

## PELATIHAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI DI DESA PUSE

Ismunandar Wahyu Kindang<sup>1</sup>, Astrid Rxesky Hijriah<sup>2</sup>, Sulistiani<sup>3</sup>, Ilham S Mulungan<sup>4</sup>,  
Intan Fadhillah<sup>5</sup>, Ronaldus Mola<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

e-mail: Isnawhyukindang@gmail.com

### Abstrak

Berdasarkan dari masalah yang ada di Desa Puse maka peneliti berinisiatif untuk meneliti apakah ada pengaruh senam hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah tinggi yang ada di Desa Puse. Hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal yaitu 120/80 mmHg. Faktor pemicu yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain faktor genetik, jenis kelamin, usia, tingkat stres, obesitas, serta konsumsi garam dan alkohol. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kejadian hipertensi antara lain dengan melakukan senam hipertensi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menerapkan penerapan senam hipertensi pada penderita hipertensi. Cara yang digunakan dalam pelayanan adalah mengukur tekanan darah penderita hipertensi sebelum melakukan senam hipertensi, kemudian melakukan praktik hipertensi dan mengukur tekanan pengembalian darah peserta senam hipertensi. Pelayanan akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2023. Peserta pelayanan merupakan kelompok penderita hipertensi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian adalah adanya penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Desa Puse.

**Kata kunci:** Hipertensi, Pengetahuan, Olahraga

### Abstract

Hypertension or what is often known as high blood pressure is a condition where blood pressure increases beyond the normal limit, namely 120/80 mmHg. Trigger factors that can cause hypertension include genetic factors, gender, age, stress levels, obesity, and consumption of salt and alcohol. Efforts that can be made to reduce the incidence of hypertension include doing hypertension exercises. The aim of the service is to apply the application of hypertension exercises to hypertension sufferers. The method used in the service is measuring the blood pressure of hypertension sufferers before doing hypertension exercises, then carrying out hypertension practices and measuring the pressure. blood return of hypertensive exercise participants. The service will be carried out in October 2023. The service participants are a group of hypertension sufferers. The results obtained from service activities are a decrease in blood pressure for hypertension sufferers. This shows that there is an influence of hypertension exercise on the blood pressure of hypertensive sufferers in Puse Village.

**Keywords:** Hypertension, Knowledge, Sport

### PENDAHULUAN

Hipertensi sudah menjadi penyakit yang umum terjadi pada masyarakat di Indonesia dan negara berkembang (Nurman, 2017). Hipertensi adalah penyakit dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini bisa terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah guna memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi. Jika tidak diobati, penyakit ini dapat mempengaruhi fungsi organ lain, terutama organ vital seperti jantung dan ginjal.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, diantaranya adalah faktor risiko tekanan darah tinggi seperti obesitas, merokok, kelebihan natrium dan kurang aktivitas fisik. Faktor-faktor yang dapat diubah oleh masyarakat dengan menerapkan gaya hidup sehat. semua individu tidak dapat diubah jenis kelamin, usia atau genetika.

Menurut World Health Organization, jumlah penderita hipertensi di Indonesia meningkat sebesar 13% pada pria dan Wanita. Saat ini, jumlah penderita darah tinggi semakin meningkat setiap tahunnya (Imelda et al., 2020).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak diderita yaitu stroke, diabetes, jantung, gagal ginjal, penyakit sendi dan kanker. Berdasarkan hasil penelitian, hipertensi mengalami peningkatan sekitar 8,3% dalam lima tahun terakhir. Dengan demikian, pada tahun 2013 prevalensi

hipertensi di Indonesia sebesar 25,8 persen, namun pada tahun 2018 meningkat menjadi 34,1 persen (Suratri et al., 2020).

Langkah-langkah untuk mengurangi prevalensi tekanan darah tinggi meliputi pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan fisik, pendidikan hipertensi dan pengobatan serta perawatan untuk menurunkan tekanan darah. Upaya lain untuk mencegah darah tinggi antara lain dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, pola makan sehat dengan pola makan seimbang tinggi kalori, tinggi serat, rendah lemak dan garam, serta pola hidup sehat tanpa asap tembakau, dan lain-lain.

Ketika pembuluh darah melebar dan mengendur, tekanan darah turun. Olahraga melemaskan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Olahraga teratur menurunkan tekanan darah lebih lama dan membuat pembuluh darah lebih elastis (Andari et al., 2020). Tekanan darah juga bisa turun akibat menurunnya kerja pemompaan jantung. Orang yang rutin berolahraga mempunyai otot jantung yang sangat kuat sehingga kontraktsinya lebih sedikit dibandingkan mereka yang jarang berolahraga. Olahraga juga merangsang pelepasan endorfin. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah tinggi (Yantina & Saputri, 2019).

Cara pencegahan yang bisa dilakukan bagi lansia untuk mencegah hipertensi seperti motto sehat yaitu keseimbangan diet, hilangkan rokok, menghindari stress, awasi tekanan darah dan olahraga teratur. Reguler Anda bisa berlatih dengan berolahraga fisik cocok untuk orang tua, termasuk berjalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam untuk mengobati hipertensi (Siti et al., 2008).

Senam hipertensi adalah bagian dari upaya menurunkan berat badan dan mengontrol Stres adalah dua faktor meningkatkan risiko hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penting di antara keduanya mengukur tekanan darah sistolik pasien sebelum pengobatan dan pada minggu ketiga setelah pengobatan terapi olahraga untuk lansia. (Moniaga, 2013).

## METODE

- Metode yang digunakan adalah dalam bentuk pengabdian yaitu:
1. Edukasi tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah  
Sebelum dilakukan senam hipertensi pada lansia agar sasaran ter edukasi sehingga memiliki pengetahuan terhadap tindakan yang dilakukan. Tindakan yang didasari oleh pengetahuan cenderung akan bertahan lebih lama karena sasaran mengerti akan tujuan dari intervensi yang kita berikan kegiatan ini dilakukan dihalaman rumah kepala Desa Puse kecamatan Toli-Toli
  2. Mengukur tekanan darah  
Tim kknt dengan menggunakan tensi meter dan stetoskop mengukur semua lansia dan mencatat hasil tekanan darah sebagai perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan senam
  3. Pelatihan senam pada lansia  
Tim kknt mengajarkan aktivitas fisik (senam) yang sebelumnya sudah di pelajari oleh tim kknt mengikuti intruktur senam profesional. Senam dilakukan selama 20 menit
  4. Evaluasi kegiatan  
Tim kknt melakukan observasi kembali tekanan darah dan kemudian membandingkan hasilnya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam hipertensi bagi warga Desa Puse khususnya lansia Desa Puse dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa Universitas Widya Nusantara di Dusun Bulu Minung Desa Puse. Posyandu Kegiatan ini dilaksanakan satu kali pada hari Rabu tanggal 11 Oktober 2023.

Peserta pengabdian merupakan kelompok lansia yang berisiko terkena hipertensi dan pengabdian dilakukan di Desa Puse, Kecamatan Dampal Selatan, Kabupaten Toli-Toli. Terdapat 15 pasien hipertensi lansia dalam 30 sampel, sehingga kami membagi beberapa kelompok penelitian berdasarkan hasil tekanan darah. Kelompok 1: Pasien yang tekanan darahnya 130/90 mmHg hingga 140/90 mmHg Kelompok 2: pasien yang tekanan darahnya 150/90-160/100 mmHg Kelompok 3: pasien yang tekanan darahnya 170/120 mmHg-200/120 mmHg. Hasil tekanan darah setelah olah raga yaitu : Kelompok 1: Pasien dengan tekanan darah antara 120/85 mmHg dan 126/90 mmHg Kelompok 2 : pasien yang tekanan darahnya 127/90-130/95 mmHg Kelompok 3: pasien dengan tekanan darah 130/100-130/110 mmHg. Kemudian membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah terapi olahraga

hipertensi, Berdasarkan hasil perbandingan tersebut terdapat penurunan yang signifikan yang menunjukkan bahwa ketiga kelompok tersebut mengalami penurunan tekanan darah

Kegiatan pengabdian terhadap lansia yang dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa Universitas Widya Nusantara memiliki tingkat keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan dan terapi mandiri lansia dalam bentuk senam hipertensi yang mungkin nantinya akan dilakukan secara mandiri tingkat keberhasilan terlihat dari para lansia yang memahami edukasi yang diberikan serta perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah senam selama dilakukan senam selama 20 menit lansia terlihat aktif dan antusias mengikuti intruktur senam



Gambar 1. Senam Hipertensi Pada Lansia Desa Puse

Pelaksanaan kegiatan senam hipertensi ini terealisasi 100% dibuktikan dengan lansia yang aktif dalam melakukan pergerakan yang diajarkan selama kegiatan senam berlangsung.

## SIMPULAN

Hipertensi adalah penyakit dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini bisa terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah guna memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Berdasarkan hasil penilitian implementasi senam lansia pada beberapa lansia di Desa Puse, di dapatkan bahwa ada penurunan tekanan darah tinggi yang signifikan pada setiap lansia.

## SARAN

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan perlu dilakukan pendampingan kepada lansia dalam melakukan senam agar kegiatan senam dapat dilaksanakan secara rutin setiap bulannya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Puse, Kepala Puskesmas Bangkir, kepada Ibu – Ibu Kader Posyandu Desa Puse yang telah memberikan fasilitas kepada kami dalam melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Puse.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Vioneer, D., Panzillion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2), 68–77.
- Moniaga, V. (2013). Pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah penderita hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *EBiomedik*, 1(2).
- Nurman, M. (2017). Efektifitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur Tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Siti, M., Mia, F. E., Rosidawati, A. J., & Batubara, I. (2008). Mengenal usia lanjut dan perawatannya. *Jakarta: Penerbit Salemba Medika*.
- Suratri, M. A. L., Jovina, T. A., Andayasaki, L., Edwin, V. A., & Ayu, G. A. K. (2020). Pengaruh hipertensi terhadap kejadian penyakit jaringan periodontal (periodontitis) pada masyarakat Indonesia (data riskesdas 2018). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 48(4), 228.

Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas banjarsari metro utara tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1).