

KAMPUS

Sosialisasi dan Senam Anti-Hipertensi oleh Kelompok 70 PMM UMM di Desa Wonoayu, Kecamatan Wajak

WartaKampus.com - MALANG.WARTAKAMPUS.COM

May 26, 2021 - 08:47



Mahasiswa Kelompok 70 PMM UMM mengajarkan senam anti hipertensi kepada masyarakat Desa Wonoayu, Kecamatan Wajak.

WAJAK – Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) melakukan

upaya pencegahan hipertensi melalui sosialisasi kepada masyarakat di Desa Wonoayu, kecamatan Wajak.

Dalam rangka program studi kampus yaitu Pengabdian Masyarakat oleh Mahasiswa (PMM), kelompok 70 mengundang masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi untuk menghadiri sosialisasi di balai desa pada hari Rabu (4/4/2021).

Koordinator kelompok 70, Dera Anggun mengatakan bahwa sosialisasi ini berperan penting untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan pola makan untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Pada awal sesi, peserta dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemberian pamflet yang berisi penjelasan singkat mengenai hipertensi. Kemudian pemateri akan memberikan edukasi menggunakan media poster. Pelaksanaan sosialisasi langsung ini dinilai sangat efektif karena melibatkan diskusi yang aktif.

“Selain itu kami juga mengajarkan senam anti-hipertensi dengan gerakan-gerakan ringan dan mudah dipraktikkan, tujuannya agar peredaran darah lancar sehingga tekanan darah pun menurun,” Jelas Dera.

Adapun senam Anti-Hipertensi dilaksanakan dengan cukup menghibur karena diiringi oleh lagu ceria. Sehingga peserta tidak merasa jenuh dan mudah menghafal gerakan tersebut untuk diaplikasikan di rumah.

Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini, dapat menekan angka kejadian hipertensi di Desa Wonoayu, Bungkasnya. (***)