

PELATIHAN AKTIVITAS FISIK YOGA DAN SKRINING DISLIPEMIA PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAKUAN BARU

Huntari Harahap¹, Erny Kusdiyah¹, Mhd Usni Zamzami², Armaidi Darmawan¹,
Susantarawifa¹, Raodah³

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

³UPTD Puskesmas Pakuan Baru

Corresponding author email: huntari_harahap@unja.ac.id

ABSTRACT

Hypertension is the second most common disease out of the ten most common diseases in Jambi Province, and in 2022, the number of hypertension sufferers in Jambi Province will be around 25.48%. The priority of hypertension management is to prevent and control blood pressure, one of which is through yoga and physical activity. This community service aims to provide non-pharmacological therapy for hypertension patients at the Pakuan Baru Health Center. Community service measures blood pressure and yoga training for hypertension sufferers and conducts dyslipidemia screening with 16 participants with hypertension. Community service activities found that the blood pressure of participants was at most 50% suffering from Level 1 Hypertension, as many as 81.25% experienced hypercholesterolemia, and all participants underwent non-pharmacological yoga therapy. Periodic non-pharmacological treatment is needed to control blood pressure and cholesterol in hypertension sufferers.

Keywords: Physical Activity, Yoga, Hypertension, Dyslipidemia

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua dari 10 penyakit terbanyak di Provinsi Jambi dan pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jambi sekitar 25,48%. Prioritas penatalaksanaan hipertensi yakni mencegah dan mengontrol tekanan darah, salah satunya dengan aktivitas fisik yoga. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai terapi non-farmakologi pada pasien hipertensi yang ada di Puskesmas Pakuan Baru. Pengabdian kepada masyarakat pengukuran tekanan darah, pelatihan yoga pada penderita hipertensi serta melakukan skrining dislipidemia dengan jumlah peserta 16 orang penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan tekanan darah peserta paling banyak 50% menderita Hipertensi Tingkat 1, sebanyak 81,25% mengalami hiperkolesterolemia, semua peserta melakukan terapi non-farmakologi yoga. Dibutuhkan terapi nonfarmakologi berkala untuk mengontrol tekanan darah dan kolesterol pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Yoga, Hipertensi, Dislipidemia

PENDAHULUAN

Menurut data yang berasal dari *World Health Organization* diketahui bahwa sekitar 1,13 milyar penduduk dunia menderita hipertensi dan mayoritas dialami oleh negara yang sedang berkembang.¹ Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 juga mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas 2013, dimana jumlah penderita hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%.² Di Provinsi Jambi, hipertensi juga merupakan penyakit terbanyak kedua dari 10 penyakit terbanyak di Provinsi Jambi, pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jambi sekitar 25,48%, dan kota Jambi merupakan jumlah penderita hipertensi terbanyak di Provinsi Jambi, yakni 114.170 orang, serta hanya 28,76% yang mendapatkan pelayanan kesehatan.³

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor penyebab, diantaranya berupa kelainan genetik, faktor umur, jenis kelamin, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, serta asupan makanan.⁴

Prioritas penatalaksanaan hipertensi yakni mencegah dan mengontrol tekanan darah.⁵ Aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan secara rutin diketahui dapat menurunkan tekanan darah dan olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami hipertensi.⁶ Salah satu aktivitas fisik sedang yang dilakukan yakni yoga. Yoga memiliki efek psikologis yang dapat mengurangi kecemasan dan stres yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Yoga yang dilakukan terus menerus dapat mempengaruhi

hipotalamus yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah melalui pusat vasomotor.⁷

Faktor penyebab hipertensi lainnya yang perlu ditangani yakni mengenai asupan makanan. Makanan yang tinggi kolesterol menjadi faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Kolesterol yang tinggi didalam darah dapat mengakibatkan kerusakan pembuluh darah berupa peradangan pada pembuluh darah dan terjadi peningkatan stres oksidatif yang dapat meningkatkan tekanan darah.⁸ Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan sebagai terapi non-farmakologi pada pasien hipertensi yang ada di Kota Jambi. Dengan dilakukannya yoga pada penderita hipertensi secara terus-menerus diharapkan dapat membantu mengontrol tekanan darah. Hal ini dikarenakan jumlah penderita hipertensi di Kota Jambi yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya 28,76% sedangkan jumlah penderita hipertensi di Kota Jambi merupakan terbanyak pada Provinsi Jambi.³ Dengan dilakukannya pemeriksaan kolesterol darah pada pasien hipertensi, dapat digunakan sebagai skrining awal dislipidemia, sehingga dapat mengontrol pola makan pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan dislipidemia merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi.⁸

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui skrining dislipidemia dan aktivitas fisik sedang pada penderita hipertensi. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 16 orang

yang terdiri dari pasien hipertensi yang berobat ke Puskesmas Pakuan Baru. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada semua peserta, skrining dislipidemia dengan melakukan pemeriksaan kolesterol darah serta pelatihan yoga sebagai salah satu aktivitas fisik yang dapat digunakan pada penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 12 Juli 2024. Lokasi kegiatan yakni Puskesmas Pakuan Baru. Metode kegiatan pengabdian masyarakat yakni pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kolesterol darah sebagai skrining dislipidemia serta pelatihan yoga sebagai aktivitas fisik sedang pada penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas Pakuan Baru yang dihadiri oleh 16 orang peserta.

Tabel 1. Kategori Jenis Kelamin

No	Variabel	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	2 orang	12,5%
2.	Perempuan	14 orang	87,5%
TOTAL		16 orang	100%

Dari hasil tersebut terlihat bahwa Sebagian besar peserta 87,5% adalah perempuan dan 12,5% laki-laki. Pada pemeriksaan umur pasien diketahui 43,75% berusia 15 hingga 60 tahun, 31,25% berusia 41 hingga 50 tahun serta 25% berusia lebih dari 61 tahun.

Tabel 2. Kategori Umur Peserta

No	Usia (Tahun)	Jumlah (Orang)	Persentase
1.	31-50	5	31,25%
2.	51-60	7	43,75%
3.	>60	4	25%
TOTAL		16	100%

Sebelum melakukan aktivitas fisik yoga, maka semua peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah pada peserta pengabdian yakni sebagai berikut :

Tabel 3. Klasifikasi Tekanan Darah Peserta

Kategori	Tekanan darah (mmHg)	Jumlah (Orang)	Persentase
Normal	<120/<80	0	0%
Prahipertensi	120-139/80-89	1	6,25%
Hipertensi Tingkat-1	140-159/90-99	13	81,25%
Hipertensi Tingkat-2	>160/>100	2	12,5%
TOTAL		16	100%

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa peserta kegiatan pengabdian masyarakat paling banyak memiliki hipertensi tingkat 1, yakni 81,25%, mengalami hipertensi tingkat 2 sebanyak 12,5% dan prahipertensi yakni 6,25%. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, peserta juga melakukan skrining dislipidemia, yakni dengan dilakukan pemeriksaan kolesterol darah. Adapun hasil pemeriksaan kolesterol darah, yakni sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Pemeriksaan Kolesterol darah

No	Nilai Kolesterol (mg/dl)	Jumlah	Persentase
1.	<200	3 orang	18,75%
2.	>200	13 orang	81,25%
TOTAL		16 orang	100%

Berdasarkan pemeriksaan kolesterol diketahui hampir semua peserta mengalami hiperkolesterolemia, yakni sebanyak 81,25%. Hal ini perlu menjadi perhatian dan dibutuhkan penatalaksanaan kolesterol pada peserta pengabdian masyarakat yang mengalami hiperkolesterolemia, dikarenakan kolesterol yang tinggi dapat menjadi salah satu faktor risiko peningkatan tekanan darah.⁸

Kegiatan lanjutan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini yakni berupa pelatihan yoga sebagai salah satu aktivitas fisik yang dapat digunakan pada penderita hipertensi. Pelatihan yoga ini dibantu oleh instruktur olahraga yang berasal dari Prodi Olahraga FKIP Universitas Jambi sehingga energi jumlah energi yang dikeluarkan dan pelaksanaan aktivitas fisik sedang dapat terukur.



Gambar 1. Aktivitas Fisik Yoga pada penderita Hipertensi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada Puskesmas Pakuan Baru dalam pelaksanaannya berjalan lancar. Pelaksanaan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi tatalaksana nonfarmakologi yang dapat diberikan kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pakuan Baru.. Dari hasil skrining didapatkan pada Sebagian besar peserta 87,5% adalah perempuan dan 12,5% laki-laki. Pada pemeriksaan umur, diketahui paling banyak berusia 51 hingga 60 tahun yakni 43,75%. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat banyak mengalami hipertensi tingkat 1 yakni sebanyak 81,25% serta mengalami hiperkolesterolemia yakni 81,25%. Perlu dilakukan tatalaksana hiperkolesterolemia dan pengaturan pola makan pada peserta hipertensi yang mengalami peningkatan kolesterol untuk mencegah peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Hypertension. WHO; 2023. Available from : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. Kemenkes RI. Laporan Nasional Risesdas 2018. 2018. Available from : <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Risesdas%202018%20Nasional.pdf>
3. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. Profil Kesehatan Provinsi Jambi 2022. 2023 Juni. Available from :

https://dinkes.jambiprov.go.id/file/informasi_publik/UFJPRkIMIEtFU0VIQVRBTiBQUk9WSU5TSSBUQUhVTiAyMDIyLnBkZgMTY5MTMyNDEyOQ_Wkt1691324129_XtLnBkZg.pdf

4. Al-Makki A, DiPette D, Whelton PK, Murad MH, Mustafa RA, Acharya S, Beheiry HM, Champagne B, Connell K, Cooney MT, Ezeigwe N. Hypertension pharmacological treatment in adults: a World Health Organization guideline executive summary. *Hypertension*. 2022 Jan;79(1):293-301. Available from : <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/HYPERTENSIONAHA.121.18192>
5. Hayes P, Ferrara A, Keating A, McKnight K, O'Regan A. Physical activity and hypertension. *Reviews in Cardiovascular Medicine*. 2022 Sep 5;23(9):302. Available from : <https://www.impress.com/journal/RCM/23/9/10.31083/j.rcm2309302/htm>
6. Borjesson M, Dellborg M, Niebauer J, LaGerche A, Schmiech C, Solberg EE, Halle M, Adami E, Biffi A, Carré F, Caselli S. Recommendations for participation in leisure time or competitive sports in athletes-patients with coronary artery disease: a position statement from the Sports Cardiology Section of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC). *European Heart Journal*. 2019 Jan 1;40(1):13-8. Available from : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30052887/>
7. Harahap H, Kusdiyah E, Hasibuan MU. Effect of Intermittent Fasting and Moderate Physical Activity on Systolic Pressure and Creatinine in Hypertension Patients. *Proceeding Internatiol Symposium on Physiology for Eco-Health, Palembang*; 10 Sept 2023. Hal. 220-4.
8. Chen MM, Huang X, Liu YM, Chen Z, Lei F, Qin JJ, Ji YX, Zhang P, Zhang XJ, Zhu L, Cai J. High remnant cholesterol level potentiates the development of hypertension. *Frontiers in endocrinology*. 2022 Feb 9;13:830347. Available from : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8863865/>