

Penerapan Program Cekatan (Cek Tekanan Darah dan Gerak Senam) dalam Meningkatkan Kesadaran Cegah Hipertensi pada Masyarakat Gampong Pukat

Dian Devita¹, Putri Zahara², Alpi Sri Rakhmayana³

Prodi Profesi Ners, STIKes Medika Nurul Islam, Pidie, Aceh¹

Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Medika Nurul Islam, Pidie, Aceh^{2,3}

✉ Email Korespodensi: diandevita63@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 04-08-2026

Disetujui 11-08-2026

Diterbitkan 13-08-2026

Katakunci:

Katakunci Pertama;

Katakunci Kedua;

Katakunci Ketiga;

ABSTRAK

Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu. Hipertensi didefinisikan sebagai penyakit kardiovaskuler dengan masalah utama yang terjadi akibat perubahan tekanan darah, dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 27 bulan Juni Tahun 2026 di Gampong Pukat Kecamatan Pidie. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung ke desa yang meliputi sosialisasi melalui pendidikan kesehatan mengenai pentingnya senam antihipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan praktik senam langsung dilapangan. Peserta dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat yang tidak mengalami gangguan mobilitas fisik di Gampong Pukat yaitu sebanyak 30 orang. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 11 orang (36,7%), kategori meningkat 6 orang (20,0%), kategori hipertensi grade I 8 orang (26,7%) dan kategori hipertensi grade II sebanyak 5 orang (16,6%). Hasil pemeriksaan ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Devita, D., Zahara, P. ., & Rakhmayana, A. S. (2026). Penerapan Program Cekatan (Cek Tekanan Darah dan Gerak Senam) dalam Meningkatkan Kesadaran Cegah Hipertensi pada Masyarakat Gampong Pukat. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(4), 2608-2613. <https://doi.org/10.63822/n23s7x03>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu (American Health Association, 2020). Hipertensi didefinisikan sebagai penyakit kardiovaskuler dengan masalah utama yang terjadi akibat perubahan tekanan darah, dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg, pada pemeriksaan yang berulang (Soenarta, Arieska Ann, Erwinanto, A Sari S Mumpuni, Rossana Barack, Antonia Anna Lukito, Nani Hersunarti, Antonia Anna Lukito, 2015).

Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2019 hipertensi masalah besar di dunia. Hipertensi diderita oleh 1,13 miliar orang di seluruh dunia artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi, dan diperkirakan tahun 2025 akan naik menjadi 1,5 miliar orang. Setiap tahun hipertensi menyumbang kematian hampir 9,4 juta orang akibat penyakit jantung dan stroke dan jika di gabungkan, kedua penyakit ini merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Prevalensi hipertensi wilayah Asia Tenggara berada di posisi ke 3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25 % terhadap total penduduk (World Health Organization, 2019).

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebesar 63.309.620 orang, kematian akibat hipertensi sebesar 427.218. (RISKESDAS, 2018) Kejadian hipertensi di provinsi Aceh tahun 2022 sebanyak 38,29% (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2022). Kabupaten Pidie pada tahun 2022 kejadian hipertensi sebanyak 16,3% (Dinas Kesehatan Kabupaten Pidie, 2022). Total kunjungan pasien hipertensi di Puskesmas Pidie pada tahun 2025 sebanyak 2540 kunjungan, hipertensi merupakan penyakit tidak menular urutan pertama di Puskesmas Pidie.

Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi penyakit lain yang lebih parah seperti stroke (51%), penyakit jantung *coroner* (45%), gagal ginjal kronis (32%) merupakan penyebab kematian tertinggi (Kemenkes RI, 2019). Program dari Kemenkes dalam pencegahan dan mengatasi hipertensi selain dengan obat-obatan juga dengan program CERDIK yaitu Cek kesehatan secara rutin, Nyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang dan mengurangi asupan garam, istirahat cukup, kelola stress (Kemenkes RI, 2019). Peningkatan aktivitas fisik terukur seperti senam secara fisiologis mampu menstimulasi pelepasan *nitric oxide* oleh endotel pembuluh darah, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan elastisitas vaskular. Kombinasi antara pemeriksaan fisik secara berkala dan aktivitas olahraga teratur tidak hanya efektif menstabilkan tekanan darah, tetapi juga memperkuat fungsi kardiovaskular secara berkelanjutan (Dian devita, mardiyono, 2025).

Berdasarkan urgensi tersebut, diperlukan sebuah pendekatan intervensi berbasis komunitas yang partisipatif dan aplikatif. Pengabdian kepada Masyarakat Program CEKATAN (Cek Tekanan Darah dan Gerak Senam) sebagai model solusi holistik. Program CEKATAN mengintegrasikan dua pilar utama pencegahan hipertensi Deteksi Dini (*Cek Tekanan Darah*) melakukan pemetaan status tekanan darah masyarakat secara langsung untuk menemukan kasus hipertensi yang belum terdeteksi dan Intervensi Fisik Terstruktur (*Senam*) melatih masyarakat aktivitas fisik harian guna memelihara kesehatan kardiovaskular

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung ke desa yang meliputi:

- Sosialisasi melalui pendidikan kesehatan mengenai pentingnya senam antihipertensi
- Pemeriksaan tekanan darah
- Praktik senam langsung dilapangan

Peserta dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat yang tidak mengalami gangguan mobilitas fisik di Gampong Pukat yaitu sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program CEKATAN (Cek Tekanan Darah dan Gerak Senam) di Gampong Pukat, Kecamatan Pidie, berjalan dengan lancar dan diikuti oleh 30 orang responden. Sebagian besar peserta merupakan perempuan dewasa hingga lansia. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi kesehatan warga, dilanjutkan dengan penyuluhan pencegahan hipertensi, dan diakhiri dengan kegiatan senam bersama.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Kategori Tekanan Darah	Kriteria Sistolik/Diastolik (mmHg)	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	< 130	11	36,7 %
Meningkat	130 -139	6	20,0%
Hipertensi Grade I	140 - 159	8	26,7 %
Hipertensi Grade II	≥ 160	5	16,6%
Total		30	100%

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 11 orang (36,7%), kategori meningkat 6 orang (20,0%), kategori hipertensi grade I 8 orang (26,7%) dan kategori hipertensi grade II sebanyak 5 orang (16,6%). Hasil pemeriksaan ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya promotif dan preventif di tingkat masyarakat.

Kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan senam hipertensi yang dipandu oleh tim pengabdi. Senam dilakukan secara terstruktur dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi fisik masyarakat. Pelaksanaan senam bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat sebagai salah satu upaya pengendalian tekanan darah. Peserta mengikuti seluruh rangkaian gerakan dengan baik dan menunjukkan motivasi untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari.

Program CEKATAN juga berhasil meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan berbasis komunitas. Keterlibatan aparat gampong, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat memberikan dukungan positif terhadap keberlanjutan program. Masyarakat menyatakan kesediaannya untuk mengikuti

kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan senam secara rutin sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan kardiovaskular.

Secara keseluruhan, penerapan Program CEKATAN memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat dalam pencegahan hipertensi. Program ini mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, Program CEKATAN dapat dijadikan sebagai salah satu model intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam mendukung pengendalian hipertensi di tingkat gampong serta mendukung pencapaian program kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.



Gambar 1 Melakukan Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 2 Melakukan Senam



Gambar 3 Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penerapan Program CEKATAN (Cek Tekanan Darah Dan Gerak Senam) Dalam Meningkatkan Kesadaran Cegah Hipertensi Pada Masyarakat Gampong Pukat Kecamatan Pidie” yang diikuti oleh 30 orang masyarakat telah dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 27 Juni 2026 dengan baik dan lancar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ketua dan LPPM STIKes Medika Nurul Islam yang telah memberikan dukungannya, serta seluruh masyarakat gampong pukat yang telah ikut partisipasi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar, sukses dan semoga mendapat keberkahan.

DAFTAR PUSTAKA

American Health Association. (2020). *Clinical practice guidelines 2020 international society of hypertension global hypertension practice guidelines international society of hypertension*. 1334–

1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>.
- Dian devita, mardiyono, S. (2025). *EFFECTIVENESS BUTTERFLY PEA FLOWER (CLITORIA TERNATEA) NANOPARTICLES SYRUP ON BLOOD PRESSURE*. 35(3), 905–912. <https://doi.org/https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i3.2988>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pidie. (2022). *profil kesehatan dinas kesehatan tahun 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2022). *profil kesehatan Aceh 2022*. <https://dinkes.acehprov.go.id/l-content/uploads/ProfilKesehatanpdf>
- Kemenkes RI. (2019). *pusat data dan informasi Kementrian Kesehatan RI tentang hipertensi*. Jakarta. Kemenkes RI.
- RISKESDAS. (2018). *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/LaporanRiskesdas2018l.pdf>
- Soenarta, Arieska Ann, Erwinanto, A Sari S Mumpuni, Rossana Barack, Antonia Anna Lukito, Nani Hersunarti, Antonia Anna Lukito, and R. S. P. (2015). *pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular. pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskuler*.
- World Health Organization. (2019). *hypertension report, 2019*. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/05/17/default-calendar/world-hypertension-day-2019>