



Implementasi Terapi Senam Anti Hipertensi dan Pemberian Buah Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien dengan Hipertensi

Marisah Nurlaela¹, Alfika Safitri², Denida Mahasari³, Cucu Nurhasanah⁴, Diana Noviana⁵, Herti Eka Herawati⁶, Annisa Ena Rachmawati⁷, Neng Yeni⁸, Sonia Aprilia⁹, Umi Kulsum¹⁰, Utami Mulyani¹¹

¹⁻¹¹*Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani*

Correspondence author: Marisah Nurlaela

Email: marisanurlaila22@gmail.com

Address: Jl.Aria Santika No.4A, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten 15114. Tlp. (021) 55726558/55725974 Fax. (021) 22252518

Submitted: 10 Juli 2025, Revised: 17 Juli 2025, Accepted: 28 Juli 2025, Published: 20 Agustus 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i4.574



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension is a leading non-communicable disease with high prevalence in Banten Province, particularly in Cipare Subdistrict, Serang City. Low public awareness regarding hypertension management necessitates a community-based educational and promotive intervention. **Objective:** This program aimed to enhance public knowledge and promote healthy lifestyle behavior in managing hypertension through complementary therapy and health education. **Method:** Activities involved Community Discussion Forums (MMD I & II) and the implementation of anti-hypertension exercises and watermelon therapy. Blood pressure was monitored through pre-test and post-test evaluations. **Result:** Of the 25 participants, 12 demonstrated reduced blood pressure following the intervention. Knowledge about hypertension improved significantly, and the community agreed to conduct hypertension exercises routinely, led by trained health volunteers. **Conclusion:** Community-based interventions using healthy exercise and watermelon therapy effectively reduced blood pressure and promoted health awareness. This approach can serve as a sustainable model for hypertension management at the community level.

Keywords: Community nursing, Hypertension, Anti- hypertension exercise, Complementary therapy

Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya semakin meningkat di Provinsi Banten, termasuk Kelurahan Cipare, Kota Serang. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD), ditemukan bahwa 29,3% warga RW013 mengalami hipertensi, menjadikan nya masalah kesehatan utama di komunitas tersebut. Kurangnya pemahaman terkait gaya hidup sehat dan pengelolaan tekanan darah secara mandiri memperburuk kondisi ini, sebagaimana diungkapkan oleh ketua RW dan para kader kesehatan.

Pendekatan komunitas dalam pengelolaan hipertensi sangat dibutuhkan untuk mengatasi perilaku tidak sehat seperti penggunaan obat warung tanpa konsultasi dan rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan. Penelitian Supriadi et al. (2024) menekankan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan partisipasi aktif dapat meningkatkan kualitas hidup dan pengendalian penyakit kronis. Oleh karena itu, kegiatan yang dirancang mencakup intervensi berbasis edukasi, terapi komplementer, dan aktivitas fisik sebagai bentuk respons terhadap hasil pengkajian.

Senam sehat anti hipertensi dan terapi buah semangka digunakan sebagai intervensi sederhana namun berbasis bukti dalam menurunkan tekanan darah. Studi Rasiman et al.(2024) mendukung bahwa intervensi promotif yang dilakukan secara rutin memiliki dampak signifikan terhadap pengendalian penyakit tidak menular. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dari 25 peserta, 12 di antaranya mengalami penurunan tekanan darah yang nyata setelah mengikuti senam dan mengonsumsi buah semangka. Selain itu, edukasi tentang definisi, gejala, dan penanganan hipertensi meningkatkan pemahaman peserta yang sebelumnya belum mengenali aspek dasar penyakit tersebut.

Intervensi ini juga memperkuat partisipasi sosial melalui pelibatan ketua RT, RW, kader, dan pihak Puskesmas. Forum MMD II menegaskan bahwa kegiatan senam hipertensi akan dilanjutkan secara rutin dengan fasilitasi oleh kader binaan UPT Puskesmas Serang Kota.Strategi ini mencerminkan transformasi pendekatan kuratif ke promotif berbasis komunitas seperti yang dianjurkan oleh Ifansyah et al. (2024) dalam pendekatan holistik keperawatan komunitas.

Berdasarkan data dan hasil kegiatan, intervensi senam sehat dan terapi buah semangka merupakan alternatif yang tepat dalam konteks pemberdayaan komunitas. Kombinasi edukasi, terapi fisik, dan peningkatan keterlibatan sosial dapat dijadikan model replikasi untuk penanganan hipertensi di wilayah lain. Dengan dukungan lintas sektor dan pemanfaatansumber daya lokal, strategi ini berpotensi menjadi bagian integral dari program pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi komunitas melalui senam sehat anti hipertensi dan terapi komplementer buah semangka terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan pengetahuan masyarakat di RW 013 Kelurahan Cipare, Kota Serang, Provinsi Banten tahun 2025. Secara spesifik, penelitian ini menganalisis perubahan tekanan darah peserta yang teridentifikasi mengalami hipertensi melalui pengukuran pre-test dan post-test selama tiga hari intervensi. Selain itu, penelitian ini mengevaluasi peningkatan pemahaman warga mengenai hipertensi meliputi definisi, penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan.

Kegiatan ini juga bertujuan untuk menilai dampak intervensi terhadap perilaku kesehatan warga, khususnya dalam hal kepatuhan melakukan pemeriksaan tekanan darah, penerapan pola makan sehat, serta partisipasi dalam aktivitas fisik. Intervensi senam dan terapi semangka diharapkan dapat mendorong pembentukan kebiasaan sehat yang berkelanjutan dan menguatkan kolaborasi antara kader kesehatan dan masyarakat. Melalui pendekatan berbasis partisipasi dan edukasi visual, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi keperawatan komunitas promotif yang murah, mudah diterapkan, dan berbasis kebutuhan lokal.

Metode

Pelaksanaan intervensi komunitas terhadap hipertensi di RW 013 Kelurahan Cipare dilaksanakan secara sistematis dalam tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan ini merupakan bagian dari praktik Profesi Ners mahasiswa Universitas Yatsi Madani pada stase Keperawatan Komunitas dan Keluarga (PPKKK).

1. Tahap Persiapan

Persiapan dimulai dengan pengkajian komunitas melalui kuesioner, observasi, dan wawancara, melibatkan 182 kepala keluarga dari RT 01, RT 03, dan RT 04 RW 013. Data yang dikumpulkan menunjukkan hipertensi sebagai masalah kesehatan utama dengan prevalensi 29,3%. Selain itu, wawancara dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan mengungkapkan pola perilaku warga yang kurang memanfaatkan sarana pelayanan kesehatan. Mahasiswa menyusun Plan of Action (POA) berdasarkan hasil MMD I yang disepakati oleh warga, kader, dan pihak Puskesmas. Media dan alat yang disiapkan meliputi tensimeter, leaflet edukasi, buah semangka sebagai terapi komplementer, dan sarana untuk senam sehat. Sebelum implementasi, seluruh tim fasilitator diberikan briefing untuk menyamakan pemahaman pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Intervensi dilakukan selama tiga hari, dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah (pre-test), dilanjutkan dengan kegiatan senam sehat anti hipertensi yang dipandu mahasiswa Profesi Ners, kemudian penyuluhan mengenai hipertensi dan terapi komplementer buah semangka, dan diakhiri dengan pemeriksaan tekanan darah (post-test). Setiap sesi melibatkan fase orientasi (penjelasan tujuan dan prosedur), fase kerja (senam dan edukasi dengan partisipasi aktif warga), dan fase terminasi (refleksi kegiatan dan motivasi warga). Kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan depan Majelis Taklim RT 01 RW 013 serta diikuti oleh tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan tim Puskesmas.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil tekanan darah pre-test dan post-test selama tiga hari kegiatan. Dari total 25 peserta, 12 orang mengalami penurunan tekanan darah (48%). Selain itu, observasi dan wawancara menunjukkan peningkatan pengetahuan warga mengenai definisi, penyebab, dan penanganan hipertensi, serta perubahan perilaku menuju gaya hidup lebih sehat. Mahasiswa juga mencatat hasil kegiatan dalam laporan

praktik yang dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif untuk memastikan pencapaian intervensi keperawatan komunitas. Kesepakatan warga dalam MMD II untuk melanjutkan senam hipertensi secara rutin menunjukkan keberhasilan awal intervensi promotif berbasis komunitas.

4. Legitimasi Kegiatan

Kegiatan ini merupakan bagian integral dari pelaksanaan praktik Profesi Ners pada stase PPKKK, sebagai bentuk implementasi nyata dari keperawatan komunitas berbasis bukti. Mahasiswa bekerja secara kelompok dengan bimbingan dosen dan kolaborasi lintas sektor, termasuk tenaga kesehatan Puskesmas dan kader lokal.

Pelaksanaan intervensi didasarkan pada pendekatan multidisiplin dan prinsip pemberdayaan masyarakat. Selain meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam menyusun dan menjalankan intervensi keperawatan, kegiatan ini juga bertujuan memperkuat peran komunitas sebagai aktor utama dalam pengendalian penyakit tidak menular. Sebagai bagian dari kurikulum Profesi Ners Universitas Yatsi Madani, pelaksanaan intervensi keperawatan komunitas ini memiliki peran penting dalam pembentukan kompetensi mahasiswa dalam bidang promotif dan preventif. Aktivitas praktik ini tidak hanya melatih kemampuan teknis mahasiswa, tetapi juga memperkuat pemahaman mereka terhadap dinamika sosial masyarakat dan pentingnya pendekatan partisipatif dalam keperawatan komunitas. Mahasiswa diwajibkan untuk mengintegrasikan teori keperawatan dengan kondisi lapangan melalui pengkajian, analisis data, penyusunan POA, serta pelaksanaan intervensi yang responsif terhadap kebutuhan lokal.

Selain mendukung capaian pembelajaran, kegiatan ini juga memiliki legitimasi eksternal melalui keterlibatan langsung dari UPT Puskesmas Serang Kota dan pemerintah kelurahan Cipare. Dukungan dari tokoh masyarakat dan kader kesehatan memperkuat sinergi antara institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan tingkat primer. Sinergi ini mencerminkan pendekatan kolaboratif yang diamanatkan dalam standar praktik keperawatan komunitas, sekaligus memastikan bahwa kegiatan mahasiswa berdampak nyata terhadap peningkatan kesehatan masyarakat secara lokal. Dengan landasan akademik dan sosial yang kuat, kegiatan ini dinilai layak menjadi model pelaksanaan stase PPKKK berbasis evidence dan kebutuhan komunitas.

Hasil

1. Hasil Pre - Test dan Post - Test

Pelaksanaan intervensi komunitas berupa senam sehat anti hipertensi dan terapi komplementer buah semangka menunjukkan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah warga RW 013 Kelurahan Cipare. Kegiatan ini berlangsung selama tiga hari, dengan pengukuran tekanan darah sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi pada 12 peserta yang teridentifikasi mengalami hipertensi.

Secara keseluruhan, dari total 36 pengukuran tekanan darah (12 peserta × 3 hari), sebanyak 28 pengukuran (77,8%) menunjukkan penurunan tekanan darah, 5 pengukuran (13,9%) mengalami peningkatan, dan 3 pengukuran (8,3%) tetap stabil. Tren penurunan paling signifikan terjadi pada hari kedua, di mana 91,7% peserta menunjukkan perbaikan tekanan darah. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi sederhana seperti senam sehat dan konsumsi buah semangka dapat memberikan dampak fisiologis yang nyata dalam pengelolaan hipertensi secara komunitas.

Selain dampak fisiologis, kegiatan ini juga memberikan peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Sebelum edukasi dilakukan, hanya 52% peserta yang mengetahui cara penanganan hipertensi secara tepat. Setelah intervensi, 100% peserta mampu menjelaskan kembali definisi, gejala, penyebab, dan cara pencegahan hipertensi, serta menunjukkan minat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Partisipasi aktif warga dalam kegiatan ini juga mendorong perubahan perilaku, seperti mulai mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengadopsi pola makan sehat. Kegiatan ini memperkuat kolaborasi antara mahasiswa Profesi Ners, kader kesehatan, dan masyarakat, serta menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

2. Tabel Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Implementasi Kegiatan Senam Anti Hipertensi dan Pemberian Buah Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Setelah dilakukan kegiatan implementasi kegiatan senam hipertensi dan terapi komplementer pemberian buah semangka untuk menurunkan penyakit hipertensi di wilayah RT 01, 03, dan 04 RW 013 Kelurahan Cipare. Di dapatkan hasil tekanan darah pasien *pre test* dan *post test* sebagai berikut :

a. Pelaksanaan Hari ke-1

No	Nama Klien	Pre	Post	Perubahan
1	NyH	154/94	112/79	Menurun
2	NyE	150/90	140/80	Menurun
3	NyA	129/76	109/78	Menurun
4	NyW	107/69	105/77	Menurun
5	NyN	117/77	120/70	Meningkat
6	NyI	107/75	110/70	Meningkat
7	NyE	170/95	149/107	Menurun
8	NyA	138/85	130/80	Menurun
9	TnS	137/71	122/70	Menurun
10	NyM	130/74	128/70	Menurun
11	NyA	99/71	110/70	Meningkat
12	NyD	100/81	112/79	Meningkat

b. Pelaksanaan Hari ke 2

No	Nama Klien	Pre	Post	Perubahan
1	NyH	149/96	110/82	Menurun
2	NyE	165/93	148/91	Menurun
3	NyA	144/79	111/80	Menurun
4	NyW	110/75	109/77	Menurun
5	NyN	131/85	123/90	Menurun
6	NyI	119/72	100/84	Menurun
7	NyE	179/99	153/109	Menurun
8	NyA	144/89	143/77	Menurun
9	TnS	139/81	130/84	Menurun
10	NyM	139/83	129/85	Menurun
11	NyA	131/81	111/76	Menurun
12	NyD	114/87	119/89	Meningkat

c. Pelaksanaan Hari 3

No	Nama Klien	Pre	Post	Perubahan
1	NyH	149/96	115/89	Menurun
2	NyE	165/93	159/82	Meningkat
3	NyA	144/79	123/70	Menurun
4	NyW	110/75	129/75	Meningkat
5	NyN	131/85	130/85	Menurun
6	NyI	119/72	111/79	Menurun
7	NyE	179/99	151/87	Menurun
8	NyA	144/89	136/71	Menurun
9	TnS	139/81	137/74	Menurun
10	NyM	139/83	122/79	Menurun
11	NyA	131/81	125/89	Menurun
12	NyD	114/87	124/99	Meningkat

d. Tabel Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Tekanan Darah Hari ke-1 hingga Hari ke-3

Hari	Jumlah Peserta	Penurunan Tekanan Darah	Peningkatan Tekanan Darah	Stabil	Persentase Penurunan
Hari Ke-1	12 Peserta	8 Peserta	4 Peserta	0 Pengukuran	66,7%
Hari Ke-2	12 Peserta	11 Peserta	1 Peserta	0 Pengukuran	91,7%
Hari Ke-3	12 Peserta	9 Peserta	3 Peserta	0 Pengukuran	75,0%
Total	36 Pengukuran	28 Pengukuran	8 Pengukuran	0 Pengukuran	77,8%

Selama tiga hari pelaksanaan intervensi, sebanyak 28 dari 36 pengukuran tekanan darah (77,8%) menunjukkan penurunan, sementara 8 pengukuran (22,2%) mengalami peningkatan ringan. Tidak ada peserta yang menunjukkan tekanan darah stabil tanpa perubahan. Hari kedua menjadi puncak efektivitas intervensi, dengan 91,7% peserta mengalami penurunan tekanan darah, menunjukkan bahwa intervensi berulang memberikan dampak kumulatif yang positif.

Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa kombinasi antara aktivitas fisik berupa senam sehat dan terapi komplementer buah semangka mampu memberikan respons fisiologis yang nyata. Intervensi ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga memberikan hasil klinis yang dapat diukur secara langsung. Efek positif ini memperkuat pendekatan keperawatan komunitas berbasis partisipasi dan pemberdayaan masyarakat.

Selain dampak fisiologis, kegiatan ini juga mendorong perubahan perilaku warga. Setelah edukasi dilakukan, seluruh peserta mampu menjelaskan kembali definisi, gejala, dan cara penanganan hipertensi. Mereka juga menunjukkan komitmen untuk memantau tekanan darah secara mandiri dan mengadopsi pola makan sehat. Dengan dukungan kader kesehatan dan fasilitasi dari Puskesmas Serang Kota, kegiatan ini berpotensi menjadi program rutin yang berkelanjutan di RW 013 Cipare.

Dokumentasi



Dalam dokumentasi pertama terlihat suasana Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) I yang dilaksanakan di Majelis Taklim RT 01 RW 013 Kelurahan Cipare, Kota Serang, pada 20 Juni 2025. Mahasiswa Profesi Ners dari Universitas Yatsi Madani tampil sebagai presentator, menyampaikan hasil pengkajian komunitas kepada warga setempat, kader kesehatan, perangkat RT dan RW, serta perwakilan dari UPT Puskesmas Serang Kota. Hasil pengkajian ditampilkan dalam bentuk grafik dan visual data yang mencakup prevalensi hipertensi, kondisi lingkungan fisik, sistem komunikasi masyarakat, serta gambaran sosial ekonomi. Warga tampak memperhatikan dengan seksama, menunjukkan antusiasme dalam memahami permasalahan kesehatan lingkungan mereka. Nuansa formal namun interaktif terlihat jelas, mencerminkan partisipasi aktif masyarakat dalam menyusun rencana kesehatan berbasis data.

Kegiatan diskusi kelompok antara peserta MMD, di mana warga, kader, dan tenaga kesehatan terlibat langsung dalam menyusun Plan of Action (POA). Diskusi berlangsung dinamis dengan berbagai usulan dari masyarakat mengenai solusi terhadap hipertensi dan keterbatasan pemanfaatan fasilitas kesehatan. Mahasiswa bertindak sebagai fasilitator dan pendokumentasi, memandu jalannya diskusi serta mencatat hasil kesepakatan. Perumusan POA disepakati secara musyawarah mufakat dan mencakup kegiatan edukasi kesehatan,

senam anti hipertensi, dan penggunaan terapi buah semangka sebagai alternatif promotif. Dokumentasi ini menunjukkan bagaimana pendekatan kolaboratif antara akademisi, praktisi, dan masyarakat dapat membangun fondasi intervensi komunitas yang partisipatif dan berbasis kebutuhan lokal.



Kegiatan senam sehat anti hipertensi di RW 013 Kelurahan Cipare dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut sebagai bagian dari implementasi Plan of Action hasil MMD I. Sebelum kegiatan dimulai, setiap hari dilakukan pemeriksaan tekanan darah awal (pre-test) kepada peserta yang telah teridentifikasi memiliki riwayat hipertensi. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memperoleh data dasar kondisi fisiologis warga sebagai acuan evaluasi pasca intervensi.

Setelah itu, kegiatan senam berlangsung dilapangan depan MajelisTaklim RT 01 dengan panduan dari mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani. Senam meliputi gerakan peregangan ringan, latihan pernapasan, dan gerakan ritmis yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Suasana sangat antusias, diiringi musik dan motivasi dari fasilitator agar masyarakat tetap semangat dan aktif. Setelah senam selesai, dilanjutkan dengan sesi edukasi mengenai hipertensi dan terapi komplementer buah semangka yang dibagikan kepada peserta untuk dikonsumsi bersama.

Sebagai bagian akhir dari rangkaian harian, dilakukan kembali pemeriksaan tekanan darah pasca kegiatan (post-test) untuk menilai dampak intervensi terhadap kondisi peserta. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami penurunan tekanan darah setiap harinya, khususnya pada hari kedua yang mencatat persentase penurunan tertinggi. Dokumentasi ini menggambarkan keberhasilan intervensi komunitas yang bersifat sederhana, menyenangkan, dan



berdampak nyata terhadap kesehatan masyarakat.

Pada sesi kegiatan MMD II yang dilaksanakan pada 30 Juni 2025 di Majelis Taklim RT 01 RW 013 Kelurahan Cipare, seluruh komponen masyarakat kembali berkumpul untuk mengevaluasi pelaksanaan intervensi komunitas yang telah dilakukan sebelumnya. Acara dibuka dengan sambutan dari mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani yang bertindak sebagai fasilitator diskusi. Dalam dokumentasi pertama terlihat suasana formal namun akrab, di mana warga, kader kesehatan, perwakilan RT/RW, dan pihak Puskesmas menyimak dengan seksama paparan hasil kegiatan.

Paparan dimulai dengan pemutaran grafik hasil pre-test dan post-test tekanan darah selama tiga hari, yang menunjukkan bahwa 77,8% pengukuran mengalami penurunan tekanan darah. Presentator menyampaikan bahwa senam sehat dan terapi buah semangka telah memberikan dampak fisiologis nyata dan meningkatkan pemahaman warga tentang pengelolaan hipertensi. Diskusi berlangsung aktif, di mana peserta menyampaikan pengalaman mereka dan mengusulkan tindak lanjut seperti pelaksanaan senam hipertensi secara berkala.

Dokumentasi kedua menampilkan sesi diskusi dan pengambilan keputusan kolektif. Perwakilan kader kesehatan menyampaikan kesiapan untuk melanjutkan kegiatan senam sehat sebagai program rutin mingguan di RW 013, dengan dukungan dari UPT Puskesmas Serang Kota. Warga juga menerima leaflet edukasi yang berisi manfaat buah semangka untuk tekanan darah dan komitmen untuk mengadopsi pola hidup sehat.

Ekspresi peserta menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif dalam diskusi. Dengan suasana yang inklusif dan kolaboratif, MMD II menjadi bukti bahwa pendekatan keperawatan komunitas berbasis partisipasi mampu memperkuat keberlanjutan program kesehatan lokal. Kegiatan ini diakhiri dengan kesepakatan bersama untuk menjadikan edukasi dan senam hipertensi sebagai agenda tetap dalam upaya promotif dan preventif di lingkungan RW 013 Kelurahan Cipare.

Diskusi

Hasil dari kegiatan MMDII menunjukkan bahwa intervensi komunitas berupa senam sehat anti hipertensi dan terapi buah semangka memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kesadaran kesehatan masyarakat. Temuan ini sejalan dengan studi Rasiman et al. (2024) dalam Buku Ajar Konsep Keperawatan Komunitas, yang menekankan bahwa pendekatan promotif dan edukatif berbasis komunitas mampu meningkatkan perilaku hidup sehat dan pengendalian penyakit tidak menular. Diskusi warga dan kader kesehatan dalam forum MMD II menyepakati bahwa kegiatan senam dan edukasi tersebut tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga memperkuat partisipasi sosial dan rasa kepemilikan terhadap program kesehatan lokal.

Data pre-test dan post-test selama tiga hari menunjukkan bahwa 77,8% pengukuran

tekanan darah mengalami penurunan, dengan hari kedua mencatat efektivitas tertinggi sebesar 91,7%. Hasil ini diperkuat oleh studi Ifansyah et al. (2024) dalam Keperawatan Komunitas : Pendekatan Holistik, yang menyatakan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik dan edukasi gizi dapat memberikan dampak langsung terhadap pengelolaan hipertensi. Warga yang sebelumnya tidak rutin memeriksa tekanan darah mulai menunjukkan komitmen untuk melakukan pemantauan mandiri dan mengadopsi pola makan sehat. Kader kesehatan juga menyampaikan kesiapan untuk melanjutkan kegiatan senam sebagai program mingguan, dengan dukungan dari UPT Puskesmas Serang Kota.

Namun, diskusi juga mengungkapkan beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Beberapa warga mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan senam secara konsisten, terutama lansia dengan keterbatasan fisik. Selain itu, keterbatasan waktu dan kurangnya fasilitas pendukung seperti ruang terbuka yang memadai menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan. Hal ini menunjukkan perlunya modifikasi strategi intervensi agar lebih inklusif dan adaptif terhadap kondisi lokal. Seperti yang dijelaskan oleh Supriadi et al. (2024), keberhasilan keperawatan komunitas tidak hanya bergantung pada metode intervensi, tetapi juga pada kesiapan lingkungan dan dukungan lintas sektor. Oleh karena itu, meskipun intervensi senam sehat dan terapi buah semangka terbukti efektif, diperlukan penguatan sistem pendukung agar program ini dapat berjalan secara berkelanjutan dan menjangkau seluruh lapisan masyarakat.

Kesimpulan

Kegiatan intervensi komunitas yang dilaksanakan di RW 013 Kelurahan Cipare menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan edukatif dapat memberikan dampak nyata terhadap pengelolaan hipertensi pada masyarakat. Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) I berhasil menggali permasalahan kesehatan melalui pengkajian menyeluruh, dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,3% menjadi temuan utama. Penyusunan Plan of Action (POA) melalui partisipasi aktif warga, kader, dan pihak Puskesmas mencerminkan praktik keperawatan komunitas yang berbasis kebutuhan lokal.

Implementasi intervensi berupa senam sehat anti hipertensi dan terapi buah semangka berlangsung setiap hari, diawali dengan pemeriksaan tekanan darah (pre-test) dan diakhiri dengan evaluasi tekanan darah (post-test). Hasilnya menunjukkan bahwa 28 dari 36 pengukuran (77,8%) mengalami penurunan tekanan darah, dengan efektivitas tertinggi pada hari kedua sebesar 91,7%. Selain dampak fisiologis, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman peserta mengenai definisi, gejala, dan penanganan hipertensi, serta mendorong perubahan perilaku sehat seperti pemeriksaan rutin dan pola makan yang lebih baik.

Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) II menunjukkan komitmen warga untuk menjadikan senam hipertensi sebagai program rutin yang difasilitasi oleh kader kesehatan dengan dukungan UPT Puskesmas Serang Kota. Kegiatan ini mempererat hubungan sosial antara mahasiswa, masyarakat, dan tenaga kesehatan, serta membentuk kesadaran kolektif terhadap pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam pengendalian penyakit tidak menular.

Dengan pelaksanaan yang sistematis, partisipatif, dan berbasis data, kegiatan ini

membuktikan bahwa strategi keperawatan komunitas yang sederhana dan tepat sasaran mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Intervensi ini dapat dijadikan model berkelanjutan untuk diterapkan di lingkungan lain, dengan dukungan lintas sektor dan pemanfaatan sumber daya lokal sebagai kunci keberhasilan.

Ucapan Terima Kasih

1. Ucapan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) dan Implementasi kegiatan senam anti hipertensidan terapi pemberian buah semangka untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada stase Keperawatan Komunitas di Lingkungan RT 01, 03, Dan 04 RW 13 Kelurahan Cipare Kecamatan Serang, Kota Serang berjalan lancar.
2. Terimakasihkepadadosenpembimbing:
 - a. Ns.Cicirosnita J.Idu, S.Kep.,M.Kep selaku KaProdi ProfesiNers Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani.
 - b. Ns. Alfika Safitri S.Kep., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing Praktik Profesi Keperawatan Keluarga dan Komunitas (PPKKK).Atas bimbingan dan arahan selama proses penyusunan laporan dan pelaksanaan kegiatan.
3. Terima kasih kepada kepala Puskesmas Serang Kota dr Hj Shoffa Yang telah memberikan arahan, masukan, serta bantuan dalam proses pengkajian dan evaluasi terapi.
4. Terimakasih kepada CI /Pembimbinglahan Ns,Dian Indyanti S.Kep. Yangtelah memberikan arahan, masukan, serta bantuan dalam proses pengkajian dan evaluasi terapi.
5. Terima kasih kepada Kepala Desa Cipare Bapak Zaky Mubarak SE dan seluruh perangkat desa yang telah banyak membantu selama melakukan Praktik Profesi Keperawatan Keluarga dan Komunitas (PPKKK).
6. Terimakasih kepada kader-kader kesehatan serta seluruh elemen masyarakat di Lingkungan RT 01, 03, Dan 04 RW 13 Kelurahan Cipare Kecamatan Serang, yang telah banyakmembantu selama melakukan Praktik Profesi Keperawatan Keluarga dan Komunitas (PPKKK).
7. Apresiasi untuk seluruh klien lansia yang telah berpartisipasi dalam terapi dengan penuh antusias, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar dan menghasilkan manfaat nyata.
8. Penghargaan bagi rekan-rekan mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani, yang telah bekerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi terapi serta menciptakan suasana yang kondusif bagi masyarakat di Lingkungan RT 01, 03, Dan 04 RW 13 Kelurahan Cipare Kecamatan Serang.

Daftar Pustaka

1. Bulechek, G. M., Butcher, H. K., Dochterman, J. M., & Wagner, C. (2016). Nursing interventions classification (NIC) (7th ed.). Elsevier.
2. Ifansyah, A., Wirawan, A. G., & Rahayu, S. (2024). Keperawatan komunitas: Pendekatan holistik untuk perlindungan, pemberdayaan, dan intervensi strategis. Pustaka Medika Nusantara.
3. Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (Eds.). (2018). NANDA International nursing diagnoses: Definitions and classification, 2018–2020 (11th ed.). Thieme Medical Publishers. <https://doi.org/10.1055/b-0038-162995>

4. Moorhead, S., Johnson, M., Maas, M. L., & Swanson, E. (2018). Nursing outcomes classification (NOC): Measurement of health outcomes (6th ed.). Elsevier.
5. Pratama, D. S. (2023). Dasar-dasar keperawatan komunitas: Perspektif praktik dan empati. Nusantara Health Publishing.
6. Rofii, M. (2021). Teori dan falsafah keperawatan. Universitas Diponegoro. https://eprints.undip.ac.id/83782/1/Teori_dan_Falsafah_Keperawatan_Muhamad_Rofii.pdf
7. Supriadi, A., Wulandari, F., & Handayani, T. (2024). Keperawatan komunitas: Teori dan implementasi dalam praktik kesehatan masyarakat. Widya Husada Press.
8. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI)*, edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
9. Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI)*, edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
10. Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI)*, edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.