

EDUKASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Yusriana¹, Meria Kontesa², Fitri Wahyuni³, Fauza Putri⁴, Vanesa Pradinta
Yendra⁵

^{1,3,4,5} Prodi S1 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

E-mail korespondensi: yusrianayusriana85@gmail.com

Article History:

Received : 20 Desember 2023
Revised : 27 Desember 2023
Accepted : 29 Desember 2023

**Kata Kunci: Senam
Hipertensi, Hipertensi,
Lansia**

Abstrak:

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan penambahan umur. Masalah yang umum terjadi pada lansia dengan hipertensi adalah tidak terkontrolnya tekanan darah dimana nilai tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Salah satu terapi yang bisa diajarkan kepada lansia untuk mengontrol tekanan darah adalah terapi Senam Hipertensi. Lansia dapat melakukan aktivitas senam untuk dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi. Senam yang dilakukan oleh lansia mendorong jantung bekerja secara optimal, sehingga meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot terutama otot jantung.

Metode: Metode dilakukan dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kuranji Padang pada tanggal 04-Desember 2023. Jumlah lansia yang diberikan edukasi adalah 10 orang.

Hasil: Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia tentang senam hipertensi dan mampu melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, lansia diharapkan dapat menerapkan senam hipertensi secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah disamping menggunakan terapi farmakologis.

Abstract:

Background: Hypertension is a common health problem in the elderly. The prevalence of hypertension increases with age. A common problem in the elderly with hypertension is uncontrolled blood pressure where the blood pressure value is more than 140/90 mmHg. One of the therapies that can be taught to the elderly to control blood pressure is hypertension exercise therapy. By doing exercise activities for the elderly, it can reduce blood pressure in people with hypertension. Exercise carried out provides oxygen supply to the muscles, especially the heart muscle.

Keywords: Hypertension
Exercise, Hypertension, Elderly

Method: *The method is carried out with home visit and provides education and training about hypertension exercises. The activity was carried out at the Kuranji Padang Community Health Center on 04-09 Desember 2023. The number of elderly people given education was 10 people.*

Result: *The results obtained are that the elderly know and are able to do hypertension exercises to control blood pressure. After this service activity is carried out, the elderly are expected to be able to apply hypertension exercise independently to control blood pressure in addition to using pharmacological therapy.*

Pendahuluan

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan populasi rentan di komunitas yang berisiko mengalami masalah kesehatan. Dengan bertambahnya usia serta pola hidup menyebabkan lansia rentan untuk menderita penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi (Efendi et al., 2021). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskuler dimana nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. WHO atau *World Health Organization* (2019) mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari penduduk dunia. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,11%. Semakin bertambah umur, semakin berisiko seseorang terkena hipertensi. Kejadian hipertensi berdasarkan Riskesdas tahun 2018 paling tinggi terjadi pada kelompok usia lansia, dimana prevalensi hipertensi pada usia lebih 75 tahun adalah sebesar 69,5%, pada kelompok usia 65–74 tahun sebesar 63,2% dan pada kelompok usia 55–64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan data catatan kunjungan Puskesmas Kuranji Kota Padang, angka kunjungan lansia dengan hipertensi cukup tinggi. Dari data didapatkan terdapat 1.248 orang lansia hipertensi. Dari wawancara dengan kader Kesehatan didapatkan informasi keluhan yang berkaitan dengan hipertensi seperti nyeri tengkuk, sakit kepala sering menjadi keluhan yang dirasakan oleh lansia saat datang ke Puskesmas Kuranji. Dari catatan data tekanan darah pada buku kunjungan di Puskesmas Kuranji Padang terlihat nilai tekanan darah lansia sebagian besar berada di angka 160/100 mmHg. Penatalaksanaan yang diberikan saat kunjungan ke Puskesmas Kuranji Padang yaitu memberikan obat farmakologis, sesekali ada penyuluhan dari petugas kesehatan, dan melakukan rujukan ke Rumah Sakit untuk mendapatkan rawatan lebih intensif lagi. Hasil wawancara dengan lansia didapatkan informasi bahwa masih sulit untuk mengontrol tekanan darahnya dan cenderung mengalami tekanan darah tinggi walaupun sudah rutin minum obat. Ada lansia yang juga mengatakan hanya meminum obat hipertensi kalau terasa nyeri kepala dan tengkuk terasa berat terkadang lansia juga memilih meminum obat herbal seperti membuat jus mentimun untuk mengatasi keluhannya.

Pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi tidak hanya melalui terapi farmakologis tetapi juga terapi non farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi seharusnya juga dilakukan sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan berupa program CERDIK dan PATUH. Program CERDIK terdiri dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Program PATUH berupa pemeriksaan kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Izzatul, 2020).

Salah satu terapi non farmakologis yang juga dapat diajarkan kepada lansia untuk mengontrol tekanan darahnya adalah terapi senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan latihan fisik yang mampu mendorong jantung bekerja dengan optimal dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi. Dapat disimpulkan senam hipertensi merupakan latihan fisik yang mampu mendorong jantung bekerja secara optimal dan menjadi terapi non farmakologi yang dapat digunakan oleh penderita hipertensi untuk mengurangi ketergantungan obat anti hipertensi (Izzatul, 2020).

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ada maka dirancanglah kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dan pelatihan bagi lansia tentang hipertensi dan terapi senam hipertensi untuk mengontrol tekanan darah.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Kuranji Kota Padang. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah lansia hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi awal di Puskesmas Kuranji, lalu dilanjutkan dengan home visit dimana tim pengabdian mengunjungi rumah lansia hipertensi dan memberikan edukasi lanjutan dan memandirikan lansia latihan senam hipertensi di rumah. Jumlah lansia yang dikunjungi adalah 10 orang. Persiapan kegiatan dilakukan pada tanggal 20 - 24 November 2023. Persiapan yang dilakukan meliputi koordinasi dan pembagian tugas tim, membuat media edukasi (lembar balik, video dan leaflet). Kegiatan dilakukan pada 04 - 09 Desember 2023. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan	Partisipasi Mitra/Sasaran
1 Sosialisasi rencana kegiatan dan mengontrak lansia untuk kunjungan rumah	a. Membantu persiapan dengan meluangkan waktu dan tempat b. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan

2	Edukasi dan bimbingan latihan mandiri pada lansia hipertensi tentang hipertensi dan terapi senam hipertensi. Edukasi dilakukan dengan tatap muka langsung di Puskesmas Kuranji, lalu dilanjutkan dirumah lansia. Edukasi menggunakan lembar balik dan mendemonstrasikan terapi senam hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> a. Hadir pada saat edukasi b. Berperan aktif pada saat edukasi dan latihan
<hr/>		
3	Evaluasi pelaksanaan kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> a. Berperan aktif pada saat evaluasi dengan menjawab pertanyaan tentang materi yang diberikan b. Mencobakan Kembali terapi senam hipertensi secara mandiri

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia hipertensi di Puskesmas Kuranji Kota Padang, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program PKM (n=10)

No	Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		n	%	n	%
1	Baik	3	30	9	90
2	Kurang baik	7	70	1	10
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel diatas, 90% Lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi setelah diberikan edukasi, dimana sebelum diberikan edukasi hanya 30% lansia yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi. Pada saat kegiatan, juga dilakukan demonstrasi terapi senam lansia dan lansia diminta untuk memperagakan kembali. Semua lansia bisa memperagakan kembali dengan baik terapi senam hipertensi yang sudah diajarkan. Hingga saat pertemuan dirumah masing-masing, lansia pun mampu melakukan terapi senam lansia dengan baik.

Dokumentasi foto kegiatan:



Gambar 1. Foto kegiatan

Diskusi

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan kelompok (Desnita et al., 2020). Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 90% lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi setelah diberikan edukasi dan 100% lansia dapat mendemonstrasikan kembali terapi senam lansia. Pemberian edukasi dilakukan dengan mengajarkan pada lansia tentang hipertensi menggunakan lembar balik. Dalam pemberian edukasi juga dilakukan sesi diskusi jika ada hal yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti oleh lansia.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan dengan farmakologi berarti pengobatan yang dilakukan secara medis, yang mana biasanya yakni, pemberian obat antihipertensi seperti, diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Rahman et al., 2022)

Pengobatan non farmakologi tidak bertujuan untuk menggantikan fungsi pengobatan farmakologi. Pengobatan hipertensi juga dibutuhkan kepatuhan untuk meningkatkan derajat kesehatan, seperti diet rendah garam, tidak merokok, serta mengkonsumsi obat hipertensi secara teratur. Pengobatan pada hipertensi dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah dengan cara pemberian terapi. Terapi non farmakologi memiliki efek rileks pada tubuh, sehingga dapat menurunkan kadar natrium dalam darah, serta mampu mengendalikan tekanan darah. Terapi non farmakologi yang direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah ialah pemberian terapi relaksasi, seperti genggam jari, terapi nafas dalam, terapi slow deep breathing, relaksasi otot progressive serta terapi musik (Rahman et al., 2022).

Respon setelah melakukan senam hipertensi adalah Maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, maka alisan darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan lebih elastis dan melebarnya pembuluh darah, maka tekanan darah akan menurun (Sianipar et al., 2018).

Disamping melatih lansia melakukan terapi senam hipertensi, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi secara umum dan penatalaksanaannya. Edukasi yang diberikan juga mencakup program CERDIK dan PATUH. Program CERDIK terdiri dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Program PATUH berupa pemeriksaan kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Kemenkes RI, 2018).

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil 90% lansia hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan lansia dapat memperagakan kembali terapi senam hipertensi yang telah diajarkan. Setelah kegiatan selesai, diharapkan lansia dapat melakukan terapi senam hipertensi secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah disamping juga mengkonsumsi obat hipertensi dengan patuh.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Yayasan Mercubaktijaya, Petugas Kesehatan Puskesmas Kuranji dan lansia hipertensi yang berobat di Puskesmas Kuranji yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Referensi

- Black, M . Joyce. Hokanson jane. *Keperawatan Medikal Bedah*. 8th ed. Indonesia: CV Pentasada Media Edukasi.
- Riskedas. 2018. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Laporan Nasional 2018*.
- Desnita, R., Andika, M., Sugiharto, & Efendi, Z. (2020). Pemberdayaan Pasien dan Keluarga dalam Manajemen Diet Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Padang. *Jurnal Implementasi Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), pp. 52-57.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2020). Laporan Hasil Kegiatan Kesehatan Kelompok Lanjut Usia Kota Padang Bulan Januari Sampai Desember 2020. In *LAPORAN TAHUNAN TAHUN 2020*.
- Efendi, Z., Afrizal, Musharyadi, F., Syahid, A., Surya, D. O., Guci, A., Adha, D. dan Anjeli. 2021. Pelatihan dan Pendampingan Akupresur Awam pada Keluarga Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 01(02), pp. 52-58.
- Izzatul, K. (2020). *Senam Hipertensi Pada Lansia*. 1-23.
- Hermawan T & Rosyid FN. Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan

tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. 2017

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; (2018). Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. Hipertensi

Rahman, W., Martin, W., & Ananda, T. P. (2022). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Sianipar, Siti Santi & Farianing putri, D. K. (2018). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas kayon kota palangkaraya. Jurnal dinamika kesehatan. 9

World Health Organization. (2019 *A Global Brief on Hypertension*. Geneva: World Health Organization; (2019)