

Pemanfaatan Posko Anti Hipertensi Sebagai Langkah Awal Penanganan Hipertensi di Desa Kalongan

Aprilia Ayuningtyas¹, Isfaizah², Sinta Dwi Lestari³, Safrida Zulfi Rahmawati⁴, Elinda Eka Susanti⁵, Ingge Karunia Sandy⁶, Annisa Rahim⁷, I Nyoman Candra Saputra⁸, Rofa Irfani⁹, Suzan Septiana¹⁰, Prabu Auliansyah¹¹, Evony Prawaningrum¹², Avivatul Indah Mawaddah¹³, Laela Aprilia¹⁴, Achmad Fauzan¹⁵

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi : apriliaayuningtyas0704@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi terjadi berkaitan dengan beragam faktor risiko, baik yang tidak dapat diubah maupun dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi genetik, keadaan gizi, dan umur. Faktor risiko yang dapat diubah adalah kegemukan, diet, dan aktifitas fisik atau olahraga. Tingginya angka kasus hipertensi di masyarakat. Kurangnya pengetahuan umum tentang penyakit hipertensi terkait penyebab, gejala, dan terapi hipertensi. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam pemeriksaan rutin tekanan darah. Kegiatan KKN posko anti hipertensi bagi masyarakat dengan riwayat hipertensi. Dalam penyuluhan disini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Pelatihan pengukuran tekanan darah dilakukan dengan metode penyajian serta melatih menggunakan alat tensi digital. Pembuatan infused water menggunakan metode penyuluhan terkait alat, bahan, dan manfaat serta demonstrasi bagaimana cara membuat infused water. Senam anti hipertensi bagi masyarakat dengan riwayat hipertensi. Kegiatan pogram kerja yang kami lakukan adalah menginisiasi pembentukan posko anti hipertensi. Kegiatan ini dilakukan untuk mencegah, menurunkan dan menekan laju pertumbuhan kejadian hipertensi di Desa Kalongan. Hasil terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, kemampuan masyarakat atau kader kesehatan dalam melakukan pengukuran tekanan darah meningkat, kemampuan masyarakat dalam pembuatan infused water meningkat, pengukuran tekanan darah 1,3% yang mengalami hipertensi di Desa Kalongan dan antusiasme masyarakat dalam mengikuti senam tinggi. Kesimpulan yaitu posko anti hipertensi mampu menjadi tempat yang menginisiasi masyarakat dan kader kesehatan dalam melakukan screening dan pencegahan hipertensi di Desa Kalongan.

Kata Kunci : Posko Anti Hipertensi Desa Kalongan

ABSTRAK

Hypertension that occurs is related to various risk factors, both irreversible and modifiable. Non-modifiable risk factors include genetics, nutritional status, and age. Modifiable risk factors are obesity, diet, and physical activity or exercise. The high number of cases of hypertension in the community. Lack of general knowledge about hypertension related to the causes, symptoms, and therapy of hypertension. Lack of public awareness in routine blood pressure checks. Community service activities at the anti-hypertension post for people with a history of hypertension. In counseling here using the lecture method and question and answer. Blood pressure measurement training was carried out using the presentation method and training on digital blood pressure devices. Making infused water using counseling methods related to tools, materials, and benefits as well as a demonstration on how to make infused water. Anti-hypertensive exercise for people with a history of hypertension. Our work program activity is initiating the establishment of an anti-hypertensive post. This activity is carried out to prevent, reduce and suppress the rate of growth of hypertension incidence in Kalongan Village. The results of the increase in public knowledge about hypertension, the ability of the community or health cadres in measuring blood pressure increased, the ability of the community in making infused water increased, blood pressure measurements were 1.3% who had hypertension in Kalongan Village and the enthusiasm of the community in participating in high gymnastics. The conclusion is that the anti hypertension post can be a place that initiates the community and health cadres in screening and preventing hypertension in Kalongan Village.

Keywords: *Anti Hypertension Command Post in Kalongan Village*

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi (pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat). Kegiatan ini mampu mendorong empati dan simpati mahasiswa terhadap permasalahan masyarakat, dan dapat memberikan solusi terhadap persoalan yang ada di masyarakat.

Dusun Glepung merupakan salah satu dusun yang ada di Kelurahan Kalongan RW 9, 12, dan 18, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang. Luas wilayah 85,97 Ha, Jumlah penduduk 990 jiwa, dan kepadatan penduduk 11,52 Jiwa/Ha. Dusun Glepung memiliki 8 RT dengan 247 Kepala Keluarga. Di Dusun Glepung ini sendiri memiliki masyarakat yang mayoritas bekerja sebagai petani dan karyawan swasta. Dusun Glepung memiliki 8 Kader dan 1 Bidan desa yang membantu menangani kesehatan di Dusun Glepung.

Menurut profil Puskesmas Kalongan pada tahun 2021, kasus hipertensi menjadi permasalahan kesehatan utama di wilayah Puskesmas Kalongan. Telah dilakukan pengukuran tekanan darah pada pasien berusia lebih dari 18 tahun melalui program SPM oleh Puskesmas Kalongan, dari estimasi 28.523 orang yang dilakukan pengukuran tekanan darah, 370 orang mengalami hipertensi (1,3%). Dimana kategori hipertensi tersebut adalah pemeriksaan sistol ≥ 120 mmHg dan diastol ≥ 80 mmHg.

Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000 dan diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015).

Prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, aktivitas fisik, dan stres psikososial. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat (*public health problem*) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Pengendalian hipertensi, bahkan di negara maju pun, belum memuaskan (Depkes RI, 2007).

Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Dalam beberapa dekade terakhir, risiko tekanan darah tinggi telah meningkat karena penurunan gaya hidup sehat. Bahkan, sembilan dari sepuluh orang berada pada risiko terkena hipertensi setelah usia 50 tahun. Sekitar 90% kasus hipertensi tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi ini disebut hipertensi esensial (etiologi dan patogenesis tidak diketahui). Awitan hipertensi esensial biasanya terjadi antara usia 20 dan 50 tahun. Pada orang dewasa yang menderita hipertensi mengalami berat badan berlebih dan obesitas dapat meningkatkan faktor resiko penyakit kardiovaskuler dan beberapa jenis kanker (WHO, 2015).

Hipertensi terjadi berkaitan dengan beragam faktor risiko, baik yang tidak dapat diubah maupun dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi genetik, keadaan gizi, dan umur. Faktor risiko yang dapat diubah adalah kegemukan, diet, dan aktifitas fisik atau olahraga. Dilain pihak kegemukan disebabkan oleh konsumsi makanan berlebih dan aktivitas fisik atau olahraga kurang. faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi adalah aktifitas fisik dan konsumsi garam yang berlebihan dan gaya hidup yang meliputi pola makan seperti makan junk food, stress, mengatur pola aktivitas, alkohol, dan rokok.

Sebagian besar penderita hipertensi tidak menampakkan gejala hingga bertahun-tahun. Gejala yang paling sering muncul pada pasien hipertensi jika hipertensinya sudah bertahun-tahun dan tidak diobati antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran (Nurarif, 2015).

Rendahnya pengetahuan tentang penyakit menyebabkan seseorang enggan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala, sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Pendidikan kesehatan dirasa penting sebagai sarana berkomunikasi dengan massa dan meningkatkan pengetahuan massa tentang masalah-masalah kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan massa, maka diharapkan meningkat pula kesadaran untuk menjaga kesehatan dan melakukan deteksi dini terhadap penyakit. Pendidikan kesehatan dengan *Focus Grup Discussion* memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk mengekspresikan kemampuan dan pemahaman yang dimiliki secara terfokus sehingga mendorong seseorang berperan aktif dalam keatan penyuluhan. Sayangnya metode FGD ini masih belum banyak digunakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan. Sehingga

pada pengabdian ini kami akan menerapkan metode FGD ini untuk meningkatkan keefektifan mendapatkan informasi bagi masyarakat awam.

2. PERMASALAHAN MITRA

- a. Tingginya angka kasus hipertensi di masyarakat
- b. Kurangnya pengetahuan umum tentang penyakit hipertensi terkait penyebab, gejala, dan terapi hipertensi
- c. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam pemeriksaan rutin tekanan darah
- d. Kurangnya pemahaman tentang cara mencegah dan mengatasi penyakit hipertensi
- e. Belum pernah diadakannya pelatihan pemeriksaan tekanan darah dengan *sphygmomanometer*

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan proker besar yang kami lakukan adalah menginisiasi pembentukan posko anti hipertensi. Kegiatan ini dilakukan untuk mencegah, menurunkan dan menekan laju pertumbuhan kejadian hipertensi di Dusun Glepung. Kegiatan dilakukan secara bertahap selama 4 minggu pada tanggal 18 dan 23 Agustus 2022 dengan melibatkan semua elemen, mulai dari masyarakat, kader kesehatan, bidan desa dan perangkat desa. Rangkaian kegiatan dilaksanakan diposko tim KKN. Kegiatan ini terdiri dari:

Penyuluhan anti hipertensi bagi masyarakat dengan riwayat hipertensi. Dalam penyuluhan disini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab yang berdurasi 20 menit serta kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta



Gambar 1. Penyuluhan Anti Hipertensi

Pelatihan pengukuran tekanan darah menggunakan alat digital bagi kader kesehatan di dusun glepung yang dilakukan dengan metode penyajian serta melatih menggunakan alat tensi digital. Kegiatan ini berlangsung sekitar 15 menit dan diikuti oleh 10 kader kesehatan Dusun Glepung.



Gambar 2. Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah

Pembuatan infused water bagi masyarakat dan kader dusun glepung. Dalam kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta dengan durasi 15 menit, kami menggunakan metode penyuluhan terkait alat, bahan, dan manfaat serta demonstrasi bagaimana cara membuat infused water.



Gambar. 3 Pembuatan Infused Water

Senam anti hipertensi bagi masyarakat dengan riwayat hipertensi. Kegiatan senam ini berlangsung selama 15 menit dan diikuti oleh 15 peserta.



Gambar. 4 Senam Anti Hipertensi

4. PEMBAHASAN

Kegiatan program kerja yang kami lakukan adalah menginisiasi pembentukan posko anti hipertensi. Kegiatan ini dilakukan untuk mencegah, menurunkan dan menekan laju pertumbuhan kejadian hipertensi di desa kalongan. Kegiatan dilakukan secara bertahap selama 4 minggu dengan melibatkan semua element, mulai dari masyarakat, kader kesehatan, bidan desa dan perangkat desa di desa Kalongan, Ungaran Timur. Kegiatan ini terdiri dari :

- a. Penyuluhan anti hipertensi bagi masyarakat awam
- b. Pelatihan pengukuran tekanan darah bagi kader kesehatan di dusun glepung, Desa Kalongan
- c. Penyuluhan pembuatan infused water bagi penderita hipertensi
- d. Senam anti hipertensi bagi lansia bagi masyarakat umum di Dusun Glepung.

Berikut ini adalah runtutan kegiatan Program Kerja Posko Anti Hipertensi: 1) Penyuluhan anti hipertensi pada tanggal 18 Agustus 2022 pukul 09.00 WIB. 2) Mengajarkan kader dusun glepung tentang bagaimana cara melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan alat digital pada tanggal 18 Agustus 2022 pukul 10.00 WIB. 3). Senam hipertensi pada tanggal 23 Agustus 2022 pukul 08.00 WIB. 4) Penyuluhan dan demonstrasi pembuatan infused water pada tanggal 23 Agustus 2022 pukul 10.00 WIB.

Penyuluhan hipertensi dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2022 dengan dihadiri oleh 14 orang, yang dilaksanakan di posko tim KKN. Kegiatan ini berjalan dengan lancar namun jumlah partisipan yang datang tidak sesuai dengan target yang kami harapkan. Dalam berlangsungnya kegiatan kami melakukan kegiatan Pretest secara verbal terlebih dahulu dengan menanyakan apa itu hipertensi dan bagaimana gejala hipertensi dan Posttest secara verbal dengan menanyakan kembali apa saja yang penyaji jelaskan. Hasilnya partisipan dapat menjawab secara singkat dan mengetahui gambaran pengetahuan tentang hipertensi. Berdasarkan Machfoedz (2013), tujuan pendidikan kesehatan yang dalam hal ini yaitu penyuluhan kesehatan adalah untuk merubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Pemberian pendidikan kesehatan kepada kader mampu meningkatkan pengetahuan kader kesehatan dalam tentang penyakit hipertensi sehingga mampu mengedukasi masyarakat dalam melakukan tindakan pencegahan dan penanganan hipertensi. (Isfaizah dan Ari Widyaningsih, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang (Kemenkes RI, 2020). Munculnya penyakit

degeneratif ini tidak terlepas dari perubahan gaya hidup modern dan tuntutan hidup yang menyebabkan stress psikologis meningkat. Beberapa penyebab utama penyakit degenerative dikalangan masyarakat modern yaitu gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, minum beralkohol, pola makan yang tidak sehat, aktifitas fisik yang kurang, stress psikologis dan pencemaran lingkungan. Globalisasi merupakan salah satu pemicu meningkatnya prevalensi stres di kalangan masyarakat. Perubahan dan pergerakan dunia yang sangat cepat membuat mereka yang tidak siap menghadapi akan mudah terjebak pada situasi penuh pertentangan, dan gejala yang muncul sebagai bentuk perlawanan adalah stres.

Secara fisik dan psikologis, kebanyakan makhluk hidup tidak akan mampu menghadapi perubahan yang semakin cepat (Dwiyono, 2008). Hal ini apabila berlangsung secara terus menerus akan menyebabkan stress berat. Keadaan stress yang berat merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi, baik lansia, dewasa muda maupun usia pertengahan. Hipertensi disebut dengan "the silent disease" karena tidak adanya gejala dan gangguan yang sering disadari. Stress meningkatkan kadar adrenalin yang akan menstimulasi syaraf simpatis dan meningkatnya curah jantung dan tekanan darah.

Stress akan bertambah tinggi jika resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung meningkat sehingga menstimulasi syaraf simpatis. Selain itu stress akan bereaksi pada tubuh seperti peningkatan tegangan otot, peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah sehingga meunculkan hipertensi. Stres akan menyebabkan meningkatnya tekanan darah secara intermitten. Apabila stres berlangsung lama maka akan menyebabkan tingginya tekanan darah dan menetap. Stress akan merangsang pengeluaran hormone adrenalin dan kortisol yang menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan menyababkan penyempitan pembuluh darah kapiler, sehingga tekanan darah menjadi (Muhammadun, 2010).

Stres pada pekerjaan cenderung menyebabkan terjadinya hipertensi berat. Pria yang mengalami pekerjaan penuh tekanan, misalnya penyandang jabatan yang menuntut tanggung jawab besar tanpa disertai wewenang pengambilan keputusan, akan mengalami tekanan darah yang lebih tinggi selama jam kerjanya, dibandingkan dengan rekannya mereka yang jabatannya lebih "longgar" tanggung jawabnya. Stres yang terlalu besar dapat memicu terjadinya berbagai penyakit misalnya sakit kepala, sulit tidur, tukak lambung, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke (Muhaimin, 2008). Selain itu stres meningkatkan produksi kortisol yang mengakibatkan peningkatan glukosa darah dengan merangsang hati untuk melakukan glukoneogenesis dan menghambat kerja insulin. Stres yang terus menerus akan mengakibatkan berkurangnya sensitivitas terhadap insulin sehingga kadar gula darah meningkat dan berdampak pada peningkatan terjadinya komplikasi sindroma metabolik.

Gejala-gejala yang dapat timbul akibat penyakit hipertensi diantaranya meliputi : Sakit kepala terutama di bagian belakang, tengkuk terasa berat, pusing, jantung berdebar, sering kencing terutama di malam hari, telinga berdenging, napas pendek-pendek, susah tidur, mata berkunang-kunang, mudah marah, dan mudah lelah. Penyebab-penyebab yang dapat menyebabkan terkena penyakit hipertensi diantaranya meliputi : Terlalu banyak mengkonsumsi garam, sering stress, malas bergerak, berat badan yang berlebihan atau obesitas, kebiasaan merokok, riwayat diabetes, riwayat hipertensi dalam keluarga dan kehamilan. Menurut Isfaizah dan Ari Widyaningsih (2021) menyatakan bahwa Indeks Massa Tubuh berhubungan secara signifikan dengan tekanan darah pada remaja di SMA NU Ungaran ($p < 0,001$). Remaja yang memiliki IMT berlebih ($> \text{normal}$) akan meningkatkan resiko kenaikan tekanan darah sebesar 5,57 kali dibandingkan dengan remaja yang memiliki IMT normal. Merubah pola hidup yang baik dan benar adalah salah satu langkah untuk melawan penyakit hipertensi diantaranya meliputi: Mengurangi mengkonsumsi makanan tinggi garam, diet rendah kolesterol dan rendah asam lemak jenuh, penurunan berat badan, tidak mengkonsumsi alkohol, menghentikan merokok, latihan Fisik atau olah raga yang teratur dan terarah yang dianjurkan untuk penderita hipertensi seperti lari, jogging, bersepeda, berenang dan lain-lain (Yulanda, et al., 2017).

Pemeriksaan tekanan darah secara berkala merupakan salah satu upaya pencegahan dan deteksi awal kejadian hipertensi di masyarakat. Pemeriksaan tekanan darah di PT kayu Lapis Indonesia Kendal diperoleh data hana 30,6% karyawan yang memiliki TD normal, 40,8% mengalami prehipertensi dan 22,4% dengan hipertensi grade I (Isfaizah dan Ari Widyaningsih, 2019). Dalam melakukan pengukuran tekanan darah perlu dilakukan dengan baik dan benar, berikut Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam pengukuran tekanan darah :

- a. Tekan tombol "START/STOP" untuk mengaktifkan alat.

- b. Sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, pasien sebaiknya menghindari kegiatan aktivitas fisik seperti olah raga, merokok, dan makan, minimal 30 menit sebelum pengukuran.
- c. Hindari melakukan pengukuran dalam kondisi stres.
- d. Pastikan pasien duduk dengan posisi kaki tidak menyilang tetapi kedua telapak kaki datar menyentuh lantai. Letakkan lengan kiri pasien di atas meja sehingga manchet yang sudah terpasang sejajar dengan jantung pasien.
- e. Meminta pasien untuk tetap duduk tanpa banyak gerak, dan tidak berbicara pada saat pengukuran
- f. Tekan “START/STOP” untuk mematikan alat. (Zunnur *et al.*, 2017).

Pengertian *Infused Water* adalah air detoks yang telah diresapi oleh buah-buahan segar, sayuran atau rempah-rempah. Minuman ini mampu mendetoksifikasi berkat kandungan nutrisi buah atau sayur yang ada didalamnya. Manfaat infused water Manfaat dari *Infused Water* ini memiliki beberapa keunggulan dari segi gizi dibandingkan dengan air putih. Beberapa kelebihan *Infused Water* antara lain : Lebih kaya vitamin, lebih kaya nutrisi, rasa air lebih segar dan nikmat, aromanya khas, warna lebih menarik (Fandizal *et al.*, 2020). Manfaat bahan infused water (Lemon dan Timun) adalah Lemon disini memiliki manfaat yang besar karna besarnya vitamin C dan kalium yang terkandung dalam buah lemon itu, sehingga dapat digunakan untuk memperkuat imun tubuh, dapat membantu menurunkan tekanan darah dan Timun merupakan buah yang tinggi akan kalium sehingga dapat mengendalikan tekanan darah dan juga dapat melindungi jantung.

Proses pembuatan *Infused Water* perlu dilakukan dengan benar agar memperoleh vitamin dan nutrisi dalam buah-buahan dan sayuran secara maksimal, berikut adalah Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam proses pembuatan *Infused Water*:

- a. Proses pembuatan diawali dengan emasukan bahan-bahan seperti lemon, timun, biji selasi, dan daun mint yang telah dipotong-potong dengan ketebalan kira-kira 0,5 cm, ke dalam gelas yang berisi air kira-kira sebanyak 250ml.
- b. Diamkan kurang lebih 2 jam sebelum dikonsumsi dan dapat disimpan diruangan yang dingin.
- c. Apabila *Infused Water* sudah lebih dari 5 jam maka segera buang buah dan perbarui kembali dengan buah segar dikarenakan sari-sari buah dan kandungan sudah hilang.
- d. Untuk peringatan apabila ada penyakit lambung jangan tambahkan daun mint dan lemon bersamaan. Proses pemotongan ini dilakukan dengan tujuan mempercepat proses pengeluaran zat-zat dan sari sari buah yang ada sehingga dapat mempercepat proses *Infused Water* itu sendiri.

Pengertian hipertensi Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang memperparah hipertensi). Tujuan dari senam hipertensi adalah Mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) dan Menurunkan tekanan darah. Berikut adalah tahapan-tahapan dalam melakukan senam hipertensi :

Gerakan pemanasan

- 1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.
- 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.

Gerakan inti

- 1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.
- 2) Buka kedua tangan dengan jemari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.
- 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan secara serong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan di letakkan di pinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.
- 4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.
- 5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.

- 6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus ke arah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya dan lakukan semampunya.

Pendinginan

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.
- 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan ke samping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama (Oktaviani *et al.*, 2021).

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini meliputi penyuluhan kepada kader dan masyarakat tentang hipertensi, pelatihan pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan tekanan darah serta pelatihan pembuatan minuman anti hipertensi dengan infused water sebagai obat non farmakologi dalam penanganan hipertensi.

Kesimpulan Program posko anti hipertensi di desa kalongan mampu meningkatkan serta mengedukasi masyarakat dalam pencegahan, pendeteksian awal, serta penanganan hipertensi pada masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari tim KKN UNW mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes selaku Ketua LPPM
2. Bapak Ns. M. Imron Rosyidi, S.Kep M.Kep selaku Kepala Pusat engabdian Kepada Masyarakat
3. Ibu Isfaizah, S.SiT., MPH selaku Dosen Pembimbing Lapangan
4. Bapak Yarmuji. A.Md selaku Kepala Desa Kalongan
5. Bapak Ari Rifanto selaku Kepala Dusun Glepung
6. Ibu Windu selaku Bidan Desa Kalongan
7. Masyarakat Dusun Glepung

DAFTAR PUSTAKA

- A. Nurarif, H. K. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-NOC*. (3, Ed.). Jogjakarta: Mediacion publishing
- Billous R. dan Donelly R. (2014). *Buku Pegangan Diabetes Edisi Ke 4*. Jakarta: Bumi Medika
- Depkes RI.(2007). *Keputusan Menteri Kesehatan RI No: 900/MENKES/VII/2007*. Konsep Asuhan Kebidanan. Jakarta.
- Fandizal, Muhammad, Dhien Novita Sani, dan Yuli Astuti. (2020). Pengaruh Infused Water Lemon, Semangka, dan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 10(04): 172-177.
- Isfaizah dan Ari Widyaningsih. (2019). Menurunkan Tingkat Stress dan Penyakit Degeneratif dengan Pendekatan Focus Grup Discussion di PT Kayu Lapis Indonesia. *Indonesian Journal of Community Empowerment* 1(2): 37-43.
- Isfaizah dan Ari Widyaningsih. 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Remaja di SMK NU Ungaran. *Indonesian Journal of Midwifery* 4(1):68-75.
- Mahmudah, U., Cahyati, W.H., dan Wahyuningsih, A.S. (2013). "Jurnal Kesehatan Masyarakat" dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 8 (2).Hlm.113–120.Diakses melalui <https://doi.org/ISSN 1858-1196>.
- Muhaimin, (2008), Penyakit Hipertensi, March 7, 2010 <http://one.indoskripsi.com>

- Mardhiah, Ainal, and Hermansyah Asnawi Abdullah. 2015. Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi-Pilot Study. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 3.2.
- Mitra. (2008). Stres memblokir tubuh dalam pelepasan hormon sehingga menyebabkan hiperglikemia (Bilous dan Donnelly, 2014)
- Oktaviani, Geva Ayu, Janu Purwono, and Ludiana Ludiana. (2021). Penerapan Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda* 2.2 : 186-194.
- WHO. World Health Statistic Report. (2015). Geneva: World Health Organization; 2015
- Yulanda, Glenys, and Rika Lisiswanti. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority* 6(1) : 28-33.
- Zunnur, Nina Huwaida, Ari Adrianto, and Edwin Basyar. (2017). *Kesesuaian tipe tensimeter air raksa dan tensimeter digital terhadap pengukuran tekanan darah pada usia dewasa*. Diss. Faculty of Medicine.