

SENAM LANSIA HIPERTENSI DI RT 06 KELURAHAN TALANG JAMBE KECAMATAN SUKARAME KOTA PALEMBANG

Yora Nopriani¹, Cindi Lia Ariska²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: yoranopriani90@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja kelurahan talang jambe kota palembang Tahun 2022. Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan pemahaman lansia tentang senam lansia hipertensi dikelurahan Talang Jambe rt. 06 kota Palembang. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, ceramah dan bersama-sama melakukan senam lansia hipertensi. Luaran akhir kegiatan PkM ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan klien tentang senam lansia hipertensi serta dapat mengendalikan komplikasi penyakit hipertensi yaitu stroke dikarenakan hipertensi pada usia lanjut.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Senam.

Abstract

Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity (morbiditas) and death (mortality). Hypertension in the elderly is defined by a systolic pressure above 160 mmHg and a diastolic pressure above 90 mmHg. Hypertension exercise is a sport that aims to increase blood flow and oxygen supply to active muscles and skeleton, especially the heart muscle so that it can lower blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of elderly hypertension exercise on the blood pressure of the elderly with hypertension in the work area of the Talang Jambe sub-district, Palembang city in 2022. Palembang city. The method used to achieve the target of this activity is by approaching, lecturing and jointly doing exercise for the elderly with hypertension. The final outcome of this PkM activity is that it can increase the client's knowledge about hypertension elderly exercise and can control complications of hypertension, namely stroke due to hypertension in the elderly.

Keywords: Elderly, Hypertension, Exercise.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tubuh akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali di anggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit.

Adapun STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan sebagai elemen kumpulan intelektual dalam masyarakat adalah pihak yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi, peran serta perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatas pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara klinis mampu terlibat lebih

aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula kerjanya di lingkungan. Dan pengabdian di bidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti. Salah satu langkah yang diambil oleh STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan, dalam hal ini mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan dalam kapasitasnya sebelum berprofesi langsung ke masyarakat, sebagai seorang perawat atau tenaga medis lainnya, adalah melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan dan kemanusiaan. Dengan salah satu bentuknya adalah kegiatan tentang pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan tentang senam lansia hipertensi di RT 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang.

Diharapkan, kegiatan tentang pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan senam lansia hipertensi yang dikelola secara optimal dan terorganisir dapat mengemas misi pendidikan, promosi kesehatan sekaligus alokasi bantuan materiil bagi masyarakat yang membutuhkan, dimana pada akhirnya akan menuju perbaikan taraf hidup serta peningkatan kesejahteraan jangka panjang yang mandiri dan terarah. Peran aktif kampus dan mahasiswa/i ini tentunya tidak lepas dari dukungan isntitusi STIKES Mitra Adiguna Palembang, yang tentunya cukup banyak memahami kondisi kemasyarakatan khususnya daerah binaan di Kelurahan Talang Jambe Palembang. Dukungan dari berbagai pihak akan menjadi suatu kehormatan dan harapan besar bagi STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan. Untuk kemudian bersama-sama, dapat mewujudkan tujuan sosial kemanusiaan kemasyarakatan melalui kegiatan ini.

METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan senam lansia hipertensi di RT 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang) ini sesuai dengan harapan bersama, maka dilakukan tahapan-tahapan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi penyuluhan tentang senam lansia hipertensi. Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan adalah seperti tabel di bawah ini:

Tabel. 1
Target Luaran Program PKM

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1.	Persiapan: a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, perizinan, materi, dll. b. Persiapan media c. Persiapan petugas	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi Alat-alat dan ruangan untuk senam lansia LCD, laptop, pointer, SAP, proyektor, sound sistem, power point, serta tempat penyuluhan Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur Penelusuran barang inventaris Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang STIKES Mitra Adiguna Palembang STIKES Mitra Adiguna Palembang
2.	Survey awal	Melakukan pendekatan dengan pimpinan kelurahan dan kepala RT untuk Melakukan pendataan lansia di RT 06	Statistik	Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame
3.	Pelaksanaan: a. Kegiatan	Melakukan kegiatan penyuluhan tentang	Diskusi, ceramah, dan	Rt 06 Kelurahan

	penyuluhan 1) Pembukaan 2) Pelaksanaan 3) Evaluasi	Senam Lansia Hipertensi	tanya jawab	Talang Jambe Kecamatan Sukarame
4.	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan tentang senam lansia hipertensi	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang ini dimulai sesuai dengan rencana kegiatan yaitu dimulai dengan penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi Di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang, dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu mulai pukul 15.00 WIB, yang diawali dengan pembukaan 5 menit oleh pembawa acara dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan dari penyuluhan tentang senam lansia hipertensi secara umum. Pada saat pelaksanaan penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang tahun 2021 jumlah peserta 12 orang.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan tentang Senam lansia hipertensi



Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan:

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang dilaksanakan dengan baik.
3. Setiap peserta kegiatan mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penyelenggara.

4. Tempat penyuluhan tentang Pencegahan resiko jatuh pada lansia dengan osteoporosis di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang cukup memadai yaitu Rumah ketua RT 06 Kelurahan Talang Jambe.

Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini, hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang di ajukan lansia tentang materi yang di bahas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia tentang Senam lansia hipertensi. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tubuh akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali di anggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit. Rahajeng Win M, Gita K, Moh. Projo A/Jurnal Ilmu Keperawatan Vol.13 No.1 (2022) 83-87

Olahraga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphine dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yatina & Saputri, 2019).

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Materi yang dibuat menyesuaikan dengan target sasaran yakni lansia dengan penyakit hipertensi. Pada pelaksanaannya beberapa kali mengatur jadwal karena kegiatan yang akan dilaksanakan pada masa covid sehingga perijinan agak sulit dilakukan dan juga harus memenuhi protokol Covid-19, serta jumlah peserta harus dibatasi menjadi hanya 12 orang saja. Pada pelaksanaan pemberian materi, menerapkan protokol kesehatan, yaitu menjaga jarak aman untuk setiap peserta, memakai masker dan sebelumnya harus mencuci tangan. Kegiatan yang dilaksanakan di jaga oleh tim pelaksana PkM. Setelah pelaksanaan kegiatan, lansia harus mendapatkan pengetahuan baru yang bisa langsung mengimplemtasikan di rumah. Petugas kesehatan di Puskesmas diharapkan terus memantau para lansia secara holistic mengingat para lansia yang sangat rentan terjadi komplikasi dan resiko – resiko yang pada umumnya terjadi. Gambar 3. Bagan Ilmu Pengetahuan Yang Ditransfer ke Sasaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi dengan yang telah dilakukan pada tanggal Jumat, 17 Desember 2021 di rt.06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang jam 08300 WIB, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi sebanyak 12 orang, kemudian peserta cukup menguasai materi yang diberikan yaitu Senam lansia hipertensi. Dan hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pelaksana PkM dengan baik. Penetapan responden Kriteria responden adalah lansia Responden terdiri dari 12 orang. Implementasi Pelaksanaan edukasi tentang Senam lansia hipertensi dapat dipahami oleh peserta sehingga masalah pengetahuan tentang Senam lansia hipertensi teratasi. Lansia paham dan bisa mengaplikasikan senam secara mandiri.

SARAN

Adapun saran yang dapat penyusun berikan adalah :

1. Bagi para lansia hendaknya dapat menjaga kondisi kesehatannya dan dapat menerapkan pola hidup sehat.
2. Hendaknya para lansia dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada di sekitarnya lebih optimal.
3. Keluarga yang mempunyai lansia dapat melakukan Senam lansia hipertensi, sehingga resiko stroke pada lansia tidak terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terimakasih kepada ibu Diana H.Soebyakto M.Kes selaku ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik,. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan bantuan, bimbingan ,saran dan kriritik yang bersifat membangun yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat selesai tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari Misbakhul, Rita Vidyawati, Ropickotus Salamah, Mashila Refani, Nur Winingsih, Dwi Yoga, Rizka Inna, Tantut Susanto. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *the indonesian journal of the health thescience*.<http://doi.org/10.32528/ij.v0i0.1541>.
- Enie novieastri, k. i. (2020). *Dasar – dasar keperawatan volume 1 edisi indonesia ke-9*. Singapore: elisevier
- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2),75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Kemendes RI. 2020. Hipertensi. Online. Diakses <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kemendes RI (2019). Faktor Penyebab Hipertensi. Kementerian Kesehatan RI, Online. Diakses <http://p2ptm.kemendes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/10/faktor-risiko-penyebab-hipertensi>
- Palopo, U. M. (2020). *Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan (Issue January 2018)*. Pedoman-Teknis-Penemuan-dan-Tatalaksana-Hipertensi.pdf. (n.d.).