

PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI RELAKSASI SENAM LANSIA DI GAMPONG PASIE LAMGAROT KECAMATAN INGIN JAYA, ACEH BESAR

Gadis Halizasia¹, Nelva Riza², Ferdi Riansyah³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena
gadis@bbg.ac.id, nelva@bbg.ac.id, ferdi@bbg.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang di tunjukan nilai sistolik dan diastolik diatas normal, upaya penanggulangan hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologis seperti relaksasi senam lansia, senam lansia merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. *Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensinya telah mencapai 31,7% dari total penduduk. Kegiatan pegabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi senam lansia sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Metode pegabdian ini melalui kegiatan penyuluhan dan intervensi yang dilakukan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Populasi target pegabdian meliputi para lansia di Gampong Pasien Lamgarot sebanyak 45 orang. Pelaksanaan penyuluhan menggunakan bantuan media komunikasi berupa poster. Intervensi yang dilakukan berupa praktik senam lansia. Simpulan, didapatkan penurunan tekanan dari setelah dilaksanakan senam hipertensi baik yang terindikasi hipertensi maupun tidak hipertensi. selama kegiatan berlangsung partisipasi lansia sangat baik, hal ini dibuktikan dengan keaktifan mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.*

Kata Kunci: Hipertensi, senam lansia

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure indicated by systolic and diastolic values above normal, efforts to overcome hypertension can be carried out non-pharmacologically, such as relaxation exercises for the elderly, exercise for the elderly is exercise, one of which aims to increase blood flow and oxygen supply to active muscles and the skeleton, especially the heart muscle, so that it can reduce blood pressure. Hypertension sufferers in Indonesia are estimated to reach 15 million people but only 4% have controlled hypertension. The prevalence has reached 31.7% of the total population. This community service activity aims to determine the relaxing effect of exercise for the elderly as an effort to prevent and control hypertension. This service method is through outreach and intervention activities carried out by planning, implementation, and evaluation. The target population for the service includes 45 elderly people in the Lamgarot Patient Village. Implementation of counseling using communication media in the form of posters. The intervention carried out was in the form of elderly exercise practices. Simultaneously, blood pressure was decreased after carrying out exercise for both those with hypertension and those without hypertension. During the activity, elderly participation was very good, this was proven by their active participation in the activity from start to finish.

Keywords: Hypertension, elderly exercise

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan yang masih terus menerus menjadi perhatian utama untuk diselesaikan. Hal ini dijelaskan oleh *World Health Organization* (WHO) yang mengestimasi bahwa secara global terdapat 1,4 juta penduduk dewasa mengalami hipertensi dimana sebagian besar merupakan sumbangan dari negara dengan berpendapat menengah atau rendah. WHO juga menjelaskan bahwa hipertensi juga merupakan masalah kesehatan dengan kasus terbesar di dunia (WHO, 2021).

Hipertensi atau disebut juga dengan istilah tekanan darah tinggi termasuk salah satu jenis penyakit tidak menular yang serius dan berdampak besar pada kesehatan. Penyakit ini ditandai dengan

peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu (Adnan et al. 2023). Masalah hipertensi tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga menjadi masalah global yang berdampak pada tingginya angka kesakitan, kematian, dan biaya kesehatan. Penyakit ini juga menjadi faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, serta pembuluh darah besar dan perifer (Alamsyah et al. 2022)

Menurut Kemenkes RI, 2019 hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg, Penyakit ini bersifat tidak menular yang dapat membunuh penderita akibat komplikasi dari peningkatan tekanan darah seperti kerusakan pada ginjal, penyakit jantung, stroke. Kementerian Kesehatan (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%).

Untuk menurunkan tekanan darah, ada beberapa cara non-farmakologi yang bisa dilakukan, antara lain dengan menjalani pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan sehat, memperbanyak sayuran dan buah-buahan, meningkatkan asupan kalium, berhenti merokok, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga, manajemen stres, serta menggunakan terapi herbal dengan menggunakan tanaman tertentu (Fitriyana & Wirawati, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Arif 2023 menyatakan bahwa senam bugar mendapatkan perubahan tekanan darah, sehingga ketika senam bugar dilakukan pada pagi hari maka dapat mencegah terjadinya tekanan darah tinggi.

Senam lansia merupakan salah satu terapi nonfarmakologis dengan bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi para lanjut usia. Senam lansia yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah (Yuniwati et al. 2023). Tujuan dari senam lansia antara lain untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan (Sanley, 2007). Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah terhadap lansia jika dilakukan 30 menit treatment selama 2 kali dalam 4 minggu (Hernawan & Rosyid, 2017). Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Kecamatan Ingin Jaya jumlah hipertensi pada lansia pada tahun 2020 berjumlah 110 kasus, tahun 2021 berjumlah 101 kasus, tahun 2022 berjumlah 89, tahun 2023 dari Januari – Mei jumlah penderita hipertensi pada lansia berjumlah 90 kasus (Rekam Medik Puskesmas Kec. Ingin Jaya, 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan dan relaksasi senam lansia upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan dan relaksasi senam lansia terhadap upaya pencegahan hipertensi dan pengendalian hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan perencanaan kegiatan panitia kegiatan pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Program Studi Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena dan kader di Desa Gampong Pasien Lamgarot, Banda Aceh. Selanjutnya pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Lansia dengan penyakit Hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Gampong Pasie Lamgarot pada hari Sabtu tanggal 5 Januari sampai 7 Februari 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 45 orang di Halaman Meunasah Pasien Lamgarot.

Kegiatan berupa pemberian Pendidikan Kesehatan berupa Senam Lansia dan pengecekan tekanan darah. Edukasi tentang Hipertensi diberikan melalui tahapan pada umumnya yaitu pembukaan, pelaksanaan, evaluasi dan terminasi. Metode yang digunakan adalah senam. Alat bantu berupa Lagu dan Speaker, serta pembagian Leaflet tentang Hipertensi dan lembar kuesioner. Edukasi ini dilakukan di halaman Meunasah Gampong Pasie Lamgarot, dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya mengenai senam dan melakukan secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan penuh antusias, dengan sasaran lansia yang terkena hipertensi di Desa Pasie lamgarot. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 45 peserta lansia di masyarakat Desa Gampong Pasie Lamgarot berdasarkan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penyuluhan, relaksasi senam lansia dan pengecekan tekanan darah. Kegiatan penyuluhan meliputi:

1. Kegiatan diawali dengan do'a pembuka
2. Pemeriksaan Tekanan Darah
3. Memberikan lembar kuesioner yang berisi materi tentang hipertensi (pre test)
4. Narasumber menyampaikan informasi dan peserta mendapatkan informasi tentang hipertensi selama \pm 15 menit. Peserta telah dibagikan leaflet materi hipertensi
5. Setelah informasi diberikan, diadakan tanya jawab dan peserta antusias dan aktif dalam bertanya.
6. Mendemontasikan senam lansia upaya pencegahan hipertensi dan pengendalian hipertensi
7. Memberikan lembar kuesioner setelah melakukan penyuluhan (post test)
8. Selanjutnya, diakhiri dengan penutup dengan dilakukan membaca do'a.
9. Pemeriksaan tekanan darah setelah senam lansia

Sebelum pelaksanaan kegiatan pegabdian masyarakat peserta lansia mengecek kesehatan yaitu tekanan darah dan hasil menunjukkan bahwa 35 orang lansia sistolikny diatas 180 mmHg (77,8%) dan 10 orang lansia sistolik dibawah 175 mmHg (22%). Penyampaian materi penyuluhan mengenai hipertensi dan relaksasi senam lansia. Faktor terjadinya hipertensi dikarenakan faktor makanan, aktivitas yang kurang, dan kurangnya pemahaman tentang hipertensi. Hal tersebut sama dalam penelitian (Riamah 2019) yang menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi yaitu olahraga yang kurang, pola makan tidak sehat, dan faktor keturunan.



Gambar 1. Tes Kesehatan Lansia

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan dan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan hipertensi yang benar, dikarenakan adanya peningkatan perubahan sikap positif tentang hipertensi, badan terasa lebih bugar dan tidak sakit kepala. Kegiatan pegabdian masyarakat ini menjadi salah satu sarana lansia untuk mengetahui tentang pencegahan hipertensi secara tepat.

Tabel 1. Tekanan darah tinggi sebelum dilakukan senam lansia

Kriteria	Frekuensi	Preseknase (%)
Hipertensi derajat 2 160-179 mmHg	10	22 %
Hipertensi derajat 3 >180 mmHg	35	77,8 %

Berdasarkan dari table 1 didapatkan bahwa 10 peserta mempunyai hipertensi derjat 2 (160-179 mmHg) (22%) sebanyak 35 responden mempunyai hipertensi derajat 3 >180 mmHg (77,8%).

Tabel 2. Tekanan darah tinggi sebelum dilakukan senam lansia

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi derajat 1 140-159 mmHg	30	66,7 %
Hipertensi derajat 2 160-179 mmHg	12	26,7 %
Hipertensi derajat 3 >180 mmHg	3	6,6%

Berdasarkan dari table 2 didapatkan bahwa 30 peserta mempunyai hipertensi derajat 1 (140-159 mmHg) (66,7%), sebanyak 12 responden mempunyai hipertensi derajat 2 160-179 mmHg (26,7%), dan sebanyak 3 responden mempunyai hipertensi derajat 3 >180 mmHg (6,7%).



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia

Senam lansia merupakan salah satu kegiatan aktivitas fisik yang dapat membantu dalam pencegahan hipertensi pada lansia. Kegiatan ini dilakukan melalui rangkaian penyuluhan dan senam kepada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kegiatan aktivitas lansia, dikarenakan fungsi otot pada masa lansia akan mengurangi keaktifan fisik lansia. Kegiatan senam lansia dilakukan setelah pemberian materi penyuluhan terkait hipertensi seperti definisi, tanda gejala, penyebab, faktor resiko, komplikasi dan tips menjaga kesehatan pada lansia (Tanjung, Mardiono, and Saputra 2023). Senam lansia merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Hernawan & Rosyid, 2017).

Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah yang terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Dampak aktivitas fisik senam dapat menurunkan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output*, sehingga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah (Insani, Fatimah, and Wardani 2022). Peneliti terdahulu menjelaskan bahwa penyuluhan hipertensi dapat berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap individu mengenai pencegahan hipertensi (Ozoemena et al., 2019; Rosalina, 2021). Salah satu Penggunaan media leaflet juga memiliki peranan penting sebagai media yang mempermudah audiens dalam menerima informasi dikarenakan berisi informasi berupa kalimat dan gambar yang mudah dipahami (Rosalina, 2021).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak, terutama dari pihak puskesmas yang telah menjadi mitra kerjasama dalam kegiatan ini. Selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh beberapa mahasiswa kesehatan masyarakat. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai. Hal ini dapat terlihat dari semangatnya masyarakat dalam mengikuti senam dan banyaknya masyarakat

yang mengajukan pertanyaan saat dilakukan sosialisasi. Masyarakat juga sangat mengapresiasi pada pelaksanaan pengukuran tekanan darah yang dapat dijadikan informasi mengenai tekanan darah pada dirinya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan penanggulangan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan kondusif. Lansia juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Hasil pengukuran tekanan darah mayoritas memiliki kategori derajat 1 sebanyak 66,7% dibanding dengan kategori lainnya.

Dari hasil kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan senam lansia dan materi penyuluhan pada keluarga dan lingkungan sekitar. Hal ini diharapkan juga akan berdampak pada penurunan kasus hipertensi di Gampong Pasie Lamgarot, Aceh Besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Yudi Et Al. 2023. "Penguatan Kearifan Lokal Dalam Pencegahan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pemanfaatan Daun Kelor." 2: 136–44.
- Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18-23.
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4, 462-474.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48-55.
- Insani, Arrafi, Siti Fatimah, And Wilda Wardani. 2022. "Senam Dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti." *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat* 2(2): 57–62.
- Maksuk, M., & Yusneli, Y. (2021). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(3), 733-740.
- Murti, A. T., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(2), 115-120.
- Rahmiati, C., & Zurijah, T. I. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 15-27.
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 1-6.
- Riamah. 2019. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Upt Ptsw Khusnul Khotimah." *Menara Ilmu* 13(5): 106–13.
- Safarina, L., Fuji, N., & Pragholapati, A. (2022). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1284-1291.
- Susanti, E. T., Siswanto, S., Nurhayati, N., & Egytama, M. O. (2023). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 9(2), 31-43.
- Tanjung, Arif Irpan, Sasono Mardiono, And Andre Utama Saputra. 2023. "Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Rsud Kayuagung Tahun 2023." 2(4): 43–46.
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 44-52
- 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).
- Yuniwati, Cut, Silfia Dewi, Jurusan Kebidanan, And Poltekkes Kemenkes Aceh. 2023. "Hubungan Senam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia The Relation Of Gymnastic With Blood Pressure." 3(1): 163–70.