

Efektivitas Senam Hipertensi dan Pembagian Leaflet terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Pengetahuan Masyarakat di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Tahun 2023

Maulya Disti Misbach¹, Fadhilah Nur Adhika², Syamsuar Manyullei^{*3}, Alya Puspita Domi Pasombo⁴, Dinda Nur Maharani⁵, Salsabila Aulia Faizal⁶, Ahmad Abdullah Fatta⁷

^{1,6}Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

²Departemen Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

³Departemen Biostatistik/KKB, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁴Departemen Manajemen Rumah Sakit, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

⁵Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin

*e-mail: maulyadistii@gmail.com¹, fdllhdika97@gmail.com², syamsuar.mks@gmail.com³, alyapuspita.dm.dc@gmail.com⁴, dindamhrni10@gmail.com⁵, salsabilaauliafaizall@gmail.com⁶, abdifatta18@gmail.com⁷

Received:
12.05.2023

Revised:
03.07.2023

Accepted:
11.07.2023

Available online:
24.07.2023

Abstract: Hypertension is a disorder of the circulatory system that causes an increase in blood pressure above normal values. Untreated hypertension can cause dangerous complications including heart failure, where the heart is no longer able to pump blood to meet the body's needs. The purpose of this activity is to provide knowledge to the community in Labakkang Village in recognizing the symptoms of hypertension, its treatment and prevention efforts. The method used in this research is a quantitative pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. Data collection techniques in the form of filling out questionnaires related to hypertension and exercise. The data obtained from filling out the questionnaire was then analyzed using the SPSS program and the data was presented descriptively with the help of statistical tables. Based on the results of data collection, it was found that the average score of respondents' knowledge before and after counseling increased by 40.42%, namely 62.67 before counseling and increased to 88.00 after counseling. Based on the Wilcoxon test, the p-value (0.000) < 0.05 was obtained, then H_0 was rejected. From the data obtained it can be concluded that there is an influence of increasing public knowledge on the distribution of leaflets and exercise activities carried out.

Keywords: Hypertension, Gymnastics, Leaflet, Knowledge

Abstrak: Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya diantaranya kondisi payah jantung, dimana kondisi jantung yang tidak lagi mampu memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat di Kelurahan Labakkang dalam mengenali gejala hipertensi, penanganannya serta upaya pencegahannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif pre-experimental dengan desain one group pretest-posttest. Teknik pengumpulan data berupa pengisian kuesioner terkait penyakit dan senam hipertensi. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner selanjutnya dianalisis dengan menggunakan program SPSS dan data disajikan secara deskriptif dengan bantuan tabel statistik. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan ditemukan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan meningkat sebesar 40,42% yaitu 62,67 sebelum penyuluhan dan meningkat menjadi 88,00 setelah penyuluhan. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value (0.000) < 0.05, maka H_0 ditolak. Dari data yang didapatkan dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap pembagian leaflet dan kegiatan senam yang dilakukan.

Kata kunci: Hipertensi, Senam, Leaflet, Pengetahuan

1. PENDAHULUAN

Saat ini, gaya hidup masyarakat lebih menyukai hidangan cepat saji dengan kandungan protein, lemak, tinggi garam serta rendah serat sehingga bisa menimbulkan bermacam permasalahan kesehatan termasuk salah satunya hipertensi atau peningkatan tekanan darah. Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 untuk tekanan darah diastolik ketika dilakukan pengulangan.

Peningkatan tekanan darah pada arteri dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk bertugas dalam mengedarkan darah keseluruh organ (Kemenkes, 2020).

Penyakit hipertensi yang dialami oleh masyarakat tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja sehingga memerlukan banyak upaya yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya diantaranya kondisi payah jantung, dimana kondisi jantung yang tidak lagi mampu memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi ini terjadi karena kerusakan pada otot jantung atau sistem listrik jantung. Selain itu dampak yang ditimbulkan adalah stroke, kerusakan ginjal, kerusakan penglihatan dan komplikasi (Sianipar dalam Moonti *et al*, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan satu milyar orang di Dunia menderita hipertensi, diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Efliani, Ramadia dan Hikmah, 2022).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, di Indonesia angka penyakit hipertensi terbagi kedalam beberapa kategori usia, mayoritas kategori usia penderita hipertensi yaitu dengan rentang usia lebih dari 18 tahun dengan kisaran persentase 34,1 %, sedangkan wilayah tertinggi penderita hipertensi berada di Kalimantan Selatan dengan persentase sebesar 44,1%. Sedangkan, prevalensi hipertensi pada umur 18 tahun ke atas di Provinsi NTB yakni mencapai 24,3%. Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia Tahun 2018 sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami gejala hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Tahun 2018, prevalensi hipertensi di Provinsi Sulawesi Selatan mencapai 31,7%. Nilai ini meningkat dibandingkan hasil riskedas Tahun 2013 sebelumnya yakni 28,1%. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2015, penyakit hipertensi menempati peringkat pertama dengan jumlah kasus mencapai 63,66% sedangkan pada tahun 2017 jumlah kasus mencapai 49,56%. Pada tahun 2019, penyakit hipertensi menduduki peringkat kedua setelah penyakit asma untuk penyebab kematian terbesar di kota Makassar (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2020).

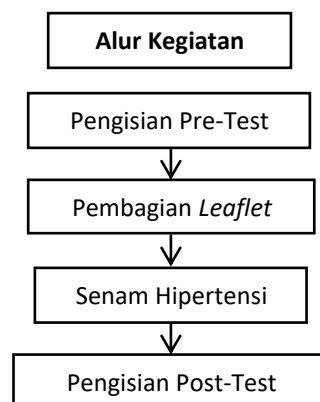
Dari berbagai survei yang diperoleh dalam sepuluh tahun terakhir prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat secara bermakna. Hipertensi merupakan penyumbang kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) yang meningkat dari 41,7% menjadi 60%. Survey terakhir di Indonesia menunjukkan PTM mendominasi 10 urutan teratas penyebab kematian pada semua kelompok umur, dengan stroke yang merupakan komplikasi hipertensi sebagai penyebab kematian nomor satu. Dimana perempuan memiliki prevalensi hipertensi sedikit lebih tinggi daripada laki-laki. Peningkatan prevalensi hipertensi, menjadi ancaman serius bagi pembangunan kesehatan Indonesia karena mengakibatkan mortalitas dan morbiditas yang tinggi, juga mahalnya biaya pengobatan yang harus diberikan sepanjang hidup, sehingga berpotensi mengancam pertumbuhan ekonomi nasional (Kemenkes 2018 dalam Arafah *et al*, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlunya edukasi dan sosialisasi terkait senam hipertensi pada masyarakat khususnya di Kelurahan Labakkang. Kegiatan ini diharapkan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat di Kelurahan Labakkang dalam mengenali gejala hipertensi, penanganannya serta upaya pencegahannya. Senam hipertensi tidak hanya diberikan

kepada penderita hipertensi, namun juga pada masyarakat lainnya agar dapat menjaga pola hidup sehat.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode kuantitatif *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Menurut Arikunto (2014:124) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*post-test*). Kegiatan senam hipertensi dan pembagian *leaflet* dilaksanakan pada Tanggal 13 Januari 2023 di Halaman depan Puskesmas, Kelurahan Labakkang dan tanggal 20 Januari 2023 Halaman depan masjid Nurul Hidayah, Kampung Tarusang, Kelurahan Labakkang Kabupaten Pangkep Provinsi Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Kelurahan Labakkang dengan kelompok umur 31-64 tahun. Adapun sampel adalah sebagian masyarakat Kelurahan Labakkang dengan kelompok umur 31-64 tahun yang berjumlah 30 orang. Teknik pemilihan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data berupa pengisian kuesioner terkait penyakit dan senam hipertensi. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner selanjutnya dianalisis dengan menggunakan program SPSS selanjutnya hasil pengolahan data disajikan secara deskriptif dengan bantuan *boxplot* dan tabel statistik. Adapun alur pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pembagian Leaflet dan Senam Hipertensi di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, Tahun 2022

Gambar 1 menunjukkan alur kegiatan pembagian leaflet dan senam hipertensi yang di kelurahan labakkang. Pada alur pertama peserta akan dibagikan kuesioner *pre-test* yang berisikan 10 pertanyaan yang harus diisi sesuai dengan pengetahuan peserta. Setelah pengisian *pre-test* selesai, peserta akan dibagikan *leaflet* hipertensi untuk menambah pengetahuan peserta mengenai penyakit hipertensi. Setelah itu akan dilanjutkan dengan senam hipertensi. Setelah senam, peserta akan dibagikan kuesioner *post-test* yang berisi pertanyaan yang sama dengan kuesioner *pre-test* sebelumnya. Peserta diharapkan dapat mengisi kuesioner *post-test* sesuai dengan pengetahuan yang didapatkan setelah membaca *leaflet* dan melakukan senam hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi tentu memiliki tujuan untuk mampu melatih dan mendorong kerja jantung untuk bekerja secara optimal sehingga berdampak kepada terjadinya penurunan tekanan darah. Aktivitas senam ini tentu diharapkan akan berguna untuk penatalaksanaan hipertensi sehingga permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga ketika pelaksanaan senam dapat

dilakukan secara teratur akan mempengaruhi dan memperbaiki pengaturan tekanan darah. Berbanding terbalik dengan pernyataan diatas, jika penderita hipertensi jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga maka ini akan mempengaruhi efektifitas sirkulasi pada area pembuluh darah, dikarenakan lemak yang menempel pada pembuluh darah akan mengalami penumpukan dan membentuk plak di area dinding pembuluh darah yang akibatnya akan terjadi peningkatan tekanan darah (Kusumaningtiar, 2019).

Kegiatan intervensi ini dilakukan selama dua pekan, dimana pelaksanaan senam hipertensi dilakukan satu kali dalam seminggu dan dihadiri oleh masyarakat Kelurahan Labakkang. Pelaksanaan intervensi dilakukan pada kelompok umur berisiko hipertensi yaitu 31-64 tahun. Senam hipertensi ini dilakukan agar masyarakat Kelurahan Labakkang menyadari pentingnya senam bagi Kesehatan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Januari 2023 pukul 07.30-08.00 WITA di Halaman depan Puskesmas Labakkang yang dihadiri oleh sejumlah tenaga puskesmas dan 12 orang masyarakat Kelurahan Labakkang, dan pada tanggal 20 Januari 2023 pukul 08.30-09.00 WITA di Pelataran Masjid Nurul Hidayah Kampung Tarusang, Kelurahan Labakkang yang dihadiri oleh sejumlah tenaga puskesmas dan 18 orang masyarakat Kampung Tarusang.

Sebelum pelaksanaan senam hipertensi bersama masyarakat di Kelurahan Labakkang, kami melakukan *pre-test* dan pemaparan gambaran umum mengenai hipertensi yang kemudian dilanjutkan dengan senam hipertensi. Setelah melakukan senam hipertensi, dilanjutkan dengan pembagian *leaflet* mengenai senam hipertensi yang akan dilanjutkan dengan pengisian *post-test*. Pada senam hipertensi ini peserta diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan mereka mengenai penyakit hipertensi dan manfaat senam hipertensi.

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden diperoleh informasi bahwa responden yang mengikuti kegiatan senam hipertensi sekaligus pembagian leaflet dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding laki-laki sebesar 90%. Kelompok yang paling banyak mengikuti kegiatan adalah rentang usia 40-49 tahun sebanyak 33,3% dan jumlah paling sedikit berada pada usia 60-69 tahun sebanyak 3,3% dengan jumlah 1 orang. Tempat tinggal responden yang paling banyak adalah Tarusang sebesar 70%.

Tabel 1. Karakteristik Responden Senam Hipertensi dan Pembagian Leaflet
di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, Tahun 2023

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	3	10
Perempuan	27	90
Total	30	100
Umur (tahun)		
20-29	4	13.3
30-39	8	26.7
40-49	10	33.3
50-59	7	23.4
60-69	1	3.3
Total	30	100
Tempat Tinggal (Lingkungan)		
Coppeng-Coppeng	7	23.4
Beru	1	3.3
Pacikombaja	1	3.3
Tarusang	21	70.0
Total	30	100

Sumber: Data Primer PBL II, 2023

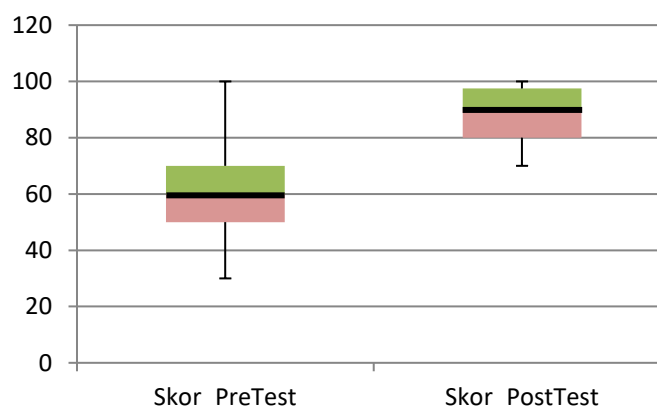
Berikut merupakan data pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya senam hipertensi dan pembagian leaflet di Kelurahan Labakkang yang disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Senam Hipertensi dan Pembagian Leaflet di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, Tahun 2023

Uraian	Pre-Test				Post-Test			
	Benar		Salah		Benar		Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Apa yang dimaksud dengan hipertensi?	26	86.7	4	13.3	29	96.7	1	3.3
Penyakit hipertensi disebut juga sebagai?	28	93.3	2	6.7	30	100	0	-
Kapan hipertensi dapat terjadi?	23	76.7	7	23.3	28	93.3	2	6.7
Mengapa hipertensi diberi julukan “Si Pembunuh Senyap”?	15	50.0	15	50.0	28	93.3	2	6.7
Mengapa hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya?	22	73.3	8	26.7	29	96.7	1	3.3
Berikut ini adalah gejala terjadinya hipertensi, kecuali?	15	50.0	15	50.0	23	76.7	7	23.3
Berikut ini adalah komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi, kecuali?	10	33.3	20	66.7	15	50.0	15	50.0
Berikut ini adalah cara yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi, kecuali?	12	40.0	18	60.0	26	86.7	4	13.3
Usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress disebut?	14	46.7	16	53.3	26	86.7	4	13.3
Usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress disebut?	23	76.7	7	23.3	30	100	0	0

Sumber: Data Primer PBL II, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa bahwa dari 30 responden pernyataan yang paling banyak dijawab dengan benar pada saat *pre-test* (sebelum penyuluhan) yaitu pada pernyataan “Penyakit hipertensi disebut juga sebagai?”, sebesar 93.3%, sedangkan yang paling banyak dijawab dengan benar pada saat *post-test* yaitu “Penyakit hipertensi disebut juga sebagai?”, dan “Manakah di bawah ini yang merupakan manfaat senam hipertensi?”, sebesar 100%. Sedangkan, pernyataan yang paling banyak dijawab dengan salah pada saat *pre-test* dan *post-test* yaitu “Berikut ini adalah komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi, kecuali?” sebanyak 66,7% pada saat *pre-test* dan 50.0% pada saat *post-test*.



Gambar 2. Boxplot Skor Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Kegiatan Senam Hipertensi dan Pembagian Leaflet di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, Tahun 2023

Gambar 2 menunjukkan skor pengetahuan responden sebelum senam dan pembagian leaflet yang terendah (nilai minimum) adalah 30, yang tertinggi (nilai maksimum) adalah 100 dengan nilai median 60. Sedangkan skor pengetahuan sesudah senam dan pembagian leaflet yang terendah (nilai minimum) adalah 70, yang tertinggi (nilai maksimum) adalah 100, dengan nilai median 90.

Tabel 3. Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukannya Kegiatan Senam Hipertensi dan Pembagian Leaflet di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, Tahun 2023

Skor Pengetahuan	N	Mean	Mean±SD	p-value
Sebelum (<i>pre-test</i>)	30	62.67	14.84	0.000
Sesudah (<i>post-test</i>)	30	88.00	9.61	

UJI WILCOXON

Sumber: Data Primer PBL II, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan meningkat sebesar 40,42% yaitu 62.67 sebelum penyuluhan dan meningkat menjadi 88.00 setelah penyuluhan. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value ($0.000 < 0.05$), maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan mengenai Hipertensi pada masyarakat Kelurahan Labakkang sebelum dan sesudah pembagian leaflet dan senam hipertensi.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden pada Kegiatan Senam Hipertensi dan Pembagian Leaflet di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkep, Tahun 2023

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	4	13.3	27	90.0
Cukup	17	56.7	3	10.0
Kurang	9	30.0	0	0
Total	30	100	30	100

Sumber: Data Primer PBL II, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil *pre-test* dan *post-test* 30 responden, sebelum dilakukan penyuluhan, responden yang memiliki pengetahuan baik sebesar 13.3%, kategori cukup sebesar 56.7%, dan 30.0% masuk kategori kurang. Kemudian, setelah dilakukan penyuluhan, responden yang memiliki pengetahuan kategori baik sebesar 90.0%, kategori cukup sebesar 10.0%, dan tidak ada yang termasuk kategori kurang.

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan penyuluhan terkait kegiatan senam hipertensi dan pembagian leaflet di Kelurahan Labakkang:

Gambar 2 menunjukkan berbagai dokumentasi selama kegiatan intervensi hipertensi yang berupa senam hipertensi dirangkaikan dengan pembagian leaflet terkait hipertensi. Gambar 2 (a) dan (b) menunjukkan proses kegiatan pembagian leaflet hipertensi kepada masyarakat yang dilakukan di pelataran Masjid Nurul Hidayah Kampung Tarusang. Gambar 2 (c) menunjukkan pelaksanaan senam hipertensi di Puskesmas Labakkang bersama dengan tenaga puskesmas dan juga masyarakat. Gambar 2 (d) menunjukkan pelaksanaan senam hipertensi di pelataran Masjid Nurul Hidayah Kampung Tarusang bersama masyarakat sekitar yang dipandu oleh tenaga puskesmas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Istiqomah, dkk (2022) terkait pemberian edukasi terhadap pengetahuan hipertensi peserta prolans perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor *post-test* meningkat 14,22% dari skor *pre-test*. Hasil uji t-test menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta Prolans ($p = 0,003 < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa pemberian edukasi mengenai hipertensi yang meliputi pengertian dan klasifikasi hipertensi, gejala, faktor penyebab, cara pengendalian, serta pemahaman terkait makanan yang harus dibatasi oleh penderita hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta Program Pengelolaan Penyakit kronis (Prolans).



Gambar 2. (a), (b) Pembagian Leaflet Hipertensi di Pelataran Masjid Nurul Hidayah Kampung Tarusang, (c) Pelaksanaan Senam Hipertensi di Puskesmas Labakkang, (d) Pelaksanaan Senam Hipertensi di Pelataran Masjid Nurul Hidayah Kampung Tarusang

4. KESIMPULAN

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Senam anti hipertensi bertujuan untuk mampu melatih dan mendorong kerja jantung untuk bekerja secara optimal sehingga berdampak kepada terjadinya penurunan tekanan darah. Kegiatan pembagian leaflet dan senam hipertensi kepada 30 orang responden di Kelurahan Labakkang, Kabupaten Pangkep, Sulawesi Selatan didapatkan hasil pada pembagian leaflet dan senam mengenai hipertensi dengan kategori baik, dari sebelumnya 13,3% dan setelah mendapatkan materi menjadi 90% sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh peningkatan pengetahuan terhadap masyarakat yang dibagikan senam dan pembagian leaflet. Dengan adanya kegiatan tersebut diharapkan masyarakat Kelurahan Labakkang tetap melanjutkan kegiatan senam rutin setiap pekannya untuk mencegah penyakit hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas terlaksananya kegiatan PBL II di Kelurahan Labakkang ini disampaikan kepada:

1. Universitas Hasanuddin sebagai institusi yang membantu menjalankan kegiatan PBL II ini.
2. Masyarakat Kelurahan Labakkang yang telah banyak membantu selama melaksanakan kegiatan PBL II ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adziim, A.M.F., Manyullei, S., Tarisa, S., Hamka, A., Putri, A., Yunus, R.B. and Yusuf, T.W.A., 2022. Promosi Kesehatan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak SDN Inpres 190 Bura'ne Desa Boddia, Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar Tahun 2022. *Locus Abdimas*, 1(2), pp.238-247.
- Anggraeni, R., Feisha, A.L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M.A.R., Aulyah, W.S.N., Pratiwi, I.R., Sultan, S.H., Wahyu, A. and Rachmat, M., 2022. Penguatan Imunisasi Dasar Lengkap melalui Edukasi

- pada Ibu Bayi dan Balita di Desa Mappakalombo, Sulawesi Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(4), pp.1215-1222.
- Anggraeni, R., Feisha, A.L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M.A.R., Aulyah, W.S.N., Pratiwi, I.R., Sultan, S.H., Wahyu, A. and Rachmat, M., 2022. Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp.65-75.
- Anwar, A., Manyullei, S., Andhana, A.D., Rahim, F.A., Bahri, N.T.W., Dian, N.C., Paisal, N.A. and Khairiyah, Z.D., 2022. Edukasi Tentang Pemilihan Sampah Organik, Sampah Anorganik, dan Sampah Plastik di Desa Laguruda. *Locus Abdimas*, 1(2), pp.256-263.
- Arafah et al. (2022). Efektivitas Massase Punggung dan Massase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Bulukunyi. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), hal. 75-82.
- Arifah, N., Anjalina, I., Febriana, A.I., Khairunnisa, E., Amir, N.P., Aprilisa, W., Muzhaffar, Z. and Manyullei, S., 2022. Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp.176-182.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Data Riset Kesehatan Kejadian Hipertensi Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018.
- Darwis, A.M., Tangdiesak, V.F., Haq, C.A., Sari, A., Ardaridhayana, A., Kusumawardani, D.F., Tasrah, T.N. and Al Muqtadir, M.I., 2022. Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Pemilihan Duta Sekolah Cuci Tangan Pakai Sabun (Dulah CTPS) di SDN 81 Kalukubodo. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(7), pp.1986-1994.
- Dinas Kesehatan Kota Makassar. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Kota Makassar*. Makassar: Dinkes Makassar.
- Efliani, D., Ramadia, A & Hikmah, N. (2022). Efektivitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT PTSW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 4(2), hal. 183-191.
- Haris, dkk. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media *Leaflet* dan *Power Point*. *Jurnal Media Karya Kesehatan*, 2(2), hal. 164–177.
- Istiqomah, dkk. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Jurnal Media Gizi Kesmas*, 11(1), hal. 159-165.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Kemenkes RI. (2020). *Manfaat dan Jenis-jenis Senam untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta: Kemenkes.
- Kusumaningtiar, D. (2019). Implementasi Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I Jakarta Timur. *Jurnal Abdimas*, 5(2), hal. 114-117.
- Manyullei, S. and Arundhana, A.I., 2021. Analysis of Household Food Security Based on the Proportion of Food Expenditures and Energy Consumption in Flood-prone Areas in Wajo District. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), pp.241-245.
- Manyullei, S., Saleh, L.M., Arsyi, N.I., Azzima, A.P. and Fadhillah, N., 2022. Penyuluhan Pengelolaan Sampah dan PHBS di Sekolah Dasar 82 Barangmase Kecamatan Galesong Selatan Kab. Takalar. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp.169-175.
- Marlyta, N dan Jatmika, S. (2022). Edukasi Diet Hipertensi Menggunakan Media *Leaflet* pada Penderita Hipertensi di RT 003 RW 039 Bendungan Tegalsari Wedomartani Ngemplak Sleman. *Jurnal Integritas: Pengabdian*, 6(2), hal 321-329.
- Moonti et al, (2022). Senam Hipertensi untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 2(1), hal. 44-50.
- Saleh, L.M., Azzima, A.P., Syarifuddin, S., Fadhillah, N., Ghanus, F.H. and Manyullei, S., 2022. Penyuluhan Penyakit Diabetes Mellitus Secara Door to Door Kepada Masyarakat Desa Barangmase. *Locus Abdimas*, 1(2), pp.248-255.
- Selvi Yusnitasari, A., Manyullei, S. and Dwinata, I., 2021. Analysis Of Risk Factors And Non-Communicable Diseases (Ncds) Among Adolescents. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*.
- Rahmadani, S., Yusnitasari, A.S., Manyullei, S., Marzuki, D.S. and Abadi, M.Y., 2020. Permainan Edukatif Ular Tangga dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan HIV/AIDS Pemuda Desa Towata. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(4), pp.935-942.