berdasarkan data yang dihimpun dari fasilitas pelayanan kesehatan di wilayah tersebut, tercatat sebanyak 916 jiwa menderita hipertensi. Angka ini menjadikan hipertensi sebagai penyakit terbanyak di antara kasus-kasus penyakit tidak menular lainnya yang tercatat di Kabupaten Seluma. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, hingga kematian dini jika tidak ditangani dengan baik. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan

gejala pada tahap awal, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Dari hasil analisis sementara, faktor-faktor penyebab tingginya angka kejadian hipertensi di Kabupaten Seluma diduga berkaitan erat dengan gaya hidup masyarakat. Di antaranya adalah pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak, kebiasaan merokok, stres, serta kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. (DINKES Seluma 2025). Pemerintah daerah bersama Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma telah mengupayakan berbagai langkah promotif dan preventif untuk menekan angka kejadian hipertensi. Beberapa upaya yang dilakukan antara lain penyuluhan kesehatan, program Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) untuk deteksi dini penyakit tidak menular, serta kampanye hidup sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Masyarakat diimbau untuk lebih peduli terhadap kondisi kesehatannya dengan melakukan perubahan gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, berolahraga secara teratur, menghindari rokok dan alkohol, serta rutin memeriksa tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Program KKN-T ini menggunakan Metode Penyuluhan, Peraktik dan Edukasi Digital. Mitra dalam program ini adalah Warga Dusun 1 terdiri dari RT 1 sampai RT 6 Desa Sukasari Kecamatan Air Periukan Kabupaten Seluma, Kota Bengkulu. Yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 06 Mei dan hari sabtu tanggal 10 2025. Yang melibatkan sekitar 12 mahasiswa KKN Universitas Dehasen Bengkulu dan seluruh perangkat Kelurahan dalam kegiatan ini. Kegiatan Penyuluhan, dilaksanakan berawal dari pemberian materi tentang bahaya Hipertensi, Pentingnya pola makan yang baik dan benar dan Senam hipertensi. team KKN berkolaborasi bersama Perangkat Kelurahan untuk menghimbau Masyarakat bekerja sama dalam program penyuluhan Hipertensi Team KKN juga membuat Edukasi Digital mengenai pencegahan Hipertensi. Penerapan program pencegahan Hipertensi di dusun 1 Desa Sukasari Kecamatan Air Periukan adalah adalah: 1. Masyarakat Kelurahan dihimbau untuk menerapkan pola makan yang baik dan benar 2. Masyarakat Kelurahan dihimbau untuk melakukan kegiatan senam hipertensi dilakukan dibalai desa Sukasari Seminggu sekali setiap hari selasa senam hipertensi dilakukan pada lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah.



Gambar 1. Alur Aktivitas Kegiatan KKN-T

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Air Periukan Kabupaten Seluma, pada Desa sukasari terdapat Hipertensi 82 Kasus dan Sebagian ada di dusun 1. Tingginya komsumsi garam, gaya hidup tidak sehat,dan pola makan yang buruk. namun faktor lain, seperti fokter genetik dari riwayat keluarga masyarakat yang buruk secara keseluruhan, juga berperan dalam faktor penyebab penyakit Hipertensi. Selain itu, karakteristik pejamu yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat kesadaran mempengaruhi aspek-aspek yang mungkin mempengaruhi berdasarkan segitiga epidemiologi. Melihat pada jumlah lansia dan wanita usia subur di Kabupaten Seluma terkhususnya pada Dusun 1 Desa Suksari Kecamatan Air Periukan, tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) mencoba untuk

melakukan penyuluhan program Senam Hipertensi dan Pola Makan yang Benar untuk mengurangi jumlah masyarakat yang terjangkit Hipertensi dan melakukan kegiatan-kegiatan yang bertujuan untuk menurunkan Hipertensi, Khususnya di Desa Sukasari Dusun 1 Kabupaten Seluma, Kota Bengkulu Kegiatan yang dilakukan berupa Edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, dan pengetahuan yang diperoleh dapat menumbuhkan kesadaran untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan informasi yang diberikan. Pendidikan kesehatan adalah langkah penting dan salah satu metode efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit hipertensi. Kegiatan edukasi sebagai upaya promosi kesehatan.



Gambar 2 Melakukan Senam Hipertensi Bersama Ibu Lansia dan Wanita Usia Subur



Gambar 3 Penyuluhan Hipertensi di Dusun 1 Desa Sukasari



Gambar 4 Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Lansia Dan Wanita Usia Subur



Gambar 5. Penyuluhan Hipertensi Bersama ibu-ibu di Dusun 1 Desa Sukasari

Penyelesaian Masalah

1. Penyuluhan Tentang Hipertensi

Penyuluhan Tentang Hipertensi dilakukan di Balai Desa Sukasari pada masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan Hipertensi mulai dari awal kegiatan sampai dengan kegiatan selesai kemudian masyarakat juga berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan yaitu sesi tanya jawab yang di berikan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu kepada masyarakat dan memberikan apresiasi bagi yang menjawab yang berupa *Door prize*. Dalam kegiatan ini, masyarakat ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini sangat antusias mulai dari kegiatan di mulai sampai dengan selesai dan diharapkan agar kegiatan penyuluhan Hipertensi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat. Penyuluhan mengenai Hipertensi memiliki peran penting dalam menurunkan risiko stunting, terutama pada balita. Hipertensi yang berulang atau kronis dapat mengganggu status gizi anak karena tubuh membutuhkan energi lebih untuk melawan infeksi, sementara nafsu makan cenderung menurun saat sakit. Akibatnya, asupan nutrisi berkurang, penyerapan gizi terganggu, dan pertumbuhan anak bisa terhambat.

2. Penerapan Senam Hipertensi

Senam hipertensi adalah olahraga yang membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, terutama otot jantung. Aktivitas ini mendukung suplai oksigen ke sel untuk menghasilkan energi, meningkatkan denyut dan curah jantung, yang sementara waktu dapat meningkatkan tekanan darah. Setelah beristirahat, pembuluh darah meregang dan aliran darah menurun. Jika dilakukan rutin, tekanan darah dapat turun lebih lama, dan pembuluh darah menjadi lebih elastis. Penurunan tekanan darah terjadi karena olahraga membantu pembuluh darah rileks dan melebar, sehingga tekanan darah berkurang (Dwisetyo, Suranata, and Tamarol 2023). Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan (Rahmadhani et al. 2023). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan terapi non farmakologis berupa senam hipertensi serta membantu menurunkan tekanan darah melalui pengelolaan tekanan darah yang terkontrol. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan intervensi berupa edukasi dan senam hipertensi bagi warga desa Sukasari kab.Seluma. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan warga dalam mengelola tekanan darah secara mandiri sehingga kualitas hidup mereka dapat ditingkatkan.

3. Penerapan Pola makan

Selanjutnya yang dilakukan yaitu penyuluhan pola makan Pemanfaatan tanaman obat keluarga menjadi salah satu faktor untuk mengurangi tingginya tekanan darah, salah satunya dengan membuat infused water. Infused water merupakan jenis minuman yang terdiri dari air dan potongan buah atau herbal segar, memanfaatkan bahan alam salah satunya timun yang dapat di inovasikan menjadi infused water (Oktariani et al., 2020). Timun merupakan suatu tanaman obat keluarga yang bersifat diuretik, karena mengandung air serta zat gizi mikro seperti kalium, magnesium, dan serat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Tukan, 2018). Selain dari segi pemanfaatan tanaman keluarga, salah satu cara untuk mencegah hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi makanan gizi seimbang. Gizi seimbang merujuk pada pengaturan pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, kebersihan, aktivitas fisik, dan berat badan ideal. Gizi seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak, dan remaja, serta untuk menjaga kesehatan tubuh pada dewasa dan lansia (Alisyah & Rizqiawan, 2022). Slogan "Isi Piringku" adalah panduan untuk konsumsi makanan seimbang, yang menyarankan agar piring diisi dengan 50% sayuran dan buah, serta 50% karbohidrat dan protein. Konsep ini diharapkan dapat mengubah pola makan masyarakat dan menerapkan prinsip gizi seimbang (Dwi Nurmawaty & Ade

Heryana, 2022).

4. Pembagian Leaflet

Beberapa Studi menunjukan Leaflet terbukti sebagai media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Hipertensi mencakup gejala, penularan, dan upaya pencegahannya. Studi di Indonesia mengungkapkan bahwa penyebaran leaflet yang disertai penyuluhan dapat secara signifikan menambah pengetahuan masyarakat. Karena mudah disebarluaskan dan biayanya rendah, leaflet cocok digunakan di daerah dengan keterbatasan akses internet. Dukungan visual berupa gambar atau ilustrasi sangat membantu kelompok dengan tingkat literasi rendah dalam memahami isi informasi. Selain efisien secara biaya, leaflet juga dapat memperkuat kegiatan edukatif lainnya seperti kampanye kesehatan, penyuluhan langsung, dan kegiatan komunitas. Meski demikian, keberhasilannya bisa menurun bila masyarakat enggan membaca atau tidak memahami isi leaflet, sehingga diperlukan integrasi dengan metode edukasi lainnya.

SIMPULAN

Kolaborasi Tim KKN UNIVED 2025 dengan Pemerintah Desa Sukasari dalam pencegahan Hipertensi menggunakan penyuluhan hipertensi, pola makan yang benar, dan senam lansia telah membuktikan efektivitas pendekatan terintegrasi dalam mengendalikan penyakit Hipertensi. Program ini tidak hanya menekankan pencegahan individu tetapi juga memperkuat partisipasi masyarakat melalui kegiatan himbawan. Masyarakat untuk bekerja sama di setiap Selasa dilakukan senam lansia rutin seminggu sekali di lakukan dibalai desa Sukasari berhasil disampaikan melalui kegiatan lapangan dan media edukasi digital dan Liflet. Pendekatan ini meningkatkan kesadaran warga tentang pentingnya pola hidup sehat dan membangun perubahan perilaku positif untuk memutuskan penyebab Hipertensi. Hasilnya, risiko penyebaran Hipertensi menurun, menunjukkan pentingnya kerja sama lintas sektor dalam mencapai kesehatan masyarakat yang lebih baik. Langkah-langkah ini diharapkan menjadi model bagi Kelurahan lain untuk mengurangi risiko Hipertensi melalui partisipasi aktif dan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma. (2025). *Jumlah Kunjungan Pasien di Kabupaten Seluma*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Arisandi, Yesi, and Mardiah Mardiah. 2022. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal 'Aisyiah Medika* 7(1): 250–54. doi:10.36729/jam.v7i1.797.
- Mardiah, Y. A., & Sari, D. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Aisyiah Medika*, 1(349–355
- Ayu, G. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Ubud I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*.
- Ratnasari, Fita Oktavia Dwi. (2023). Gambaran pola makan pada penderita hipertensi di kecamatan nusawungu kabupaten cilacap.
- Angelina, C., Yuyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *Indonesian Journal of Health and Medica*, 1(3), 404–416
- World Health Organization. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health for the SDGs*. Geneva: WHO. Diakses dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074323>