



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

*"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal
Berkelanjutan" 8 Oktober 2025
Purwokerto*

PELATIHAN MANAJEMEN HIPERTENSI KELOMPOK TANI DESA TAMBAKSARI KIDUL

**Nendyah Roestijawati¹, Muhammad Zaenuri Syamsu Hidayat¹, Lily Kusumasita Burkon¹,
Indah Rahmawati¹, Agung Saprasetya Dwi Laksana¹**

**¹Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman
*Corresponding Author: nendyah.roestijawati@unsoed.ac.id**

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat Indonesia. Namun, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya pengelolaan hipertensi secara mandiri dan komprehensif. Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat adalah minimnya pengetahuan tentang cara mencegah, mendeteksi, dan mengendalikan hipertensi. Banyak individu tidak menyadari faktor risiko yang dapat meningkatkan tekanan darah, tidak memahami cara pengukuran yang benar, dan tidak mengetahui strategi penanganan yang tepat. Salah satu kelompok masyarakat yang berisiko menderita hipertensi adalah petani. Prevalensi hipertensi pada petani lebih tinggi dari masyarakat umum. Hal ini dapat disebabkan paparan pestisida yang digunakan petani. Kandungan bahan kimia dalam pestisida dapat menyebabkan peroksidasi lipid pada dinding pembuluh darah. Hasil penelitian pada petani Desa Tambaksari Kidul didapatkan 48,8% petani menderita hipertensi. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam mengelola kesehatan mereka secara mandiri dengan cara memberikan edukasi tentang hipertensi, mengajarkan teknik pengukuran tekanan darah yang akurat, membekali peserta dengan strategi pencegahan dan penanganan hipertensi, dan membangun kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan dengan metode kombinasi ceramah, demonstrasi praktis, dan sesi interaktif. Kegiatan dilakukan pada anggota kelompok tani Desa Tambaksari Kidul sejumlah 20 orang. Kegiatan diawali dengan pembekalan pengetahuan mengenai hipertensi dan faktor risikonya. Pengendalian hipertensi dilakukan melalui pengelolaan stress, pengelolaan diet, senam hipertensi, dan pemberian tensimeter digital yang dapat digunakan untuk skrining dan monitoring tekanan darah pada anggota kelompok tani. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada setiap anggota kelompok setiap bulan, agar dapat dilakukan skrining dan monitoring secara mandiri.

Kata kunci: hipertensi, pencegahan, petani

ABSTRACT

Hypertension, or high blood pressure, is one of the non-communicable diseases that poses a serious threat to public health in Indonesia. However, many people still lack an understanding of the importance of managing hypertension independently and comprehensively. The main problem faced by the community is the limited knowledge about how to prevent, detect, and control hypertension. Many individuals are unaware of the risk factors that can increase blood pressure, do not understand the correct measurement techniques, and are not familiar with appropriate management strategies. One of the community groups at risk of developing hypertension is farmers. The prevalence of hypertension among farmers is higher than in the general population. This may be caused by exposure to pesticides used in farming. The chemical content in pesticides can trigger lipid peroxidation in the blood vessel walls. A study conducted among farmers in Tambaksari Kidul Village found that 48.8%



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

*"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal
Berkelanjutan" 8 Oktober 2025
Purwokerto*

of them suffered from hypertension. The main objective of this program was to improve community understanding and skills in managing their health independently by providing education on hypertension, teaching accurate blood pressure measurement techniques, equipping participants with prevention and management strategies, and raising awareness of the importance of a healthy lifestyle. The program was carried out using a combination of lectures, practical demonstrations, and interactive sessions. The activity involved 20 members of the farmer group in Tambaksari Kidul Village. The program began with providing knowledge about hypertension and its risk factors. Hypertension control was carried out through stress management, dietary management, exercise, and the provision of digital sphygmomanometers that could be used for screening and monitoring blood pressure among farmer group members. Blood pressure measurements were conducted monthly for each member to enable independent screening and monitoring.

Keywords: hypertension, prevention, farmers

PENDAHULUAN

Desa Tambaksari Kidul merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Kembaran, kabupaten Banyumas, Jawa Tengah yang memiliki luas lahan Desa Tambaksari Kidul berada di kecamatan Kembaran, kabupaten Banyumas dengan luas lahan 3.488,9 km², dengan jumlah penduduk 2.769 orang laki-laki dan 2.640 orang perempuan. Sebagian besar dari jumlah populasi tersebut bekerja menjadi petani karena desa Tambaksari Kidul yang termasuk dalam wilayah administratif Kecamatan Kembaran berada pada zona iklim panas dengan rerata suhu 22°C-26°C yang cocok untuk diadikakan lahan pertanian, dengan luas lahan panen 3.176,0 Ha. Diketahui berdasarkan data dari Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Kabupaten Banyumas, pada tahun 2023 kecamatan Kembaran berhasil memproduksi padi sawah sebanyak 18.897 ton yang merupakan peningkatan sebesar 17,16% dibanding tahun 2022 yang hanya memproduksi 16.129 ton. Sehingga, dari data tersebut, penting sekali untuk menjaga kesehatan dan keselamatan kerja petani sebagai upaya untuk meningkatkan dan menjaga stabilitasi perekonomian masyarakat wilayah tersebut. Untuk itu dirasa penting mengetahui faktor risiko adanya gangguan kesehatan yang dapat mempengaruhi kenyamanan petani ketika bekerja supaya tidak ada penurunan kualitas sumber daya manusia pada wilayah desa Tambaksari Kidul, Banyumas (BPS Kabupaten Banyumas, 2024; Wahab & Kurniawan, 2023)

Hasil penelitian sebelumnya pada petani di Desa Tambaksari Kidul didapatkan 48,8% petani memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg merupakan temuan mencolok yang memerlukan pemeriksaan menyeluruh. Prevalensi ini secara signifikan lebih tinggi daripada rata-rata global untuk hipertensi, yaitu sekitar 31,1% pada orang dewasa. Prevalensi hipertensi yang sangat tinggi di kalangan petani ini menggambarkan gambaran "*silent epidemic*" di komunitas pertanian. Temuan ini bertentangan dengan anggapan bahwa gaya hidup pedesaan pada dasarnya lebih sehat dan tidak terlalu menegangkan daripada gaya hidup perkotaan (Nonterah et al., 2019).

Satu aspek menarik yang perlu dipertimbangkan adalah peran potensial faktor lingkungan yang unik bagi pertanian dalam prevalensi tinggi ini. Salah satunya, paparan kronis terhadap pestisida tertentu telah dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi. Suarez-Lopez dkk. (2013) menemukan bahwa paparan pestisida organofosfat dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah di masyarakat pertanian (Suarez-Lopez et al., 2013). Prevalensi tinggi dalam penelitian ini dapat menjadi indikasi paparan pestisida yang meluas, yang memerlukan



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

*"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal
Berkelanjutan" 8 Oktober 2025
Purwokerto*

penelusuran lebih lanjut tentang bahan kimia tertentu yang digunakan di wilayah tersebut dan dampak kesehatan potensialnya.

Selain itu, konsep *"occupational noise-induced hypertension"* menawarkan perspektif baru tentang temuan ini. Petani sering kali terpapar kebisingan tingkat tinggi dari mesin, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Sbihi et al., 2019).

Hipertensi merupakan kondisi naiknya tekanan darah melebihi batas normal, yaitu peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat dicegah melalui upaya pencegahan primer, sekunder dan tersier. Upaya pencegahan primer dilakukan melalui upaya menghilangkan faktor risiko hipertensi, seperti pengelolaan diet dan aktivitas fisik. Upaya pencegahan sekunder dilakukan melalui upaya deteksi dini penyakit dengan cara pemeriksaan tekanan darah rutin setiap 1 bulan sekali. Sedangkan upaya kesehatan tersier dilakukan dengan cara mengendalikan tekanan darah melalui pengobatan, pengelolaan diet dan aktivitas fisik.

Prevalensi hipertensi yang tinggi di kalangan petani menghadirkan peluang untuk intervensi berbasis masyarakat yang inovatif. Misalnya, mengintegrasikan manajemen tekanan darah ke dalam rutinitas pertanian harian. Hal ini dapat dilakukan dengan mendirikan stasiun pemantauan tekanan darah di tempat berkumpul umum seperti pasar atau koperasi, atau mengembangkan aplikasi seluler yang mengingatkan petani untuk memeriksa tekanan darah mereka sebagai bagian dari rutinitas pengelolaan tanaman mereka.

METODE

Waktu dan Tempat

Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Tambaksari Kidul pada tanggal 21 September 2025, diikuti oleh 20 orang peserta perwakilan kelompok tani yang ada di Desa Tambaksari Kidul, yaitu kelompok tani Rukun Usaha Tani, Tani Maju, Mugi Rahayu, dan Tani Sejahtera. Kegiatan terdiri dari 3 tahap yaitu tahap sosialisasi, pelatihan dan penerapan teknologi.

Tahap sosialisasi

Pada tahap ini dilakukan sosialisasi pada Kepala Desa Tambaksari Kidul dan perwakilan kelompok tani. Sosialisasi yang dilakukan meliputi pemaparan kegiatan meliputi latar belakang, tujuan dan manfaatnya, serta kegiatan yang akan dilakukan.

Tahap pelatihan

Pada tahap ini dilakukan pelatihan manajemen hipertensi melalui presentasi dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan antara lain mengenai pengertian dan pencegahan hipertensi, pengelolaan diet, dan pengelolaan stress.

Tahap penerapan teknologi

Pada tahap ini dilakukan pelatihan terkait aktivitas fisik, yaitu senam hipertensi, dan pelatihan pengukuran tekanan darah, sebagai upaya pencegahan primer dan sekunder dari hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan manajemen hipertensi dilakukan secara bertahap, dimulai dengan paparan mengenai hipertensi, dilanjutkan dengan manajemen hipertensi seperti, manajemen stress, pengelolaan diet, senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah.

1. Paparan hipertensi

Tujuan : meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan mengenai hipertensi, meliputi :



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

*"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal
Berkelanjutan" 8 Oktober 2025
Purwokerto*

- a. Pengertian hipertensi : adalah kondisi tekanan darah dalam pembuluh darah yang memompa terlalu kuat secara terus-menerus sehingga menjadi meningkat secara konstan (sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg dan selalu menetap setelah beberapa kali pemeriksaan).
- b. Jenis hipertensi : berkembang perlahan-lahan selama bertahun-tahun karena gaya hidup (makan makanan asin / gurih, kurang gerak / olahraga rutin, kebiasaan begadang, konsumsi kafein teh atau kopi berlebih, konsumsi alkohol dan stress serta riwayat keturunan) disebut hipertensi primer. Dan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit lain seperti jantung, ginjal dan gangguan hormonal.
- c. Klasifikasi hipertensi : pre hipertensi, hipertensi derajat 1, hipertensi derajat 2
- d. Faktor risiko : dapat diubah : suka makan makanan asin / gurih, minuman berkafein (teh atau kopi) dan alkohol, kurang gerak / olahraga rutin, kebiasaan begadang, obesitas, merokok, beban pikiran berlebih yang berakibat terjadinya stress, tidak dapat diubah : usia, jenis kelamin dan riwayat keturunan, dan penyakit lain (jantung, ginjal dan gangguan hormonal)
- e. Tanda dan gejala : sakit kepala, pegal / berat di tengkuk dan bahu, mudah Lelah, jantung berdebar-debar, sulit tidur, penglihatan kabur. Mayoritas tanpa gejala/keluhan.
- f. Komplikasi : stroke, serangan jantung, gagal ginjal, kerusakan mata, pandangan kabur hingga kebutaan, gangguan saraf, dan gangguan otak.
- g. Pengendalian : periksa kesehatan secara rutin, berobat rutin, diet gizi seimbang, aktivitas fisik rutin, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya.

2. Manajemen Stress

Tujuan : peserta pelatihan mampu melakukan manajemen stress untuk mencegah dan mengedalikan hipertensi melalui :

- a. Relaksasi : pernapasan dalam, mendengarkan musik lembut, atau melakukan peregangan ringan dapat menurunkan denyut jantung dan menenangkan sistem saraf. Kegiatan ini membantu tubuh keluar dari kondisi “fight or flight” menuju keadaan yang lebih tenang.
- b. Meditasi : fokus pada pernapasan atau kata-kata afirmasi tertentu, meditasi membantu seseorang melepaskan pikiran yang mengganggu dan meningkatkan kesadaran penuh (mindfulness). Latihan rutin meditasi terbukti dapat menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat daya tahan emosional.
- c. Art therapy : melukis, menggambar, atau membuat kerajinan tangan memungkinkan emosi tersalurkan melalui media kreatif. Proses berkarya dapat memberikan rasa lega, memperbaiki suasana hati, dan membantu mengenali emosi yang tersembunyi.
- d. Hobby : Aktivitas seperti berkebun, memasak, membaca, atau bermain musik memberikan jeda dari rutinitas yang menekan. Hobi membantu mengalihkan pikiran, memunculkan rasa bahagia, serta menumbuhkan energi positif.
- e. Katarsis : cara pelepasan emosi secara sehat, misalnya dengan bercerita kepada orang terpercaya, menulis jurnal, atau menangis ketika merasa perlu. Katarsis memberi kesempatan bagi emosi yang tertahan untuk keluar, sehingga beban mental terasa lebih ringan.

3. Pengelolaan diet



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

*"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan" 8 Oktober 2025
Purwokerto*

Tujuan : peserta pelatihan mampu menerapkan DASH (*dietary approach to stop hypertension*)



Gambar 1. Diet DASH

4. Senam hipertensi

Tujuan : peserta pelatihan mampu menerapkan aktivitas fisik rutin berupa senam hipertensi. Senam hipertensi adalah serangkaian gerakan fisik yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Gerakan dalam senam ini umumnya bersifat ringan hingga sedang, sehingga aman dilakukan oleh penderita hipertensi, lansia, maupun orang dengan kondisi fisik terbatas. Latihan ini berfokus pada peregangan, pernapasan, dan gerakan berirama yang dapat memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta memperkuat otot jantung.

Pelaksanaan senam hipertensi biasanya diawali dengan pemanasan untuk menyiapkan otot dan sendi, dilanjutkan dengan gerakan inti berupa kombinasi langkah kaki, ayunan tangan, serta latihan pernapasan yang ritmis, dan diakhiri dengan pendinginan untuk menormalkan detak jantung. Senam dilakukan selama 20–30 menit, minimal tiga kali dalam seminggu, disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta.

Manfaat senam hipertensi tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan metabolisme tubuh, menjaga berat badan ideal, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki mood. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon yang memberikan rasa nyaman dan menurunkan tingkat stres—faktor penting dalam pengendalian hipertensi. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, senam hipertensi sebaiknya dilakukan secara rutin, dengan tetap memperhatikan asupan gizi seimbang, istirahat yang cukup, dan pengelolaan stres. Konsultasi dengan tenaga kesehatan juga dianjurkan sebelum memulai, terutama bagi penderita hipertensi yang memiliki penyakit penyerta lain.

Dengan komitmen menjalani gaya hidup sehat dan meluangkan waktu untuk senam hipertensi, penderita dapat mengontrol tekanan darah lebih baik, menurunkan risiko komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

5. Pengukuran tekanan darah

Tujuan : peserta pelatihan trampil mengukur tekanan darah secara mandiri.



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

*"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan" 8 Oktober 2025
Purwokerto*

Pada kegiatan ini, dihibahkan 10 alat pengukur tekanan darah digital untuk monitoring sekaligus skrining tekanan darah pada petani. Pelaporan dilakukan tiap bulan untuk mengetahui perkembangan sekaligus adanya kasus baru hipertensi pada kelompok tani.

Metode yang digunakan dalam pelatihan berupa paparan dan praktik. Hal ini sesuai dengan Teori Multiple-Intelligence meer (1993). Pelatihan yang dilaksanakan dengan metode yang bervariasi, dengan media yang beragam, serta pendekatan pembelajaran yang personal akan lebih meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan dalam mengubah perilakunya (Gardner, 1993).

Pelatihan juga merupakan pembelajaran sosial. Menurut Bandura (1977), komponen dalam pembelajaran sosial adalah perhatian, retensi, reproduksi dan motivasi. Pembelajaran dilakukan secara demonstrasi, praktik terbimbing, dan umpan balik konstruktif, sehingga peserta lebih termotivasi untuk mengubah perilakunya (Bandura, 1977).

Menurut Baldwin & Ford (1988), faktor yang mempengaruhi transfer pengetahuan pada pelatihan antara lain karakteristik peserta, disain pelatihan, kualitas fasilitator dan faktor lingkungan seperti dukungan organisasi dalam hal ini pemerintah desa Tambaksari Kidul (Baldwin & Ford, 1988).

KESIMPULAN

Petani sebagai kelompok pekerja informal memiliki risiko untuk menderita hipertensi akibat dari lingkungan pekerjaannya, terutama lingkungan fisik dan kimia. Untuk itu, petani diharapkan mampu mengukur tekanan darah secara mandiri, sebagai upaya skrining tekanan darah untuk mendeteksi kasus hipertensi sedini mungkin, dan upaya monitoring tekanan darah untuk mencegah terjadinya komplikasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, dan kelompok tani Desa Tambakasari Kidul.

DAFTAR PUSTAKA

- Baldwin, T. T., & Ford, J. K. (1988). *Transfer of training: A review and directions for future research*. *Personnel Psychology*, 41(1), 63–105.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- BPS Kabupaten Banyumas. (2024). *Kecamatan Kembaran Dalam Angka 2024*.
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences The Theory In Practice, A Reader*. Basic Books.
- Nonterah, E. A., Boua, P. R., Klipstein-Grobusch, K., Asiki, G., Micklesfield, L. K., Agongo, G., ..., & Ramsay, M. (2019). *Classical cardiovascular risk factors and HIV are associated with carotid intima-media thickness in adults from sub-Saharan Africa: findings from H3Africa AWI-Gen study*. *Journal of the American Heart Association*, 8(14), e011506.
- Sbihi, H., Davies, H. W., & Demers, P. A. (2019). *Hypertension In Noise-Exposed Sawmill Workers: A Cohort Study*. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(9), 643–646.



Seminar Nasional LPPM UNSOED 2025

*"Pengembangan Sumberdaya Perdesaan dan Kearifan Lokal
Berkelanjutan" 8 Oktober 2025
Purwokerto*

- Suarez-Lopez, J. R., Lee, D. H., Porta, M., Strickland, P. T., & Jacobs Jr, D. R. (2013). Persistent organic pollutants in young adults and changes in glucose related metabolism over a 23-year follow-up. *Environmental Research*, 137, 485–494.
- Wahab, L., & Kurniawan, A. (2023). Pemanfaatan Sistem Informasi Geografis Untuk Pemetaan Lahan The Utilization of Geographic Information Systems for Agricultural Land Mapping in Kembaran District, Banyumas, Central Java. *J. Agroindustri Terap. Indones.*, 1(1), 1–10.