



**Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat di Wilayah Perumahan Batara  
RW 13, Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang,  
Kota Tasikmalaya Tahun 2024**

*Community Empowerment Activities in the Housing Area of Batara RW 13,  
Kahuripan Village, Tawang District, Tasikmalaya City in 2024*

**Fathiah Qolbu<sup>1</sup>, Rifa Ajrina Faisal<sup>2</sup>, Ultanika Indraswarni Anwar<sup>3</sup>,  
Januar Nur Ismail Nugraha<sup>4</sup>, Andy Muharry<sup>5</sup>**

<sup>1,2</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Siliwangi, Indonesia

Jln. Siliwangi No. 24 Kahuripan Kota Tasikmalaya 46115, Jawa Barat

Korespondensi penulis: [ultanikaa@gmail.com](mailto:ultanikaa@gmail.com)

**Article History:**

Received: November 15, 2024

Revised: November 25, 2024

Accepted: Desember 07, 2024

Published: Desember 09, 2024

**Keywords:** Hypertension, Elderly,  
Community Empowerment,  
Disease Prevention

**Abstract.** Hypertension is one of the leading non-communicable diseases causing global mortality, particularly in low- and middle-income countries. The elderly, as a group vulnerable to hypertension, often lack access to education and motivation to engage in physical activities. This study aims to raise awareness among the elderly about hypertension prevention through physical activity in the form of hypertension exercises and education on the benefits of tomato juice. This research employed a descriptive qualitative method conducted in Perumahan Batara RW 13, Tasikmalaya City, targeting elderly individuals at risk of hypertension. Data were collected through participatory observation and informal interviews, then analyzed based on success indicators. The findings show that this program successfully enhanced community knowledge about hypertension, encouraged active participation in physical activities, and motivated participants to utilize tomato juice as a preventive measure against hypertension. The high enthusiasm of participants during discussions and their willingness to adopt healthy lifestyles indicated the program's success. With improvements in implementation aspects, this program has the potential to be adopted in other regions as a community empowerment strategy to enhance elderly health.

**Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian global, terutama di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Lansia, sebagai kelompok yang rentan terhadap hipertensi, sering kali kurang mendapatkan akses edukasi dan motivasi untuk beraktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang pencegahan hipertensi melalui aktivitas fisik berupa senam hipertensi dan edukasi mengenai manfaat jus tomat. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang dilaksanakan di Perumahan Batara RW 13, Kota Tasikmalaya, dengan sasaran lansia berisiko hipertensi. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif dan wawancara informal, yang dianalisis berdasarkan indikator keberhasilan. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik, dan memotivasi mereka untuk memanfaatkan jus tomat sebagai langkah pencegahan hipertensi. Tingginya antusiasme peserta selama diskusi dan niat untuk menerapkan pola hidup sehat menunjukkan keberhasilan program ini. Dengan perbaikan pada aspek pelaksanaan, program ini berpotensi untuk diadopsi di wilayah lain sebagai strategi pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan lansia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Pemberdayaan Masyarakat, Pencegahan Penyakit

## 1. PENDAHULUAN

Definisi Kesehatan menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 menyatakan bahwa kesehatan adalah kondisi yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan

sosial, yang memungkinkan setiap individu untuk menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, yang mencakup kondisi fisik yang baik, kesehatan mental yang terjaga, serta kesejahteraan sosial. Kesehatan bukan hanya berarti tidak adanya penyakit atau kelemahan tubuh (WHO, 1948).

Penyakit tidak menular adalah salah satu tantangan utama dalam kesehatan masyarakat karena tingginya angka kesakitan dan kematian di Tingkat global. Penyakit ini tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya, berkembang secara bertahap, dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Sudayasa et al., 2020). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), penyakit tidak menular merupakan faktor utama penyebab kematian di seluruh dunia. Pada tahun 2008, WHO melaporkan bahwa dari total 57 juta kematian, sekitar 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh penyakit tidak menular. Penyakit ini memiliki tingkat kematian yang tinggi, dengan 80% kematian terjadi di negara-negara dengan pendapatan menengah dan rendah. Selain itu, banyak kematian terjadi pada individu yang berusia kurang dari 60 tahun. Penyakit tidak menular menyebabkan 73% kematian, dengan rincian 35% disebabkan oleh penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% oleh diabetes, dan sisanya disebabkan oleh penyakit tidak menular lainnya (WHO, 2013).

Penyakit tidak menular (PTM) mencakup berbagai jenis kondisi kesehatan, seperti penyakit jantung, hipertensi, serta berbagai gangguan lainnya yang dapat memengaruhi organ dan sistem tubuh. Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah. Berdasarkan laporan WHO tahun 2023, penderita hipertensi dapat mengalami berbagai gejala, seperti sakit kepala, kesulitan bernapas, nyeri di leher, punggung, dada, atau perut, kelemahan tubuh, serta gangguan penglihatan mendadak (WHO, 2023). Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah yang melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik  $>140$  mmHg dan tekanan diastolik  $>90$  mmHg, sesuai kriteria yang ditetapkan oleh Joint National Committee (JNC VII, 2007). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah). Selain itu, kebiasaan seperti merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen, serta pola konsumsi garam yang berlebihan juga menjadi penyebab hipertensi. Beberapa pemicu lainnya adalah konsumsi makanan yang tinggi garam, kafein, serta mono sodium glutamat (seperti vetsin, kecap, dan pasta udang) (Janu, 2020).

Salah satu masalah utama yang dihadapi di Perumahan Batara khususnya di RW 13 adalah tingginya prevalensi hipertensi di kalangan warganya, yang dipicu oleh beberapa faktor seperti faktor usia dan kurangnya aktivitas fisik. Secara teori, aktivitas fisik berperan dalam memengaruhi tekanan darah seseorang. Semakin rutin seseorang beraktivitas fisik, semakin rendah risiko terkena hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, dengan durasi dan frekuensi yang sesuai, dapat membantu menurunkan tekanan darah. Aktivitas yang cukup juga dapat memperkuat jantung, sehingga jantung lebih efisien dalam memompa darah (Christi dkk, 2018).

Hipertensi Sistolik Terisolasi (HST) merupakan faktor risiko kardiovaskular yang signifikan pada lansia. Dua faktor utama yang dapat memprediksi terjadinya HST adalah kekakuan arteri dan pantulan gelombang carotid yang terjadi lebih awal. HST memiliki kaitan erat dengan berbagai kondisi kesehatan, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, pembesaran ukuran jantung, gagal ginjal, dan pengecilan ukuran ginjal. Tekanan darah sistolik yang melebihi 160 mmHg meningkatkan risiko kematian akibat berbagai penyebab hingga dua kali lipat, risiko kematian kardiovaskular hingga tiga kali lipat pada wanita, dan risiko morbiditas kardiovaskular sebesar 2,5 kali lipat pada pria dan wanita. Bahkan, HST stadium I dengan tekanan sistolik 140–159 mmHg dan tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg juga secara signifikan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas kardiovaskular (Abdul dkk, 2010).

Banyaknya penghuni yang sudah pensiun dan memiliki lebih banyak waktu di rumah, mereka hanya memiliki sedikit ketertarikan untuk olahraga. Hal ini cukup umum terutama di kalangan pensiunan yang mungkin sudah merasa nyaman dengan rutinitas mereka atau tidak merasa terdorong untuk berolahraga. Olahraga sangat penting untuk menjaga kesehatan, dan memiliki banyak manfaat bagi lansia, baik dari segi fisik, mental, dan sosial. Bagi orang yang lebih tua, aktivitas fisik tidak hanya membantu menjaga kesehatan, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Perumahan Batara RW 13 memiliki kegiatan senam rutin yang dilaksanakan pada hari Selasa dan Kamis, namun disayangkan tidak semua masyarakat tertarik dengan kegiatan senam ini, upaya mengajak lansia ikut serta dalam kegiatan senam adalah langkah yang sangat positif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka.

Senam hipertensi adalah jenis olahraga yang dirancang untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot aktif, terutama otot jantung. Aktivitas ini membantu memenuhi kebutuhan oksigen di dalam sel yang kemudian diubah menjadi energi, sehingga memicu peningkatan denyut jantung, curah jantung, dan tekanan darah. Setelah selesai

berolahraga, pembuluh darah akan mengalami pelebaran (dilatasi), menyebabkan penurunan aliran darah untuk sementara waktu. Sekitar 30–120 menit kemudian, tekanan darah akan kembali ke level normal. Jika olahraga dilakukan secara rutin, misalnya tiga kali seminggu selama 30 menit pada pukul 07.00–07.30, efek penurunan tekanan darah dapat bertahan lebih lama, dan elastisitas pembuluh darah pun meningkat. Olahraga membantu menurunkan tekanan darah dengan cara merilekskan pembuluh darah, sehingga pelebaran pembuluh ini mengurangi tekanan darah. Senam hipertensi ditujukan untuk individu dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Olahraga ringan seperti ini sangat berguna dalam memperlambat proses degeneratif, terutama pada lansia. Senam ini mudah dilakukan, tidak membebani tubuh, dan bermanfaat untuk menjaga kebugaran. Selain itu, senam hipertensi membantu menjaga kekuatan tulang, mendukung fungsi optimal jantung, dan mengurangi radikal bebas dalam tubuh, sehingga lansia tetap sehat dan segar (Rengga dkk, 2024).

Namun agar kegiatan senam dapat menarik dan melibatkan banyak lansia, kelompok kami memiliki ide dan strategi seperti senam dengan gerakan-gerakan ringan dan mudah diikuti. Kelompok kami juga akan melibatkan instruktur yang memiliki pengalaman agar membantu menciptakan suasana yang menyenangkan. Kandungan seperti Kalium, Lycopene, Vitamin C, dan Antioksidan dalam tomat dapat menurunkan tekanan darah dan mendukung kesehatan jantung. Setiap 100gram tomat mengandung 245 mg kalium. Kalium berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan membantu mengurangi kadar natrium dalam urin dan air, serupa dengan mekanisme kerja diuretik. Kalium penting bagi tubuh karena kemampuannya mengikat natrium (Na). Tingginya kadar natrium dapat menyebabkan berkurangnya air di sekitarnya, sehingga tekanan dalam pembuluh darah meningkat. Dengan meningkatkan asupan kalium, natrium yang terikat akan berkurang, sehingga lebih sedikit cairan yang diserap oleh natrium, yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (Brunner & Suddart dalam Noor, 2021).

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Hipertensi**

Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah. Berdasarkan laporan WHO tahun 2023, penderita hipertensi dapat mengalami berbagai gejala, seperti sakit kepala, kesulitan bernapas, nyeri di leher, punggung, dada, atau perut, kelemahan tubuh, serta gangguan penglihatan mendadak (WHO, 2023). Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah yang melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg, sesuai kriteria yang

ditetapkan oleh Joint National Committee (JNC VII, 2007). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah). Selain itu, kebiasaan seperti merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen, serta pola konsumsi garam yang berlebihan juga menjadi penyebab hipertensi. Beberapa pemicu lainnya adalah konsumsi makanan yang tinggi garam, kafein, serta mono sodium glutamat (seperti vetsin, kecap, dan pasta udang) (Janu, 2020).

### **Jenis-jenis Hipertensi**

Tekanan darah tinggi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor genetik, faktor lingkungan, serta interaksi keduanya. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi dua jenis:

#### **a. Hipertensi Esensial atau Primer**

Hipertensi esensial, juga dikenal sebagai hipertensi primer atau idiopatik, merupakan jenis hipertensi yang penyebab pastinya belum diketahui. Jenis ini paling umum terjadi, mencakup sekitar 90% dari seluruh kasus hipertensi. Pada hipertensi primer, tidak ditemukan kondisi seperti penyakit renovaskular, aldosteronisme, pheochromocytoma, gagal ginjal, atau penyakit lain. Faktor genetik dan ras diduga menjadi penyebab utama, di samping pengaruh faktor lingkungan dan gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi alkohol dan kebiasaan merokok. Diagnosis hipertensi ditegakkan setelah pengukuran tekanan darah dilakukan setidaknya dua kali dengan interval dua menit, yang menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah.

#### **b. Hipertensi Sekunder**

Hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang penyebabnya diketahui, seperti kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid, atau penyakit pada kelenjar adrenal seperti hiperaldosteronisme. Meskipun jumlah penderita hipertensi sekunder lebih sedikit dibandingkan hipertensi esensial, pengobatan lebih difokuskan pada hipertensi esensial karena prevalensinya yang lebih tinggi (Krisma dan Ainnur, 2021)

Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengendalikan tekanan darah melibatkan konsumsi obat-obatan tertentu dalam jangka panjang, namun hal ini berisiko menyebabkan efek samping pada penderita hipertensi. Untuk mengurangi potensi efek samping akibat penggunaan obat yang berlebihan, dapat ditambahkan terapi komplementer sebagai pelengkap terapi farmakologi. Terapi komplementer tidak hanya terbukti efektif, tetapi juga dapat membantu pasien hipertensi untuk mengurangi ketergantungan pada obat-obatan

tertentu. Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah konsumsi jus tomat, yang kaya akan kalium dan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium dalam tomat membantu proses vasodilatasi pada pembuluh darah, yang dapat menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan curah jantung (Faridatul dkk, 2022).

### **Upaya Penceahan Hipertensi**

Adapun beberapa cara untuk mencegah hipertensi adalah sebagai berikut:

a. Mengatasi Obesitas/Menurunkan Kelebihan Berat Badan

Hipertensi lebih sering ditemukan pada individu yang mengalami obesitas. Prevalensi hipertensi pada orang dengan kelebihan berat badan jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki berat badan normal. Risiko untuk mengembangkan hipertensi pada individu gemuk dilaporkan lima kali lebih besar jika dibandingkan dengan mereka yang tubuhnya berada dalam rentang normal (Kemenkes RI, 2014). Oleh karena itu, penting bagi individu dengan berat badan berlebih untuk berusaha menurunkan berat badan mereka sebagai salah satu langkah pencegahan hipertensi.

b. Mengurangi Asupan Garam di Dalam Tubuh

Konsumsi garam atau tingginya kandungan natrium dalam makanan yang dikonsumsi masyarakat merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah akibat konsumsi garam berlebih dapat menyebabkan retensi air, sehingga volume darah meningkat. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan darah. Tingginya asupan natrium juga akan mendorong produksi hormon natriouretik yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tekanan darah (Mifta dkk, 2022). Mengurangi konsumsi garam dapat berperan penting dalam pencegahan hipertensi. Sebagai pedoman, disarankan untuk membatasi konsumsi garam hingga kurang dari 5 gram per hari, yang setara dengan sekitar satu sendok teh, terutama saat memasak. Pengurangan garam ini bertujuan untuk mengurangi beban pada pembuluh darah dan mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah yang berlebihan.

c. Ciptakan Keadaan Rileks

Stres dan ketegangan dapat menjadi faktor yang memperburuk hipertensi. Oleh karena itu, menciptakan kondisi rileks sangat penting untuk menjaga tekanan darah tetap terkendali. Berbagai teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, dan hipnosis, dapat membantu mengatur sistem saraf sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah. Latihan pernapasan yang dalam dan konsentrasi pada relaksasi juga bisa memberikan manfaat yang signifikan untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

d. Melakukan Olahraga Teratur

Olahraga yang teratur sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh secara keseluruhan dan mencegah terjadinya hipertensi. Berolahraga secara teratur, seperti senam aerobik atau berjalan cepat selama 30 hingga 45 menit, 3 hingga 4 kali dalam seminggu, dapat meningkatkan kebugaran fisik dan memperbaiki metabolisme tubuh. Aktivitas fisik tersebut membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan aliran darah, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengendalian hipertensi (Kemenkes RI, 2014). Pada individu yang jarang melakukan aktivitas fisik, cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal ini menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi. Semakin keras usaha otot jantung untuk memompa darah, semakin tinggi pula tekanan darah yang diterima dinding arteri, yang pada gilirannya meningkatkan tahanan perifer dan menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, yang pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi (Triyanto, 2014).

e. Berhenti Merokok

Merokok memiliki dampak negatif yang besar terhadap kesehatan pembuluh darah dan tekanan darah. Zat-zat kimia beracun, seperti nikotin dan karbon monoksida, yang terdapat dalam asap rokok, masuk ke dalam aliran darah dan dapat merusak jaringan endotel pada pembuluh darah arteri. Kerusakan ini dapat memperburuk kondisi arterosklerosis (pengerasan pembuluh darah) dan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, berhenti merokok merupakan salah satu langkah penting untuk mencegah hipertensi dan melindungi kesehatan jantung serta pembuluh darah (Rahmat dkk, 2022).

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, bertujuan untuk menggambarkan proses dan hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat terkait pencegahan hipertensi di Perumahan Batara RW 13, Kelurahan Kahuripan, Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya. Pendekatan ini difokuskan pada aktivitas fisik melalui senam lansia, edukasi hipertensi, dan pengenalan jus tomat sebagai salah satu upaya pencegahan.

#### **Subjek dan Lokasi Penelitian**

Subjek penelitian adalah lansia yang berisiko hipertensi dan bertempat tinggal di Perumahan Batara RW 13. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya prevalensi

hipertensi di wilayah tersebut. Penelitian dilaksanakan pada 19 November 2024, bertempat di lapangan voli RW 13.

### **Prosedur Pelaksanaan**

#### **a. Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, tim pelaksana kegiatan melakukan berbagai langkah untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Langkah pertama adalah berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait, termasuk kelurahan, RW, dan kader posbindu setempat, untuk mendapatkan dukungan administratif dan teknis. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi yang akan disampaikan kepada peserta. Materi ini mencakup informasi tentang hipertensi, pentingnya aktivitas fisik, serta manfaat jus tomat sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Persiapan logistik juga dilakukan, seperti penyediaan alat pengukur tekanan darah, jus tomat untuk dibagikan kepada peserta, serta daftar hadir untuk mencatat partisipasi masyarakat.

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dimulai dengan kedatangan peserta, yang diminta untuk mengisi daftar hadir dan menjalani pemeriksaan tekanan darah oleh kader kesehatan. Setelah itu, acara dibuka dengan doa bersama, menciptakan suasana yang khidmat dan kondusif. Kegiatan utama diawali dengan senam lansia yang dipandu oleh seorang instruktur berpengalaman, bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik para peserta. Setelah sesi senam, peserta mendapatkan edukasi tentang hipertensi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, faktor risiko, gejala, serta langkah-langkah pencegahan hipertensi. Panitia juga menjelaskan manfaat jus tomat sebagai salah satu upaya pencegahan yang mudah dilakukan, termasuk kandungan nutrisi di dalamnya yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Jus tomat kemudian dibagikan kepada peserta, diikuti dengan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman mereka. Kegiatan ditutup dengan penyerahan kartu kontrol hipertensi sebagai bentuk tindak lanjut, yang mendorong peserta untuk memantau tekanan darah secara berkala.

#### **c. Tahap Pemantauan dan Evaluasi**

Pemantauan dilakukan untuk menilai sejauh mana kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana. Selama kegiatan, kehadiran peserta dan partisipasi aktif mereka diamati secara langsung. Pengumpulan data respon peserta juga dilakukan melalui observasi terhadap antusiasme mereka, terutama selama sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan berjalan dengan baik, meskipun ada beberapa kendala yang perlu diperbaiki untuk kegiatan berikutnya. Evaluasi ini menjadi dasar untuk



menyempurnakan program di masa mendatang, agar lebih relevan dan bermanfaat bagi masyarakat.

### **Data dan Analisis**

Data dalam kegiatan ini dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu observasi partisipatif dan wawancara informal. Observasi partisipatif dilakukan dengan mengamati secara langsung kehadiran, partisipasi, dan keterlibatan peserta selama pelaksanaan kegiatan, mulai dari sesi senam, edukasi, pembagian jus tomat, hingga sesi tanya jawab. Observasi ini juga mencakup respon peserta terhadap materi yang disampaikan, antusiasme mereka dalam bertanya, serta bagaimana mereka menerima dan memahami informasi yang diberikan.

Wawancara informal dilakukan untuk menggali lebih dalam pemahaman peserta terkait hipertensi, tanggapan mereka terhadap manfaat jus tomat, serta bagaimana mereka berencana untuk menerapkan informasi yang telah didapatkan dalam kehidupan sehari-hari. Wawancara dilakukan secara spontan dengan beberapa peserta yang dipilih secara acak, termasuk lansia, kader posbindu, dan tokoh masyarakat yang hadir dalam kegiatan.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan mengacu pada indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya. Analisis ini meliputi penilaian terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pola hidup sehat, dorongan untuk menerapkan konsumsi jus tomat sebagai alternatif pencegahan, serta antusiasme dan keaktifan masyarakat selama kegiatan berlangsung.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memahami materi yang disampaikan, terlihat dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan terkait hipertensi dan manfaat jus tomat. Selain itu, tingginya jumlah peserta yang mengajukan pertanyaan selama sesi diskusi mengindikasikan tingkat antusiasme yang tinggi. Data juga menunjukkan bahwa banyak peserta yang menyatakan niat untuk mencoba membuat jus tomat di rumah, yang menunjukkan adanya dampak positif dari kegiatan ini terhadap perubahan perilaku masyarakat.

Dengan demikian, data yang dikumpulkan memberikan gambaran yang jelas bahwa kegiatan pemberdayaan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Analisis ini juga menjadi landasan untuk memperbaiki dan menyempurnakan program di masa mendatang.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini diselenggarakan di Perumahan Batara RW 13, Kelurahan Kahuripan Tawang, Kota Tasikmalaya. Program ini dinamakan "*Senam Melihat*", yang bertujuan untuk mendukung kesehatan lansia, terutama mereka yang menderita hipertensi. Kegiatan yang dilakukan meliputi senam lansia, pemberian edukasi singkat tentang hipertensi, pengenalan jus tomat sebagai salah satu upaya pencegahan hipertensi, serta pembagian jus tomat kepada peserta.

Rangkaian acara dimulai dengan pendaftaran peserta, yang kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah oleh kader kesehatan. Acara dibuka oleh pembawa acara dengan doa bersama, menciptakan suasana yang kondusif sebelum memulai kegiatan inti. Peserta kemudian mengikuti senam lansia yang dipandu oleh seorang instruktur berpengalaman. Setelah senam selesai, panitia menyampaikan materi edukasi yang mencakup pengertian hipertensi, gejalanya, serta cara pengelolaannya. Selanjutnya, peserta diberikan jus tomat sembari dijelaskan kandungan nutrisi di dalamnya. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman masyarakat. Sebagai penutup, ketua kelompok menyerahkan kartu kontrol hipertensi kepada peserta, dan acara ditutup oleh MC dengan dokumentasi bersama.

##### **Respon Peserta**

Masyarakat Perumahan Batara RW 13 memberikan respon yang sangat positif terhadap kegiatan ini, baik selama persiapan maupun pelaksanaannya. Selama persiapan, kelompok kegiatan mendapatkan dukungan penuh dari Ibu Herlina sebagai Ketua Posbindu, serta Bapak Nunung Abdullah selaku Ketua RW. Dukungan ini termasuk arahan, bantuan logistik, dan masukan untuk penyempurnaan pelaksanaan kegiatan.

Antusiasme masyarakat terlihat dari jumlah kehadiran peserta yang sesuai dengan sasaran, serta keaktifan mereka selama sesi diskusi. Banyak peserta mengajukan pertanyaan tentang hipertensi dan cara pembuatan jus tomat, yang menunjukkan ketertarikan mereka terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, Ibu Herlina menyampaikan harapan agar program kartu kontrol hipertensi dapat terus dilaksanakan di masa mendatang. Beliau juga berharap para lansia dapat mempraktikkan kegiatan posbindu secara rutin, termasuk senam bersama, serta menerapkan konsumsi jus tomat sebagai salah satu langkah pencegahan hipertensi.

### **Indikator Keberhasilan**

Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari beberapa indikator penting. Pertama, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan. Kedua, masyarakat terdorong untuk memanfaatkan jus tomat sebagai alternatif pencegahan hipertensi, yang dibuktikan dengan ketertarikan mereka untuk mempraktikkan pembuatan jus tomat di rumah. Ketiga, partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan, terutama pada sesi diskusi, menunjukkan antusiasme mereka terhadap materi yang disampaikan, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan.

### **Pemantauan dan Evaluasi**

Pemantauan kegiatan dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum dan saat pelaksanaan. Pada tahap pra-kegiatan, pemantauan difokuskan pada respon masyarakat terhadap rencana kegiatan yang diajukan. Selama pelaksanaan, pemantauan diarahkan pada tingkat kehadiran masyarakat dan partisipasi aktif peserta. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa program berjalan dengan baik mulai dari persiapan hingga pelaksanaan. Meski demikian, ada beberapa aspek yang perlu diperbaiki untuk kegiatan di masa mendatang, seperti pemahaman yang lebih mendalam terhadap karakteristik lingkungan tempat kegiatan berlangsung. Dengan mengenali kondisi lokal secara lebih detail, program pemberdayaan dapat dirancang lebih relevan dan efektif untuk mencapai hasil yang optimal.

Secara keseluruhan, kegiatan "Senam Melihat" berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi dan pola hidup sehat. Dukungan dari berbagai pihak serta antusiasme masyarakat menjadi faktor kunci keberhasilan program ini. Meskipun terdapat beberapa kendala, hasil yang dicapai menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif sebagai langkah pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan.

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan "Senam Melihat" di Perumahan Batara RW 13 berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, tentang pencegahan hipertensi melalui aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Program ini juga mendorong lansia untuk mempraktikkan konsumsi jus tomat sebagai terapi komplementer yang mudah diterapkan. Tingginya antusiasme masyarakat, terutama selama sesi diskusi, menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam memotivasi perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Meskipun terdapat kendala, seperti koordinasi yang perlu ditingkatkan dan berkurangnya partisipasi di sesi lanjutan, kegiatan ini secara umum menunjukkan hasil yang

positif. Evaluasi juga menunjukkan perlunya penyesuaian program berdasarkan karakteristik lingkungan lokal agar lebih relevan. Dengan pengembangan yang lebih baik, kegiatan ini dapat dijadikan model pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan lansia secara berkelanjutan.

## 6. REFERENCE

- Cholifah, N., & H, D. (2021). Pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah. 404-410.
- Fulka, R., & S, L. (2024). Penerapan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari Metro.
- Harahap, R. A., & R, R. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa awal (18-40 tahun) di wilayah Puskesmas Bromo Medan tahun 2017.
- Ilmiyah, F., & I, P. (2022). Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan intervensi konsumsi jus wortel. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*.
- Joint National Committee (JNC) VII. (2007). The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. *Hypertension*, 42(6), 1206-1252. <https://hyper.ahajournals.org/content/42/6/1206>
- Lewa, A. F., & DP, D. (n.d.). *Faktor-faktor risiko hipertensi sistolik terisolasi pada lanjut usia*.
- Lukitaningtyas, D., & A, E. (2023). *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan: Artikel Review*.
- Prihatini, K., & R, A. (2021). Penerapan terapi relaksi autogenic terhadap penurunan insomnia pada pasien hipertensi di Kota Semarang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 45-54.
- Purwono, J., & S, R. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia.
- Ramadhan, A. I., & D, Y. (2022). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1-6.
- Ratnamaia, M. D., & Z, S. (2024). Hipertensi: Literatur review.
- Santoso, R., & F, M. (n.d.). Mengatasi dan mencegah dengan kenali hipertensi untuk pola hidup sehat di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung.
- Tamamilang, C. D., & D, G. (2018). Hubungan antara umur dan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di Kota Bitung Sulawesi Utara.
- Triyono, S. D. K., & K, Y. (2017). Konsep sehat dan sakit pada individu dengan urolithiasis (kencing batu) di Kabupaten Klungkung, Bali, 263-276.
- Yunus, M. H., & K, S. (n.d.). Hubungan pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Kota Tengah.