

## Promosi Kesehatan: Pola Hidup Sehat dan Penyakit Hipertensi

Esthi Rahayu<sup>#1\*</sup>, Damasia Linggarjati Novi<sup>#2</sup>, Christina Retnaningsih<sup>3</sup>

<sup>#1,2</sup> *Fakultas Psikologi*, <sup>#3</sup> *Fakultas Teknologi Pangan*

*Universitas Katolik Soegijapranata  
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Semarang*

\*Email: esthi.rahayu@unika.ac.id

### Abstrak

Kegiatan pengabdian ini berbentuk promosi kesehatan. Sasaran pengabdian adalah warga di kelurahan Kemijen, Kecamatan Semarang Timur. Lokasi ini adalah salah satu binaan dari LPPM UNIKA Soegijapranata. Hasil dari KKN pandemika periode 2020/2021 genap, menyatakan bahwa warga Kelurahan Kemijen, berharap mendapatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat. Materi yang akan dipromosikan adalah stres, hipertensi dan relaksasi otot progresif. Materi akan disampaikan ke warga Kelurahan Kemijen secara offline. Kegiatan ini kerjasama antara Fakultas Psikologi dengan Fakultas Teknologi Pangan. Hasil pengabdian ini dapat diintegrasikan di Mata Kuliah Mata Kuliah Pilihan: *Health Literacy*

**Kata kunci:** Hipertensi, stress, relaksasi otot progresif dan makanan sehat untuk penderita hipertensi

### Abstract

*This service activity is in the form of health promotion. The target of the service is residents in the Kemijen sub-district, East Semarang District. This location is one of the targets of LPPM UNIKA Soegijapranata. The results of the pandemic KKN for the 2020/2021 period are even, stating that the residents of Kemijen Village hope to gain knowledge about healthy lifestyles. The materials to be promoted are stress, hypertension and progressive muscle relaxation. The material will be delivered to the residents of Kemijen Village offline. This activity is a collaboration between the Faculty of Psychology and the Faculty of Food Technology. The results of this service can be integrated in the Elective Course: *Health Literacy**

**Keywords:** Hypertension, stress, progressive muscle relaxation and healthy food for people with hypertension

## I PENDAHULUAN

Kemijen merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang yang terbagi menjadi 11 RW dan 82 RT. Kelurahan Kemijen memiliki posisi permukiman yang berada dekat dengan Kali Banger (Kali yang berbau tidak sedap) dan mempunyai beberapa permasalahan seperti; penurunan muka air tanah, sedimentasi dan Rob. Ketika terjadi rob, Kali Banger tidak dapat menampung limpahan air laut yang melebihi kapasitas, sehingga permukiman di sekitar Kali Banger terdampak banjir. Penduduk Kelurahan Kemijen sebagian besar bermata pencaharian pada sektor formal menjadi buruh industri. Berdasarkan hasil penelitian Setiawan (2019) mendapatkan hasil bahwa usia, masa kerja, beban kerja, hubungan interpersonal, peran individu dan pengembangan karier merupakan faktor resiko yang berpengaruh terhadap kejadian stres akibat kerja pada pekerja sektor informal. Contoh dari jenis kegiatan sektor informal di Kota Semarang antara lain nelayan, buruh industri, buruh bangunan, dan sopir angkutan. Hasil penelitian Faridah, dkk (2017), menemukan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja pabrik. Jadi dapat disimpulkan bahwa buruh industri rentan mengalami stres, dimana stres dapat menjadi salah satu penyebab penyakit hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi (tekanan darah bila diukur mencapai 140/90, sistolik/diastolic atau lebih) adalah suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Umumnya, terjadi pada manusia mulai dewasa menengah (lebih dari 40 tahun). Saat ini hipertensi adalah faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Hipertensi berakibat terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovasculer. Gejala-gejalanya antara lain pusing, sakit kepala, keluar darah dari hidung secara tiba-tiba, tengkuk terasa pegal, dan lain-lain. Penyakit hipertensi sangat erat

kaitannya dengan penyakit jantung, sehingga penyakit ini sering disebut sebagai *the killer disease*

## II RUMUSAN MASALAH

Banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Hal ini disebabkan gejalanya tidak nyata dan pada stadium awal dan belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatannya. Dampak pandemik covid 19 menurunkan pendapatan keluarga sehingga bisa berdampak pada asupan makanan yang kurang bergizi. Selain itu juga kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan pemilihan makanan yang dikonsumsi kurang tepat, sebagai contoh asupan sayur dan buah rendah/ kurang karena memang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah, padahal didalam sayur dan buah kaya akan serat dan antioksidan yang sangat baik untuk mencegah hipertensi.

## III METODE

Solusi yang diimplementasikan pada kegiatan pengabdian ini adalah :

- a. Melaksanakan kegiatan Promosi Kesehatan berupa sosialisasi kepada ibu-ibu PKK RW 02 Kelurahan Kemijen sebagai ujung tombak promotor kesehatan dalam keluarga.
- b. Kegiatan dilaksanakan secara luring selama 3 kali pertemuan yaitu pada :
  - Pertemuan 1 : Minggu, 14 November 2021, dengan materi tentang Hipertensi secara umum, gejala-gejala, akibat yang dapat terjadi jika seseorang tidak mengelola kesehatannya dan mengidap penyakit hipertensi
  - Pertemuan 2 : Minggu, 21 November 2021, dengan materi tentang hubungan stres dengan hipertensi, relaksasi otot progresif sederhana yang dapat dilakukan oleh masyarakat awam.

- Pertemuan 3 : Minggu, 28 November 2021, dengan materi tentang pola makan yang sehat untuk mencegah hipertensi. menyelesaikan permasalahan yang dikemukakan pada sub sebelumnya.

#### IV HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan:

- a. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan pertemuan awal dan memohon izin kepada Ibu Yunarni, sebagai Ketua PKK RW 2 Kelurahan Kemijen. Selain meminta izin untuk melakukan sosialisasi kepada ibu-ibu PKK yang menjadi kader Kesehatan,
- b. Tim pengabdian juga menginformasikan bentuk kegiatan pengabdian yang akan dilakukan.
- c. Berdasarkan kesepakatan dengan Ibu Ketua RW 02, Kelurahan Kemijen, kegiatan dilakukan di Balai RW 02, dan akan dihadiri oleh ibu-ibu kader PKK, bapak-bapak dan warga yang berminat untuk mengetahui lebih banyak tentang penyakit hipertensi dan cara mengatasi atau mencegahnya.
- d. Kegiatan dilakukan selama 3 kali, setiap hari Minggu, yaitu tanggal 14 November, 21 November dan 28 November 2021, pukul 09.30 – 12.00 WIB. Khusus tanggal 21 November 2021 kegiatan dilakukan bersamaan dengan kegiatan senam bersama warga RW 02, sehingga dimulai pukul 07.00 – 10.00 WIB.

Kendala yang dihadapi adalah

- a. Ukuran ruangan Balai RW yang tidak terlalu besar (hanya menampung sekitar 20-25 orang dengan duduk saling berdekatan) sehingga tidak dapat digunakan untuk menampung warga yang ingin mengikuti sosialisasi.
- b. Komunikasi antara tim pengabdian dan ibu ketua RW 02, antara ibu Ketua RW 02 dengan warga kurang lancar sehingga seringkali ada kegiatan dadakan yang bersamaan dengan kegiatan pengabdian

(pernikahan salah satu warga RT 03, kerja bakti dan piknik), sehingga menyebabkan warga yang mengikuti menjadi terbatas

- c. Warga RW 02 Kelurahan Kemijen, sebagian besar adalah buruh harian sehingga waktu untuk libur tidak selalu di hari Minggu sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan sosialisasi
- d. Saat pertemuan 2, bersamaan dengan kegiatan senam rutin bersama sehingga situasi dan kondisi tidak memungkinkan untuk melakukan kegiatan sosialisasi dan saat itu tim pengabdian hanya bisa membagikan materi saja, namun penjelasan terkait materi pertemuan 2 diberikan pada hari Minggu, 28 November 2021 bersamaan dengan penjelasan materi 3.

#### V SIMPULAN

Secara umum, kegiatan terlaksana dengan cukup baik, namun tentu saja masih perlu untuk ditingkatkan yaitu dengan melakukan perencanaan yang lebih matang sebelum kegiatan dimulai agar dapat meminimalisir gangguan atau kendala, meningkatkan komunikasi dengan mitra agar dapat lebih sesuai dengan materi dan kebutuhan mitra.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afiruddin, A dan Nur, F. 2018. Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 4, (3), p.1-78.
- Chandra, IW., Ruspawan, IDM., dan Sudiantara, IK. 2017. Pengaruh Relaksasi Progresif dan Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*. Vol.1(2),p.102-110.
- Faridah, U., Yulisetyaningrum., Rustono., dan Hermawan, H. 2017. Hubungan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi pada Pekerja Buruh di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu Kudus.

Indonesia Jurnal Perawat,  
Vol.2(2),p.74-79.

- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. 2006. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal PP & PL Departemen Kesehatan RI.
- Mahan, L. Kathleen. 2017. Krause's Fourteenth Edition : Food & The Nutrition Care Process. Chapter 33 Medical Nutrition Therapy for Cardiovascular Disease, p.659-660.
- Setiawan, MR. 2019. Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang. Medica Arteriana. Vol.1,(1),p.29-36.
- Sukadiyanto, 2010. Stres dan Cara Mengurangnya. Cakrawala Pendidikan, 29(1),p.55-66.
- Sulistyarini, I. 2013. Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. Jurnal Psikologi, Vol 40, (1), p.28-38.