

Senam Sehat Anti Hipertensi sebagai Upaya Preventif Melawan Hipertensi di Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2024

Basir^{*1}, Sabrina Salsabila Abdullah², Andi Mario Buana Subhan³, Angelina Toding⁴, Tri Anugrah Saputri Janna⁵, Ulfa Amelia Rusli⁶, Rina Timbang Langi⁷, Aulia Arika Kamaluddin⁸

^{1,4}Departemen Kesehatan Lingkungan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

^{2,7}Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

³Departemen Biostatistik/KKB, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁵Departemen Epidemiologi, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁶Departemen Manajemen Rumah Sakit, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁸Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

*e-mail: baz.rasyid@gmail.com¹, sabrinaaa.ssa@gmail.com², andimariobuanasubhan@gmail.com³, angelinatodingangel@gmail.com⁴, tri.anugrah45@gmail.com⁵, ulfaameliarusli@gmail.com⁶, rina18timbanglangi@gmail.com⁷, auliaarika@gmail.com⁸

Received:
11.03.2024

Revised:
21.03.2024

Accepted:
19.04.2024

Available online:
25.04.2024

Abstract: Hypertension is a disease indicated by blood pressure >140/90 mmHg on repeated checks. The prevalence of hypertension in Minasatene Subdistrict in 2022 reached 8,591 out of 79,853 people with hypertension in Pangkep Regency. Research conducted by the author in Biraeng Village, Minasatene District, Pangkep Regency in 2023 showed that hypertension is one of the priority problems that need to be solved with prevention efforts. Anti-hypertension Healthy Gymnastics is the right step in encouraging healthy and active living habits, as well as increasing public awareness in reducing the risk of hypertension. This program was carried out using the gymnastics method with adult age groups in the RW 1, RW 3, and RW 4 areas of Biraeng Village. The results of the program showed significant results on systole blood pressure, while diastole did not. The average participant experienced a decrease in blood pressure and was in the prehypertension category from 138.00/84.64 mmHg to 126.11/85.25 mmHg. The Anti-hypertension Healthy Gymnastics intervention is categorized as successful in accordance with predetermined success indicators.

Keywords: Hypertension, Prehypertension, Adult Age, Anti-Hypertension Gymnastics, Blood Pressure, Preventive

Abstrak: Hipertensi adalah penyakit yang ditandai dengan tekanan darah >140/90 mmHg pada pemeriksaan berulang. Prevalensi hipertensi di Kecamatan Minasatene tahun 2022 mencapai 8.591 dari 79.853 orang dengan hipertensi di Kabupaten Pangkep. Penelitian yang dilakukan penulis di Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkep pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi sebagai salah satu prioritas masalah yang perlu diatasi dengan upaya pencegahan. Senam Sehat Anti Hipertensi menjadi langkah tepat dalam mendorong kebiasaan hidup sehat dan aktif, serta meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengurangi risiko hipertensi. Kegiatan ini dilakukan dengan metode senam bersama pada kelompok usia dewasa di wilayah RW 1, RW 3, dan RW 4 Kelurahan Biraeng. Hasil pengabdian menunjukkan hasil signifikan pada tekanan darah sistole, sementara diastole tidak. Rata-rata peserta mengalami penurunan tekanan darah dan berada pada kategori prehipertensi yakni 138,00/84,64 mmHg menjadi 126,11/85,25 mmHg. Intervensi Senam Sehat Anti Hipertensi dikategorikan berhasil sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditentukan sebelumnya.

Kata Kunci: Hipertensi, Prehipertensi, Usia Dewasa, Senam Anti Hipertensi, Tekanan Darah, Preventif

1. PENDAHULUAN

Dalam konteks masa kini, dunia sedang menghadapi perubahan besar dalam demografi dan gaya hidup yang merata di semua lapisan masyarakat. Perubahan ini tidak hanya mempengaruhi pola penyakit tetapi juga menciptakan beban ganda, dimana masalah penyakit tidak menular muncul bersamaan dengan tantangan penyakit menular. Salah satu penyakit tidak menular yang umum terjadi di seluruh dunia adalah hipertensi.

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah di dalam pembuluh darah meningkat secara tidak normal. Tekanan darah yang dianggap normal untuk orang dewasa adalah sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg. Berdasarkan laporan *Joint National Committee* (JNC) VII, apabila tekanan darah melebihi 140/90 mmHg, maka kondisi tersebut dikategorikan sebagai hipertensi.

Hipertensi sering juga disebut sebagai *silent killer* karena dapat menyebabkan komplikasi kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah mata (Cristanto dkk., 2021).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengidap hipertensi (WHO, 2023). Situasinya tidak jauh berbeda pada tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dari total populasi dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Transformasi ini mencerminkan kompleksitas kesehatan global, dimana masyarakat dan pemerintah dihadapkan pada tugas menangani masalah kesehatan yang beragam dan serentak.

Data terbaru Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi di Sulawesi Selatan pada tahun 2018 adalah 31,7%. Data ini meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 28,1%. Salah satu kabupaten yang ada di Sulawesi Selatan adalah Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan pada tahun 2022, terdapat estimasi bahwa sebanyak 79.853 orang yang mengidap hipertensi di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dimana 8.591 orang diantaranya adalah mereka yang mengidap hipertensi di Kecamatan Minasatene. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis di Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene pada tahun 2023 yang menunjukkan bahwa hipertensi adalah salah satu prioritas masalah yang harus segera diatasi bersama agar derajat kesehatan masyarakat meningkat (Praktik Belajar Lapangan (PBL) I, 2023).

Selain itu, *World Health Organization* (WHO) bahkan telah memprediksi bahwa pada tahun 2025, sekitar 29% dari populasi dewasa secara global akan mengalami hipertensi. Prediksi ini dipengaruhi oleh sifat heterogen penyakit hipertensi, yakni dapat menyerang semua kelompok usia dan tingkat sosial ekonomi. Terbukti bahwa seiring bertambahnya usia seseorang, pembuluh darah cenderung mengalami pengerasan dan kehilangan elastisitasnya, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. Fenomena ini menunjukkan kompleksitas masalah kesehatan global yang melibatkan faktor-faktor demografis dan fisiologis yang beragam (Trisnawan, 2019).

Walaupun terjadi pergeseran ke usia muda dalam kasus penderita hipertensi, faktor usia tetap menjadi variabel yang paling signifikan dalam timbulnya kondisi tersebut. Oleh karena itu, semakin lanjut usia seseorang, risiko mengalami hipertensi juga semakin meningkat (Tirtasari & Kodim, 2019). Kelompok usia dewasa memiliki tingkat risiko yang tinggi terhadap hipertensi karena dipengaruhi oleh kombinasi faktor usia, gaya hidup, dan faktor genetik. Pemahaman mengenai peran kritis usia dalam risiko hipertensi menjadi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kondisi ini di berbagai tingkatan usia (Ekarini dkk., 2020).

Program senam anti hipertensi merupakan salah satu strategi yang dapat diadopsi untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi. Senam anti hipertensi melibatkan serangkaian gerakan fisik yang dirancang khusus untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lutfian dkk. (2022), senam anti hipertensi telah terbukti efektif dalam mengurangi tekanan darah pada orang dewasa dengan risiko hipertensi. Dengan demikian, berdasarkan data yang telah dijabarkan maka penulis melakukan program intervensi senam sehat anti hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene di kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. METODE

Waktu dan Tempat

Program Senam Sehat Anti Hipertensi dilaksanakan sebanyak dua kali yakni pada hari Sabtu, 13 Januari 2024 di Jl. Rumbia Biraeng dan pada hari Senin, 22 Januari 2024 di Jl. Leangkassi Biraeng pada pukul 08.30 – 10.30 WITA. Lokasi kegiatan ini berada di Kelurahan Biraeng, Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan

Kelompok Sasaran

Sasaran program Senam Sehat Anti Hipertensi ini adalah masyarakat Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkep yang berada di wilayah RW 1, RW 3, dan RW 4 dan termasuk kelompok usia dewasa yakni sebanyak 28 orang.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Senam Sehat Anti Hipertensi di Kelurahan Biraeng, Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan dilaksanakan dengan metode senam bersama. Pelaksanaan kegiatan ini terbagi atas empat tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengurusan izin kegiatan dan melakukan koordinasi setempat dengan pihak kelurahan dan para ketua RW terkait maksud dan tujuan kegiatan, serta pembagian undangan kegiatan kepada warga setempat secara *door to door*.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yakni membagikan poster edukasi dan menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan Senam Sehat Anti Hipertensi kepada masyarakat, melakukan *pre-test* berupa pemeriksaan tekanan darah sebelum senam, kemudian melaksanakan rangkaian gerakan Senam Sehat Anti Hipertensi bersama. Untuk lebih jelasnya, berikut adalah alur pelaksanaan kegiatan senam anti hipertensi yang ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program Senam Sehat Anti Hipertensi di Kelurahan Biraeng

Berikut adalah desain poster edukasi yang dibagikan kepada peserta senam dalam program Senam Sehat Anti Hipertensi yang ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Poster Edukasi untuk Peserta Senam Sehat Anti Hipertensi

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi meliputi pelaksanaan *post-test* berupa pemeriksaan tekanan darah setelah senam untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukannya Senam Sehat Anti Hipertensi.

4. Tahap Analisis Data

Tahap analisis data dilakukan setelah evaluasi dengan menggunakan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam. Data yang diolah akan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon pada variabel yang diteliti kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. Adapun indikator keberhasilan program intervensi ini adalah jumlah minimal peserta yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan adalah 20 orang dan peserta yang mengikuti senam sehat anti hipertensi mengalami penurunan tekanan darah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam Sehat Anti Hipertensi merupakan salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi pada kelompok berisiko, khususnya pada kelompok usia dewasa. Faktanya, seiring bertambahnya usia maka risiko terkena hipertensi juga akan meningkat karena pembuluh darah akan cenderung mengalami pengerasan dan kehilangan elastisitasnya sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Trisnawan, 2019). Kondisi ini didukung dengan pola hidup masyarakat saat ini yang kurang aktif dan serba instan. Ketika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik dan kelebihan berat badan, mereka akan mengalami ketidakseimbangan dalam sistem kardiovaskular yang berdampak pada terjadinya hipertensi (Rasiman, 2022). Kelompok usia dewasa dengan tingkat risiko yang tinggi terhadap hipertensi terbagi dalam tiga kategori yakni dewasa muda (18-40 tahun), dewasa menengah/pra-lansia (40-65 tahun), dan dewasa tua/lansia (>65 tahun) (Ekarini dkk., 2020).

Program intervensi Senam Sehat Anti Hipertensi ini dilaksanakan sebanyak dua kali agar mampu menjangkau seluruh wilayah sasaran program ini, yakni kelompok usia dewasa yang tinggal di wilayah RW 1, RW 3, dan RW 4 Kelurahan Biraeng, Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Senam Sehat Anti Hipertensi I dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Januari 2023 di Jl. Rumbia (halaman depan Posko 31) pada pukul 08.30 – 10.30 WITA, senam ini diadakan khusus untuk masyarakat yang tinggal di wilayah RW 1 dan RW 4. Selanjutnya, Senam Anti Hipertensi II khusus wilayah RW 3 dilaksanakan pada hari Senin, 22 Januari 2024 di Jl. Leangkassi pada pukul 08.30 – 10.30 WITA.

Dalam pelaksanaan program Senam Sehat Anti Hipertensi ini, mahasiswa telah berkolaborasi dengan Puskesmas Minasatene dalam hal pemeriksaan tekanan darah saat sebelum dan setelah masyarakat melakukan senam, serta pembagian poster edukasi terkait informasi umum Senam Sehat Anti Hipertensi yang akan dilakukan. Adapun jumlah masyarakat yang hadir pada kegiatan senam ini secara keseluruhan sebenarnya sebanyak 39 orang. Namun, hanya 28 orang yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi ini. Rangkaian kegiatan yang dimaksud dalam hal ini adalah melakukan senam anti hipertensi bersama dengan pemeriksaan tekanan darah lengkap yakni sebelum dan setelah senam.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	1	3,6
Perempuan	27	96,4
Total	28	100

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
18 – 40 tahun	4	14,3
41 – 65 tahun	23	82,1
>65 tahun	1	3,6
Total	28	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas peserta program “Senam Sehat Anti Hipertensi” adalah perempuan (96,4%). Secara spesifik, kelompok usia 41 – 65 tahun mendominasi partisipasi dengan persentase yang tinggi (82,1%), sementara kelompok usia 18 – 40 tahun mencapai 14,3%, dan kelompok usia di atas 65 tahun hanya sekitar 3,6% saja.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Hipertensi

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
Normal	7	9	12	10
Prehipertensi	10	10	8	10
Hipertensi	11	9	8	8
Total	28	28	28	28

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada kategori tekanan sistole dan diastole sebelum dan setelah melaksanakan program “Senam Sehat Anti Hipertensi”. Pada kategori normal, jumlah responden dengan tekanan darah sistole dan diastole yang normal meningkat dari 7 dan 9 menjadi 12 dan 10. Sementara itu, pada kategori prehipertensi, terdapat penurunan jumlah responden dengan tekanan darah diastole dari 10 menjadi 8 setelah program. Begitupun pada kategori hipertensi, terjadi penurunan pada kedua tekanan, sistol dan diastol, dengan jumlah masing-masing sebanyak 8 dan 8.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Senam

Nilai Statistik	Pre-test		Post-test	
	Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
Minimum	102	62	88	63
Maximum	198	124	156	128
Rata-rata	138,00	84,64	126,11	85,25
Median	131,00	86,50	126,00	85,00
Standar Deviasi	25,810	14,330	18,812	13,893

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah “Senam Sehat Anti Hipertensi” menunjukkan perubahan yang signifikan pada sebagian besar parameter. Sebelum melakukan senam, rata-rata tekanan sistolik responden adalah 138,00 mmHg dengan tekanan diastolik sebesar 84,64 mmHg. Setelah melakukan senam, terjadi penurunan yang cukup signifikan yakni rata-rata tekanan sistolik responden menjadi 126,11 mmHg dan tekanan diastolik menjadi 85,25 mmHg. Selain itu, standar deviasi menunjukkan nilai yang lebih rendah pada *post-test* menandakan bahwa distribusi data lebih terkonsentrasi setelah senam, menegaskan konsistensi perbaikan tekanan darah di antara peserta.

Diketahui bahwa hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah peserta melakukan Senam Sehat Anti Hipertensi di kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa rata-rata dari mereka mengalami penurunan tekanan darah dan termasuk dalam kategori prehipertensi. Prehipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah melebihi tingkat normal dan menandakan bahwa seseorang berpotensi mengalami hipertensi (Tryastuti, 2019). Menurut *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* (JNC VII), hipertensi digolongkan menjadi empat kelompok yakni kategori normal (120/80 mmHg), kategori prehipertensi (120-139/80-89 mmHg), hipertensi stadium I (140-159/90-99 mmHg), dan hipertensi stadium II (>160/100 mmHg).

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emilyani dkk. (2021) dimana sebagian besar responden baik sebelum maupun setelah melakukan senam anti hipertensi berada pada kategori prehipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta sebelum senam berada pada kategori prehipertensi (74%), sementara setelah melakukan senam tersebut, terjadi peningkatan sehingga seluruh peserta berada dalam kategori prehipertensi (100%).

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		n	Mean Rank	Sum of Ranks	P-value
Post Sistole – Pre Sistole	Negative Ranks	23	14,28	328.50	0,004
	Positive Ranks	5	15,50	77.50	

	Ties	0			
	Total	28			
<i>Post Diastole – Pre-Diastole</i>	Negative Ranks	16	14,69	235,00	
	Positive Ranks	12	14,25	171,00	
	Ties	0			0,465
	Total	28			

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon yang digambarkan pada Tabel 4 diketahui $p\text{-value } (0,004) < 0,05$ yang berarti H_a (hipotesis alternatif) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa “Senam Sehat Anti Hipertensi” memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan sistolik. Sedangkan pada indikator tekanan darah diastolik tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan signifikansi $p = 0,465$.

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan terkait program Senam Sehat Anti Hipertensi yang dilaksanakan di Kelurahan Biraeng, Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Dapat dilihat bahwa masyarakat sangat antusias mengikuti semua rangkaian kegiatan program ini, mulai dari pemeriksaan tekanan darah oleh petugas puskesmas Minasatene (Gambar 6), pembagian poster edukasi (Gambar 5), pelaksanaan senam anti hipertensi (Gambar 4), hingga sesi foto bersama (Gambar 3).



Gambar 3. Foto Bersama dengan Peserta Senam Sehat Anti Hipertensi



Gambar 4. Pelaksanaan Senam Sehat Anti Hipertensi I di RW 1 Biraeng



Gambar 5. Pembagian Poster Edukasi kepada Peserta Senam Sehat Anti Hipertensi



Gambar 6. Pemeriksaan Tekanan Darah Sebelum Senam Sehat Anti Hipertensi oleh Petugas Puskesmas

Penurunan tekanan darah pada masyarakat yang mengikuti senam adalah kunci keberhasilan program intervensi ini. Maka dari itu, pemeriksaan tekanan darah dilakukan dua kali dengan tujuan untuk melihat seberapa efektif program Senam Sehat Anti Hipertensi dalam menurunkan tekanan darah masyarakat setelah melakukan senam anti hipertensi bersama. Diketahui bahwa hasil uji yang dilakukan telah menunjukkan bahwa program Senam Sehat Anti Hipertensi memiliki dampak positif

dalam menurunkan tekanan sistolik. Senam hipertensi bisa mempengaruhi tekanan darah karena dapat mencegah atau melambatkan kerusakan fungsi organ serta mengurangi risiko penyakit seperti hipertensi dan penyakit jantung (Susanto dkk., 2023). Namun, pada indikator tekanan darah diastolik tidak terdapat perbedaan yang signifikan karena berada diatas 0,05.

Hasil yang tidak signifikan pada tekanan darah diastole ini dapat dipengaruhi oleh faktor durasi senam yang dilakukan hanya satu kali sehingga efek jangka pendek bisa lebih terlihat pada tekanan sistole daripada diastole. Apabila seseorang rutin melakukan senam anti hipertensi minimal 3 kali seminggu, maka tekanan darah sistolik dan diastoliknya akan mengalami penurunan yang signifikan setelah melakukan senam anti hipertensi (Rasiman, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nufus & Ruffaida (2022) yang menunjukkan bahwa senam yang dilakukan 3 kali seminggu menurunkan tekanan darah hingga 3 mmHg pada penderita hipertensi, dimana tekanan darah awal responden ialah 164/98 mmHg kemudian mengalami penurunan menjadi 155/84 mmHg. Oleh karena itu, semakin sering masyarakat melakukan Senam Sehat Anti Hipertensi maka perubahan tekanan darah yang dihasilkan juga semakin bermakna secara jangka panjang sehingga memberikan manfaat kesehatan lebih besar.

4. KESIMPULAN

Program intervensi Senam Sehat Anti Hipertensi yang dilaksanakan di Kelurahan Biraeng Kecamatan Minasatene berjalan dengan baik. Sebagian besar masyarakat berpartisipasi aktif dan antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan program ini, mulai dari pembagian poster edukasi, pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam, hingga pelaksanaan Senam Sehat Anti Hipertensi bersama. Hasil pengabdian memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh Senam Sehat Anti Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sistole. Sedangkan pada tekanan darah diastole tidak mencapai perubahan yang signifikan sebab program intervensi ini hanya dilakukan sekali. Rata-rata peserta Senam Sehat Anti Hipertensi berada pada kategori prehipertensi baik sebelum maupun setelah melakukan senam dimana rata-rata tekanan darah awalnya ialah 138,00/84,64 mmHg kemudian menjadi 126,11/85,25 mmHg. Ada penurunan tekanan darah sistole sebesar 11 mmHg. Intervensi Senam Sehat Anti Hipertensi dikategorikan berhasil sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah ditentukan sebelumnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas terlaksananya kegiatan PBL II di Kelurahan Biraeng, Kecamatan Minasatene, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Sulawesi Selatan.

1. Universitas Hasanuddin sebagai institusi yang membantu menjalankan kegiatan PBL II ini.
2. Dosen pengelola PBL FKM Unhas yang telah memberikan izin kepada seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin untuk melakukan Praktik Belajar Lapangan (PBL) di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.
3. Supervisor PBL Posko 31, bapak Basir, SKM., M.Sc yang telah memberikan bimbingan dan arahan bagi peserta PBL II Posko 31 selama masa pengabdian di Kelurahan Biraeng.
4. Puskesmas Minasatene yang telah bersedia berkolaborasi dalam pelaksanaan program intervensi.
5. Masyarakat Kelurahan Biraeng, khususnya wilayah RW 1, RW 3, dan RW 4 yang telah banyak membantu selama melaksanakan kegiatan PBL II ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Selatan. (2019). *Prevalensi Tekanan Darah Tinggi Menurut Provinsi Tahun 2007-2018*.
- Basir, B., Al-Muttaqin, A. H., Mugniyah, A. A., Aldini, A. T. Y., Katli, K. U. A., Murua, M., ... & Hasim, S. N. (2022). Pentingnya ASI Eksklusif dalam Menunjang Kecukupan Gizi Bayi dan Balita di Desa Sawakong Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Locus Abdimas*, 1(2), 196-201.

- Basir, B., Heriani, H., Rosadi, A. R. K., Khaerat, R. F., Lazarus, J., Darwis, N., Amelia, A. R., & Mar'a, N. (2023). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Kompos Organik dengan Metode Keranjang Takakura di Desa Biring Ere. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32-43.
- Basir, B., Milka Murua, Mugniyah, A. A., Aldini, A. T. Y., Abdul Hadi Al Muttaqin, Rafiah, R., Hadi, A., Katli, K. U. A., & Hasim, S. N. (2023). Evaluasi Pembuatan Papan Wicara Larangan Merokok di Desa Sawakong. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 19-26.
- Basir, B., Murua, M., Mugniyah, A. A., Aldini, A. T. Y., Rafiah, R., Katli, U. A., & Hasim, S. N. (2022). Evaluasi Intervensi Pelatihan Pemanfaatan Pangan Lokal dan Pembagian Es Krim Kelor untuk Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak di Desa Sawakong, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(6), 507-515.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Yunita Indriarini, M. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(1), 53-65.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Tahun 2022*.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Usia Dewasa. *JKEP*, 5(1), 61-73.
- Emilyani, D., Dramawan, A., & Cembun. (2021). Efektifitas Model SELADA (Senam Lansia Rudat) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 3(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Lutfian, Pramela, A. L. A., Ningsih, A. P., & Kurdi, F. (2022). Pengaruh Kombinasi Senam Anti Hipertensi dan Terapi Tawa terhadap Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 20-31.
- Nufus, D. K., & Ruffaida, F. S. (2022). Penerapan Senam Anti Hipertensi terhadap Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan pada Ny. S dengan Hipertensi di Desa Sungai Batang Ilir Kecamatan Martapura Barat. *Pena Nursing*, 1(1), 35-44.
- Praktik Belajar Lapangan (PBL) I*. (2023).
- Rasiman, N. B. (2022). Pola Hidup Penderita Hipertensi Khususnya Masyarakat Nelayan Pesisir Pantai di Desa Ongka. *Pustaka Katulistiwa*, 03(2).
- Susanto, T., Rosyida, I., Hariyono, D. A., & Suminarwati, A. S. (2023). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Anti Hipertensi sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah di Desa Darungan Kecamatan Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 9(1), 17-24.
- The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. (2004).
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395-402.
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi* (Ade, Ed.). Penerbit Mutiara Aksara.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*.