



Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posbindu Wilayah Desa Rawa Rengas

Riswahyuni Widhawati*, Dewa Ayu Sri Saraswati, Mira Rustini

Fakultas Kesehatan, Universitas Ichsan Satya, Jl. Jombang Raya No.8a, Jombang, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten 15414, Indonesia

*riswahyuniwidhawati@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol (tekanan di pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastol (tekanan di pembuluh darah saat jantung dalam keadaan istirahat). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol terukur ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Kasus hipertensi global diestimasi sebesar 22% dari total populasi dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah. Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat dan mengaplikasikan senam lansia bersama peserta (lansia). Kegiatan ini dilakukan di Desa Rawa Rengas kampung Lebak Pada 23 Agustus 2023, Pelaksanaan kegiatan diawali dengan senam, dilanjutkan dengan edukasi seputar hipertensi disampaikan dengan metode ceramah dan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan, Evaluasi Kegiatan setelah Edukasi Kesehatan yang diberikan dapat dipahami baik oleh masyarakat, yang dibuktikan antusias warga yang mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda gejala dan komplikasi dari hipertensi. Senam anti hipertensi lansia mampu melakukan gerakan senam dengan urutan dan baik.

Kata kunci: hipertensi; posbindu; senam

THE EFFECT OF ELDERLY EXERCISES ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION AT THE ELDERLY POSYANDU IN THE RAWA RENGAS VILLAGE AREA

ABSTRACT

Hypertension is known to ordinary people as "high blood pressure" because this condition indicates high blood pressure. Blood pressure itself can be divided into systolic pressure (pressure in the blood vessels when the heart pumps blood) and diastole (pressure in the blood vessels when the heart is at rest). Hypertension is a condition when the measured systolic pressure is ≥ 140 mmHg or the measured diastolic pressure is ≥ 90 mmHg (WHO, 2019). Global cases of hypertension are estimated at 22% of the total world population. About 2/3 of hypertension sufferers come from lower middle economic countries. Hypertension is called the silent killer because it often goes without complaints, so sufferers do not know they have hypertension and only find out after complications occur. The method used is education to the public and applying elderly exercises with the participants (seniors). This activity was carried out in Rawa Rengas Village, Lebak Village. On August 23 2023, the activity began with gymnastics, continued with education about hypertension delivered using lecture methods and health checks such as pressure checks, evaluation of activities after the health education provided could be well understood by the community, which was proven by the enthusiasm of the residents who were able to state the meaning, causes, signs, symptoms and

complications of hypertension. Anti-hypertension exercise for elderly people who are able to carry out gymnastic movements sequentially and well.

Keywords: *exercise; hypertension; posbindu*

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol (tekanan di pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastol (tekanan di pembuluh darah saat jantung dalam keadaan istirahat). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol terukur ≥ 90 mmHg (WHO, 2019) Hipertensi sering menimbulkan komplikasi seperti stroke (36%), penyakit jantung (54%), dan penyakit gagal ginjal (32%)³. Komplikasi tersebut terjadi karena penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan yang adekuat terkait penyakitnya⁴. Data Riskesdas (Galih Nonasri, n.d.) Hipertensi merupakan kondisi medis dengan prevalensi tinggi. Kasus hipertensi global diestimasi sebesar 22% dari total populasi dunia. Sekitar 2/3 dari penderita hipertensi berasal dari negara ekonomi menengah ke bawah (Kemenkes, 2019). Pada tahun 2015 diperkirakan bahwa 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan menderita hipertensi (WHO, 2019) Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan di pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi) (WHO,2019) Hipertensi tidak bisa dibiarkan karena apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama maka akan sangat berbahaya karena akan menimbulkan komplikasi ke organ lain seperti jantung, mata, ginjal, otak, dan pembuluh darah besar (Zainuddin et al., 2022)

Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai “the silent killer karena sering tanpa keluhan(Kesehatan et al., 2023), sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi Hasil penelitian Nunes, Martins, Manoel, Trevisolet al (2015) menyatakan bahwa lansia dengan hipertensi didapatkan kualitas hidup buruk, dibandingkan pada lansia yang memiliki tekanan darah normal dan adanya penurunan fungsional tubuh dan penyakit hipertensi akan memperburuk kualitas hidupnya. Aktivitas fisik olahraga dianggap dapat memperbaiki metabolisme tubuh serta memperlancar peredaran darah, menjaga berat badan serta kesehatan tubuh, bisa mengurangi hormon ekortisol yang dapat memicu timbulnya stres, dan dapat meningkatkan hormone endrofin yang memberikan rasa bahagia dan rileks (Puspitasari, 2020). Faktor keturunan dan gaya hidup merupakan penyebab utama hipertensi menurut hasil penelitian. Seseorang yang menderita hipertensi memiliki risiko penyakit jantung dua kali lipat dan risiko penyakit stroke delapan kali lipat dibandingkan dengan orang yang memiliki tekanan darah normal (Putu Sumartini et al., 2019).

Manfaat olahraga teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya (Tina et al., n.d.) Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan (Kristiani et al., 2021). Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap

tekanan darahnya (Yanuarti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, n.d.) Di Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui diagnosis dokter pada penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 8,4%. Berdasarkan proporsi riwayat minum obat dan alasan tidak minum obat pada penduduk hipertensi berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat pada tahun 2018 adalah sebesar 54,4% rutin minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat dan 13,3% yang tidak minum obat antihipertensi (Harahap Dewi Anggriani, 2019). Tujuan Kegiatan ini dilakukan untuk membantu lansia dalam menjalankan hidup sehat dengan senam lansia.

METODE

Metode yang digunakan adalah edukasi kepada masyarakat dan mengaplikasikan senam lansia bersama peserta 80 orang (lansia). Kegiatan ini dilakukan di Desa Rawa Rengas kampung Lebak Pada 23 Agustus 2023, Pelaksanaan kegiatan di Awali dengan senam, di lanjutkan dengan edukasi seputar hipertensi disamapikan dengan metode ceramah dan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan, Evaluasi Kegiatan setelah Edukasi Kesehatan yang diberikan dapat dipahami baik oleh masyarkat, yang dibuktikan antusias warga yang mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda gejala dan komplikasi dari hipertensi. Senam anti hipertensi lansia mampu melakukan gerakan gerakan senam dengan urutan dan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam lansia dan pemeriksaan tekanan darah terhadap hipertensi meliputi :

1. Senam Anti Hipertensi

- a) Gerakan Satu : Tepuk Tangan
- b) Gerakan Dua : Tepuk Jari
- c) Gerakan Tiga : Kaitankan Tangan
- d) Gerakan Empat : Tepuk Telunjuk
- e) Gerakan Lima : Tepuk Jentik
- f) Gerakan Enam : Tepuk Pergelangan
- g) Gerakan Tujuh : Tepuk Nadi
- h) Gerakan Delapan Mekarkan Tangan
- i) Gerakan Sepuluh : Mengepal Membuka Tangan
- j) Gerkan Sebelah : Tepuk Punggung Tangan
- k) Gerakan Dua belas : Tepuk Bahu
- l) Gerakan Tiga belas : Tepuk Paha
- m) Gerakan Empat beles : Tepuk Perut

Dilaksanakan di halaman Rumah Warga Senam dilakukan selama 20 Menit

2. Edukasi

Penyampaian Materi seputar pengertian, penyebab, tanda gejala dan kompilasi, disampaikan dengan ceramah

3. Pemeriksaan Tekanan Darah

Meliputi pemeriksaan tekanan darah. Dari 80 lansia Terdapat 35 lansia dengan peningkatan Tekanan Darah diatas Batas Normal (200/110 mmHg)



Gambar 1 Senam Anti Hipertensi



Gambar 2 Edukasi Hipertensi



Gambar 3 Pemeriksaan Tekanan Darah

Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh lansia mengenai materi yang dibahas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia tentang Senam Lansia Hipertensi. Pada pengabdian ini terbukti para lansia nampak sangat antusias mendengarkan penjelasan penyuluh, ramai berdiskusi dan mempraktikkan senam hipertensi. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah gangguan pada pembuluh darah yang menghambat suplai darah dan oksigen ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Akibatnya, tubuh merespons dengan meningkatkan kerja jantung untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Jika kondisi ini berlangsung lama dan tetap, maka akan muncul gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi (Nopriani et al., 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering tidak menimbulkan keluhan pada penderitanya, sehingga seringkali mereka tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Untuk mendeteksi hipertensi, penderita perlu melakukan pemeriksaan secara rutin. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, seperti faktor keturunan, jenis kelamin, usia, obesitas atau kegemukan, lingkungan, pekerjaan, dan gaya hidup yang tidak sehat (Herman Surya Direja et al., 2023).

Senam lansia tidak dilakukan dalam waktu yang lama karena fungsi fisik dan psikis lansia sudah menurun. Pada usia lanjut, kekuatan pompa jantung berkurang. Pembuluh darah penting di jantung dan otak mengalami kekakuan. Latihan fisik atau senam dapat membantu meningkatkan

kekuatan pompa jantung, sehingga aliran darah menjadi lancar kembali. Jika dilakukan secara teratur, senam akan memiliki dampak positif bagi lansia dalam mengatur tekanan darahnya (Wulan Sari & Anggarawati, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam terutama senam hipertensi berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah seperti pada studi yang dilakukan (Istichomah, 2023).

Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia wilayah Desa Rawa Rengas mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Edukasi Kesehatan yang diberikan dapat dipahami baik oleh masyarakat, yang dibuktikan antusias warga yang mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda gejala dan komplikasi dari hipertensi
2. Senam anti hipertensi lansia mampu melakukan gerakan senam dengan urutan dan baik

Olahraga dapat digunakan sebagai manajemen hipertensi, bukan hanya untuk pencegahan tetapi juga untuk menjaga kesehatan lansia. Latihan atau olahraga pada usia lanjut harus disesuaikan secara individual untuk mencapai tujuan tertentu, seperti jenis dan intensitas latihan yang spesifik. Latihan menahan beban yang intensif, seperti berjalan, adalah cara yang aman, murah, mudah, dan sangat bermanfaat bagi sebagian besar lansia (Sari et al., 2023).

SIMPULAN

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah Tujuan Kegiatan ini adalah salah satu upaya untuk masyarakat dapat mengetahui penyebab, tanda gejala, komplikasi dari hipertensi, dan mengetahui gerakan senam anti hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Galih Nonasri, F. (n.d.). Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Harahap Dewi Anggriani, A. N. M. O. (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 3(2), 97–102.
- Herman Surya Direja, A., Nopi Herdiani, T., & Tri Mandiri Sakti Bengkulu, S. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Dan Senam Jantung Sehat Bagi Lansia Di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Istichomah, I. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang senam hipertensi menggunakan media poster. *Bhakti Sabha Nusantara*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.58439/bsn.v2i1.89>
- Kesehatan, P., Dan, H., Kesehatan, C., Tambalan, D., Murwani, A., Sari, F., Juda, *, B3, J. K., Surya, S., Yogyakarta, G., Guna, S., & Yogyakarta, B. (2023). *Journal of Philantropy. The Journal of Community Service*, 1(1), 1–5. <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jopjop@samodrailmu.org>

- Kristiani, R. B., Dewi, A. A., Keperawatan, A., & Husada, A. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungan Rw 05 Surabaya. In *Adi Husada Nursing Journal* (Vol. 4, Issue 2).
- Nopriani, Y., Ariska, C. L., Program,), S1, S., Stikes, K., & Palembang, M. A. (2022). Senam Lansia Hipertensi Di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang. *Communnity Development Journal*, 3(2).
- Puspitasari, H. C. (2020). Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1).
- Putu Sumartini, N., Anandam Prasetya Adhitya, M., Keperawatan, J., & Kemenkes Mataram, P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019 (Vol. 1, Issue 2). Oktober. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
- Sari, R., Semmagga, N., Kesehatan Luwu Raya, J., D-III Kebidanan STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo Dosen, D. S., & STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo, K. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Utara Kota Palopo The Effect Of Elderly Exercise On Blood Pressure Reduction In Elderly Hypertension Patients In Puskesmas Wara North Palopo City. Hal.1-5, 9(1), p-ISSN.
- Tina, Y., Handayani, S., Monika, R., & Studi Keperawatan STIKes Yogyakarta, P. (n.d.). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Exercise For Hypertension On Blood Pressure In Elderly.
- Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Masyarakat. 3(2).
- Yanuarti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, T. (n.d.). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in The Elderly.
- Zainuddin, R., Ahmad, E. H., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 255–261. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>