

# Profile kondisi tekanan darah dengan gaya hidup pada masyarakat RW 06 Kelurahan Sidomulyo Timur

Gaung Bebbly Pithaloka\*, Vanessa Patria Pinandita, Ayulia Hermayuni, & Yustina

Universitas Riau

\* [gaungbpithaloka@gmail.com](mailto:gaungbpithaloka@gmail.com)

**Abstrak.** Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan kematian sangat tinggi. Hipertensi merupakan jenis penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan dapat menyebabkan komplikasi pada organ tubuh seperti jantung, ginjal, otak dan mata. Hipertensi ini merupakan penyakit yang sangat terpengaruh oleh gaya hidup seperti pada kualitas tidur, stress, konsumsi lemak dan olahraga. Tujuan pengabdian ini untuk mengetahui kondisi tekanan darah dengan gaya hidup pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru. Desain pengabdian ini yaitu deskriptif korelasi yang menggunakan pendekatan cross sectional. Objek dalam pengabdian ini yaitu orang dewasa di RW 06 Sidomulyo Timur dengan sampel 30 orang diambil dengan teknik quota sampling. Cara pengumpulan data melalui wawancara dan pengecekan hipertensi secara langsung. Masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru yang mengalami stress (13,33%), kualitas tidur buruk (3,4%), mengkonsumsi lemak (46,67%), dan olahraga rutin (50%). Pada penelitian ini mendapatkan hasil yaitu adanya hubungan antara gaya hidup dengan kondisi tekanan darah. Kondisi tekanan darah pada masyarakat RW 06 Kelurahan Sidomulyo Timur berkaitan dengan gaya hidup antara lain: stress, kualitas tidur, konsumsi lemak dan olahraga.

**Kata kunci:** gaya hidup; tekanan darah; masyarakat

**Abstract.** Hypertension or high blood pressure is a disease that causes very high mortality. Hypertension is a type of non-communicable disease that is chronic and can cause complications in body organs such as the heart, kidneys, brain and eyes. Hypertension is a disease that is strongly influenced by lifestyle such as sleep quality, stress, fat consumption, and exercise. The purpose of this service is to determine the condition of blood pressure with lifestyle in the community of RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru. The design of this service is descriptive correlation using a cross sectional approach. The objects in this service are adults in RW 06 Sidomulyo Timur with a sample of 30 people taken using quota sampling technique. The method of collecting data is through interviews and direct hypertension checks. The people of RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru who experience stress (13.33%), poor sleep quality (3.4%), consume fat (46.67%), and exercise regularly (50%). In this study, the results showed that there was a relationship between lifestyle and blood pressure conditions. The condition of blood pressure in the community of RW 06 Sidomulyo Timur is related to lifestyle, including: stress, sleep quality, fat consumption and exercise.

**Keywords:** lifestyle; blood pressure; society

---

**To cite this article:** Pithaloka, G. B., Pinandita, V. P., Hermayuni, A., & Yustina. (2022). Profile kondisi tekanan darah dengan gaya hidup pada masyarakat RW 06 Kelurahan Sidomulyo Timur. *Unri Conference Series: Community Engagement 4*: 369-377. <https://doi.org/10.31258/unricsce.4.369-377>

© 2022 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2022

---

## PENDAHULUAN

Kelurahan Sidomulyo Timur merupakan daerah dengan status pemerintahan kelurahan yang berada pada Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Jarak kelurahan Sidomulyo Timur dari Kampus Universitas Riau adalah 10 km. Luas Kelurahan Sidomulyo Timur adalah 719 Ha. Pada tahun 2016 desa ini berpenduduk sebesar 26.704 jiwa dengan kepadatan penduduk 3.714 jiwa/km<sup>2</sup>.

Kesehatan merupakan kebutuhan utama bagi setiap orang yang memungkinkan seseorang untuk dapat hidup produktif. Didalam UU No. 23 tahun 1992 sehat merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kondisi sehat juga menjadi seseorang mampu mencapai kualitas hidup yang baik, sebaliknya kondisi sakit juga dapat mengurangi kualitas hidup seseorang. Batas sehat yang paling minimal adalah kondisi bebas dari suatu penyakit.

Hipertensi ini bukanlah penyakit yang ringan, adanya penyakit ini akan melahirkan dampak besar bagi para penderitanya apabila tidak dicegah atau ditangani dengan baik. Penyakit tersebut sangat rentan dialami oleh orang-orang dengan usia dewasa. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah membuat masyarakat dapat menumbuhkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat dan memahami pentingnya menjaga kesehatan serta penanganan secara dini terhadap kondisi hipertensi. Kelurahan Sidomulyo Timur mempunyai 15 RW, salah satunya yaitu RW 06 tempat pengabdian Mahasiswa Kukerta Terintegrasi dengan jumlah RT sebanyak 10 RT dan sumber penghasilan utama pada masyarakat Sidomulyo Timur adalah Pertanian dan Perkebunan. Riwayat pendidikan masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur rata-rata sudah menginjak perguruan tinggi, jadi tidak dipungkiri jika masyarakat memiliki keahlian masing-masing dan juga selalu berinisiatif dan aktif untuk mengikuti kegiatan masyarakat disertai semangat yang tidak meredup seiring bertambahnya usia. Orang dewasa yang lanjut usia dan sudah masuk dalam masa pensiun memiliki inisiatif meluangkan waktunya setiap hari minggu untuk bertani atau berkebun.

Pada data dinas kesehatan Provinsi Riau, tercatat laporan 10 penyakit terbanyak di Provinsi Riau pada tahun 2019, Hipertensi masuk pada urutan ketiga setelah penyakit Infeksi Saluran Pernapasan dan Reumatik. Pengidap Hipertensi di Provinsi Riau pada tahun 2019 berjumlah 198.543 jiwa atau 17.80%. Pada data penderita Hipertensi, Kota Pekanbaru merupakan Kabupaten/Kota terbanyak yang menderita Hipertensi, dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya 1.346 orang. (Dinkes Provinsi Riau, 2019). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah menjadi tinggi secara kronis. Dari penelitian Robby Adit. (2021) tentang "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi pada remaja Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang" menunjukkan hasil signifikan dengan nilai  $(\alpha)=0,05$  Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik, gemar mengonsumsi makanan yang instan dan memiliki kandungan natrium tinggi, dan tidak mengontrol perilaku hidupnya (Ratnawati & Aswad, 2019). Gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa (40 tahun keatas). Meningkatnya hipertensi dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu penting sekali kita mengetahui kondisi kesehatan masyarakat setempat khususnya pada tekanan darah dengan gaya hidup masyarakat setempat.

## METODE PENERAPAN

Penelitian dalam rangka pengabdian ini menggunakan jenis deskriptif korelasi melalui pendekatan *cross sectional*. Pengabdian ini dilakukan di Perumahan Beringin Indah RW 06 Kelurahan Sidomulyo Timur Pekanbaru Riau. Pengabdian ini dilakukan pada bulan Juli 2022. Sampel dari penelitian ini adalah orang dewasa sejumlah 30 orang responden diambil dengan teknik quota sampling. Alat pengumpul data untuk mendapatkan data kejadian hipertensi menggunakan pengecekan fisik. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner yaitu tingkat stress kualitas tidur, konsumsi makanan mengandung lemak, dan olahraga.

### 1. Stress

Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Cranwell-Ward (1987) menyebutkan stress sebagai reaksi-

reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Jenita DT Donsu, 2017). Kondisi stress dapat memberikan dampak fisiologis seperti gangguan organ tubuh hiperatif dalam salah satu sistem tertentu hingga gangguan sistem reproduksi. Selain itu ada dampak terhadap psikologik seseorang seperti emosi yang tidak terkontrol, dan merasa mudah jenuh. Dampak perilaku juga akan didapati pada kondisi stress diantaranya tanpa tersadar akan memiliki sikap yang tidak seharusnya dilakukan dan sulit mengambil keputusan. Berikut adalah tabel indikator dari stress:

**Tabel 1.** Parameter Stress

No.	Parameter Stress	Indikator	%	Ket.	Mutu GHM
1.	Tidak stress	Seseorang dapat mengontrol stressor yang memicu stress dan dapat mengatur serta menjalani aktivitas dengan baik	>50%	Normal	Sangat baik
2.	Stress Ringan	Mengalami stress dalam jangka pendek dan juga dalam kondisi tertentu yang dapat menstimulus stressor seseorang	1% - 30%	Ringan	Cukup Baik
3.	Stress Sedang	Stress sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan disertai dampak pada tubuh seperti sakit perut, mules, dan otot terasa tegang.	31%-49%	Sedang	Buruk
4.	Stress Berat	Stress yang terjadi terus-menerus sehingga mengganggu keseharian, sulit beraktivitas, konsentrasi menurun drastis, takut tidak jelas, dan kondisi fisik menurun.	>50%	Berat	Sangat Buruk

Keterangan: Mutu Gaya Hidup Masyarakat (GHM)

## 2. Kualitas Tidur

Salah satu kebutuhan dasar bagi setiap manusia adalah tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kondisi fisiologis dan psikologis menurun. Berikut adalah tabel indikator untuk kualitas tidur:

**Tabel 2.** Parameter Kualitas Tidur

No.	Kondisi Kualitas Tidur	Indikator	%	Ket.	Mutu GHM
1.	Kualitas tidur baik	Tidur nyenyak, tidak ada gangguan atau hambatan, dan merasa tidurnya cukup	>80%	Baik	Baik
2.	Kualitas tidur sedang	Memiliki gangguan tidur untuk jangka waktu tertentu	50%-79%	Sedang	Cukup
3.	Kualitas tidur buruk	Memiliki kesulitan serta gangguan selama tidur, membutuhkan waktu agar dapat tidur, tidak dapat tidur sama sekali, dan tidak pernah merasa cukup untuk tidur	1%-49%	Buruk	Buruk

Keterangan:

Mutu GHM: Mutu Gaya Hidup Masyarakat

## 3. Konsumsi Lemak

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa konsumsi lemak yang kurang maupun berlebihan mempunyai dampak yang tidak baik bagi kesehatan tubuh. Jika konsumsi lemak kurang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan penurunan imunitas terhadap penyakit. Konsumsi lemak jenuh diatas

10 % dari energi total berisiko meningkatkan kadar LDL yang berperan membawa kolesterol ke pembuluh darah koroner. Pembuluh darah koroner akan mengalami penyempitan (atherosclerosis) dan dalam keadaan tertentu akan menyebabkan serangan jantung dan stroke. Berikut adalah tabel indikator untuk konsumsi lemak:

**Tabel 3.** Parameter Konsumsi Lemak

No.	Konsumsi Lemak	Indikator	%	Mutu GHM
1.	Tidak Sering	Mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dalam batas normal dan tidak berlebihan dalam sekali makan	1%-49%	Baik
2.	Sering	Mengonsumsi lemak terus-menerus tanpa membatasi lemak pada makanan	>50%	Buruk

Keterangan:

Mutu GHM: Mutu Gaya Hidup Masyarakat

#### 4. Olahraga Rutin

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana, terstruktur dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Manfaat menjaga kebugaran jasmani tentunya sangat berpengaruh pada aspek fisik yang menghindari seseorang dari penyakit degeneratif, aspek psikologi yang membuat seseorang dapat mengontrol emosionalnya dengan baik, hingga aspek sosio ekonomi yang dapat menurunkan biaya pada pengobatan karena tubuh dalam keadaan sehat. Olahraga atau aktifitas fisik yang rutin setidaknya 10-15 menit setiap hari dengan contohnya berlari, berenang, senam, bersepeda dan juga bentuk olahraga lainnya. Olahraga bisa dilakukan dari tingkatan ringan dan untuk mencapai olahraga berat tidak boleh langsung dilakukan begitu saja karena membutuhkan tahapan tertentu agar tidak mencederai tubuh. Berikut adalah tabel indikator untuk olahraga:

**Tabel 4.** Parameter Olahraga

No.	Olahraga Rutin	Indikator	%	Mutu GHM
1.	Sering	Olahraga yang disesuaikan oleh kondisi tubuh selalu dilakukan secara rutin	>50%	Baik
2.	Jarang	Olahraga secukupnya dan tidak dilakukan secara rutin	1%-49%	Cukup
3.	Tidak pernah	Tidak berolahraga sama sekali	>50%	Buruk

Keterangan:

Mutu GHM: Mutu Gaya Hidup Masyarakat

#### 5. Kondisi Tekanan Darah

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.

Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik). Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat duduk tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Pada tekanan darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan sistolik dan diastolik. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal.

Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan

diastolik terus meningkat sampai usia 55- 60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

Berikut adalah tabel indikator untuk parameter tekanan darah:

**Tabel 5.** Parameter Hipertensi

No.	Status Tekanan Darah	Indikator	%	Mutu GHM
1.	Normal	Tekanan darah normal sistolik 120-140 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg	>50%	Baik
2.	Hipertensi	Tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg	>50%	Buruk
3.	Hipotensi	Tekanan darah sistolik dibawah 120 mmHg dan diastolik dibawah 90 mmHg	>50%	Buruk

Keterangan:

Mutu GHM: Mutu Gaya Hidup Masyarakat

## HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

### Hasil Analisa Anamnesis Mengenai Stress

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stress pada Masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru

Stress	Frekuensi (F)	Persen (%)
Ringan	4	13,33
Normal	26	86,67
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 6 diatas distribusi frekuensi stress pada pada masyarakat RW 06 Kelurahan Sidomulyo Timur Pekanbaru menunjukkan sebagian masyarakat mengalami stress ringan sebanyak 4 (13,33%) responden, sedangkan kategori normal/tidak stres yaitu sebanyak 26 (86,67%) responden.

Sebagian masyarakat yang mengalami stress ringan rata-rata mengeluhkan mengalami gangguan tidur karena adanya beban pikiran, tubuh terasa mudah lelah, keseharian menjadi tidak teratur sehingga pola makan tidak terjaga dan merasa sering sakit. Faktor-faktor yang menyebabkan stress bisa didapatkan dari lingkungan, organisasi, dan individu. Mengetahui faktor pemicu yang pasti dan mencoba mencari solusi atas permasalahan tersebut akan sangat membantu mengurangi rasa stress. Mengurangi stres juga bisa didapatkan dengan menjaga kesehatan dan selalu rutin berolahraga, makan dengan gizi yang seimbang, melakukan kegiatan yang positif dan menenangkan pikiran serta bisa mengembangkan minat dan hobi.

Masyarakat RW 06 Kelurahan Sidomulyo Timur sudah sangat baik mengontrol emosional dan dapat mengatasi tekanan psikologis dari kesehariannya. Dalam menghindari stress bisa dengan selalu termotivasi dalam menjalankan sesuatu, berpikir positif, selalu berusaha dan pantang menyerah. Dorongan dari diri sendiri untuk menghindari stress juga terbantu oleh faktor lingkungan yang tidak memberikan banyak tekanan, kondisi ekonomi yang cukup sejahtera, dan terjaganya kesehatan tubuh.

### Hasil Analisa Anamnesis Mengenai Kualitas Tidur

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur pada pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persen (%)
Buruk	1	3,4
Baik	29	96,6
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 7 diatas distribusi frekuensi kualitas tidur pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru menunjukkan sebagian masyarakat memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 1 (3,4%) responden sedangkan kategori baik yaitu sebanyak 29 (96,6%) responden.

Terdapat 1 dari 30 orang yang mengalami kualitas tidur dan melalui anamnesis singkat didapati keluhan sering merasa tidak sehat, mudah pusing, selalu ingin tidur, dan sangat tidak fokus dalam menjalankan aktivitas. Cara mengatasi gangguan tidur bisa dengan menyingkirkan pikiran negatif yang membuat stress, menjaga pola makan agar badan tidak lemas, berolahraga agar badan menjadi rileks, serta mencari motivasi untuk menyemangati dan menenangkan diri.

Secara keseluruhan masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur sangat baik menjaga kualitas tidurnya. Banyak masyarakat merasa sehat dan bugar di pagi hari saat bangun tidur sehingga dapat dilanjutkan dengan aktivitas yang menunjang kesehatan seperti olahraga, bekerja dengan senang hati sehingga terhindar dari stress dan selalu dapat mengembangkan diri untuk melakukan banyak kegiatan positif lainnya.

### Hasil Analisa Anamnesis Mengenai Konsumsi Lemak

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Lemak pada pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru

Konsumsi Lemak	Frekuensi (F)	Persen (%)
Sering	16	46,67
Tidak Sering	14	53,33
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 8 diatas distribusi frekuensi konsumsi lemak pada pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru menunjukkan sebagian masyarakat memiliki kebiasaan konsumsi lemak kategori sering yaitu sebanyak 14 (46,67%), sedangkan kategori tidak sering sebanyak 16 (53,33%) responden.

Seringnya mengkonsumsi lemak dapat menimbulkan kondisi kolesterol pada tubuh yang tidak baik. Kolesterol jahat atau LDL dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah sehingga akan menimbulkan penyakit dan yang paling umum adalah penyakit jantung. Mengontrol konsumsi lemak agar tidak kurang dan berlebihan tentunya sangat penting, bukan dari porsinya saja namun bisa dibarengi dengan olahraga secara rutin agar metabolisme tubuh juga berjalan lancar dalam mencerna makanan.

Masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur tergolong baik dalam menjaga konsumsi lemaknya. Dilihat dari kondisi masyarakat yang cukup menyadari pentingnya mengatur pola makan, pengetahuan mengenai penyakit umum dan penyebabnya, serta semangatnya yang selalu berupaya untuk menjalani hari yang produktif.

### Hasil Analisa Anamnesis Mengenai Olahraga Rutin

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Olahraga Rutin pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru

Olahraga Rutin	Frekuensi (F)	Persen (%)
Sering	15	50
Jarang	15	50
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 9 diatas distribusi frekuensi olahraga pada pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru dapat dilihat bahwa sebagian masyarakat dengan kategori gaya hidup tidak sehat sebanyak 15 (50%), sedangkan remaja kategori sehat yaitu sebanyak 15 (50%) responden. Kategori untuk kebiasaan olahraga masyarakat ini cukup alias tidak baik dan tidak buruk.

Bagi segelintir orang pasti olahraga merupakan suatu hal yang sangat menyita waktu dan tenaga. Dalam hal ini masyarakat melupakan banyak manfaat dari olahraga yang padahal cukup mengambil beberapa menit saja dengan gerakan sederhana setiap harinya. Otot yang kaku, banyaknya penyakit yang timbul karena badan yang tidak bugar merupakan akibat dari malas berolahraga. Penumpukkan lemak dan tidak terbiasanya tubuh untuk bergerak dapat merugikan seseorang karena resiko penyakit yang akan didapat dan yang pastinya badan terasa berat sehingga kurang nyaman saat melakukan aktivitas.

### Hasil Analisa Anamnesis Mengenai Status Tekanan Darah

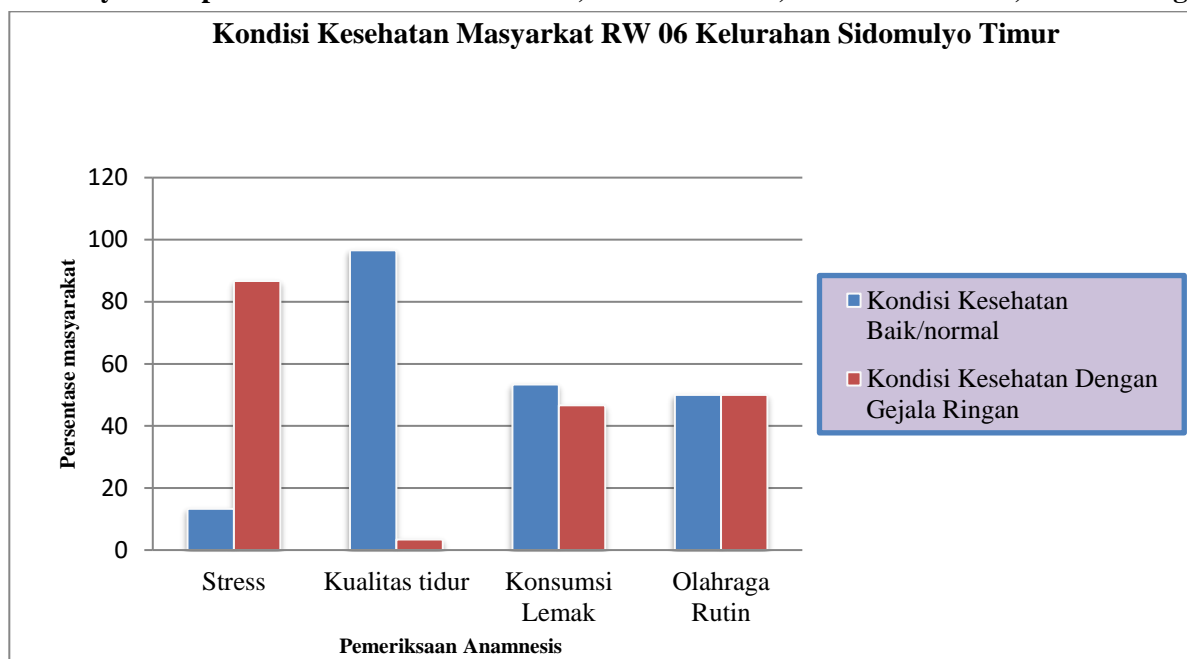
**Tabel 10.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kondisi Hipertensi pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru

Status Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Persen (%)
Hipertensi	2	6,67
Normal	28	93,33
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan Tabel 10 diatas distribusi frekuensi kejadian hipertensi pada pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru dapat dilihat bahwa sebagian masyarakat dalam kategori hipertensi yaitu sebanyak 2 (6,67%) sedangkan kategori normal yaitu sebanyak 28 (93,33%) responden.

Kondisi hipertensi dapat diketahui dengan gejala sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan, dan tentunya merasa jantung yang berdebar. Tekanan darah yang normal dapat menurunkan risiko penyakit jantung, pompa darah dan beban jantung menjadi normal. Mengenali gejala dan cara mengatasinya merupakan upaya untuk menjaga kesehatan dari resiko penyakit jantung yang serius. Mengonsumsi lemak dengan aturan tertentu dapat menghindari resiko penumpukkan plak di pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi dan penyakit jantung. Mengelola stress dengan baik juga dapat memberikan stimulus baik pada tubuh untuk tidak merasa tertekan dan mendapatkan kualitas tidur yang baik sehingga badan dalam kondisi yang segar. Olahraga yang membawakan banyak manfaat pada tubuh juga sangat mengurangi resiko hipertensi.

**Grafik Gaya Hidup Sehat dari Parameter Stress, Kualitas Tidur, Konsumsi Lemak, dan Olahraga Rutin**



**Grafik 1.** Persentase berdasarkan kondisi masyarakat yang mengalami Stres, Kualitas Tidur, Konsumsi Lemak, dan Olahraga Rutin pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru

Berdasarkan Gambar 2. Grafik 1. dapat dilihat hasil pemeriksaan anamnesis yaitu bahwa kondisi kesehatan dengan Persentase stress rendah, kualitas tidurnya baik, konsumsi lemak baik dan olahraga rutin menunjukkan kondisi kesehatan baik/normal. Sedangkan kondisi kesehatan dengan Persentase stress Tinggi, kualitas tidurnya buruk, konsumsi lemak baik dan olahraga jarang menunjukkan kondisi kesehatan dengan Gejala Ringan. Maka

dapat ditarik kesimpulan kondisi kesehatan dengan persentase kategori baik/normal pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru.

Mutu gaya hidup sehat dari masyarakat tergolong baik dilihat dari parameter stress, kualitas tidur, konsumsi lemak, dan olahraga rutin. Namun masih didapatkan kondisi masyarakat dalam keadaan hipertensi yang dipengaruhi dari olahraga rutin yang masih jarang dilakukan, konsumsi lemak yang tidak diperhitungkan, dan bagi beberapa orang masih memiliki kendala mengelola stress dan mengupayakan kualitas tidur yang baik.

Ketercapaian dari kegiatan ini adalah agar program kerja yang dilaksanakan dapat terlaksana dengan baik dan tepat sasaran serta dapat membuahkan hasil yang signifikan agar dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya pada masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur Pekanbaru. Hasil dari kegiatan ini juga ialah para masyarakat kini lebih sadar mengenai pentingnya menjaga kesehatan serta mengetahui dampak-dampak yang terjadi pada kondisi hipertensi, dan juga masyarakat mengetahui kondisi kesehatan yang mereka alami dan bisa menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga kualitas tidur, stress, mengkonsumsi lemak dan olahraga yang rutin.

## KESIMPULAN

Gaya hidup sehat yang beberapa diantaranya berupa mengelola stress, menjaga kualitas tidur, menjaga asupan salah satunya tidak berlebihan dalam mengkonsumsi lemak, dan berolahraga secara rutin berdampak pada kondisi kesehatan dan dapat dilihat pada data yang diperoleh dengan parameter tekanan darah. Masyarakat RW 06 Sidomulyo Timur termasuk kategori baik dalam menjaga gaya hidup dan didapati kondisi hipertensinya tergolong rendah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini adalah skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM), bidang pengabdian Sosial Humaniora, Pendidikan, Seni dan Budaya, dan mendukung salah satu dari dari tujuh Center of Excellence (CoE) Universitas Riau dan Program Kampung Iklim di Kota Pekanbaru. Terimakasih kepada ketua LPPM Universitas Riau dan Staf yang menyetujui program kegiatan ini, terimakasih kepada Mitra yang terkait, partisipasi peserta pelatihan dan tim pengabdian Terintegrasi serta Mahasiswa KUKERTA UNRI gelombang 3 di Kelurahan Sidomulyo Timur Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Halim, R. D., & Agung Sutriyawan. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup dan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121-128.
- Indiasworo, Adit Robby, & Alfian Afandi. (2021). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja di Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Kesehatan Masyarakat*: 1-17.
- Irmawaty, Hilda, Francisca Aure Liasie, & M Khoirur Rozikin. (2019). Penyuluhan Kesehatan Melalui Tes Tekanan, 03(04), 321-27.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pengaruh Konsumsi Lemak Berlebihan Terhadap penyakit Tidak Menular.
- Furqani, N., Rahmawati, C., & Melianti, M. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Pagesangan Periode Juli 2019. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 1(1), 34. <https://doi.org/10.31764/lf.v1i1.1635>
- Kurniawan, Ihsan, & Sulaiman Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *Journal of Health Science and Physiotherapy* 1(1), 10-17.
- Ariyanti, Rea, Ida Ayu Preharsini, & Berliany Winny Sipolio. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.
- Atmadja, Taufiq Firdaus Alghifari. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 5(2), 195-202.

Amila, Amila, Janno Sinaga, & Evarina Sembiring. (2018). Self efficacy dan gaya hidup pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360-365.