



## **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MANAJEMEN HIPERTENSI MELALUI SENSASI (SENAM ANTI HIPERTENSI) DI DESA GALEH, KECAMATAN TANGEN, KABUPATEN SRAGEN**

**Sudaryanto, Siti Rofiatun Rosida, Kunaryanti\***

Diploma III Keperawatan, Akademi keperawatan YAPPI Sragen, Jl. KH agus Salim No 50 Mojomulyo Sragen,  
Kabupaten Sragen, Jawa Tengah 57212, Indonesia

\*[kunaryanti5@gmail.com](mailto:kunaryanti5@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penyakit tekanan darah tinggi atau disebut juga dengan hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menyebabkan masalah kesehatan dimasyarakat. Hipertensi ini merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang disebut dengan *the silent killer* atau pembunuh diam-diam yang apabila tidak diketahui dan diberikan penanganan yang baik akan dapat membahayakan, karena penyakit ini seringkali tidak menampakkan tanda dan gejala pada stadium awal. Desa Galeh merupakan Desa yang berada di paling utara Kabupaten Sragen. Penyakit hipertensi menjadi 10 besar penyakit tidak menular yang ada di Galeh dimana rata-rata masyarakat yang menderita penyakit hipertensi adalah usia dewasa hingga lansia. Oleh karena itu perlu diberikan pendidikan kesehatan dan penanganan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan manajemen penyakit hipertensi melalui SENSASI (Senam Anti Hipertensi). Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemberdayaan Masyarakat dalam manajemen hipertensi melalui SENSASI (Senam Anti hipertensi) di Desa Galeh tangen Kabupaten Sragen. Metode evaluasi dalam pengabdian ini adalah dengan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam anti hipertensi pada 35 lansia. Hasilnya adalah rata-rata tekanan darah lansia mengalami penurunan setelah dilakukan senam anti hipertensi dimana tekanan darah sebelum SENSASI mayoritas tinggi sebanyak 29 orang (83%), dan setelah dilakukan SENSASI tekanan darah mengalami penurunan yaitu tekanan darah yang tinggi sebanyak 23 orang (66%).

Kata kunci: lansia; manajemen hipertensi; sensasi

## **COMMUNITY EMPOWERMENT IN HYPERTENSION MANAGEMENT THROUGH SENSATION (ANTI-HYPERTENSION EXERCISES) IN GALEH VILLAGE, TANGEN DISTRICT, SRAGEN DISTRICT**

### **ABSTRACT**

*High blood pressure or also known as hypertension is a non-communicable disease that causes health problems in society. Hypertension is a cardiovascular disease called the silent killer which, if not recognized and given good treatment, can be dangerous, because this disease often does not show signs and symptoms in the early stages. Galeh Village is the northernmost village in Sragen Regency. Hypertension is one of the top 10 non-communicable diseases in Galeh where the average person who suffers from hypertension is from adults to the elderly. Therefore, it is necessary to provide health education and treatment to increase public knowledge about hypertension and management of hypertension through SENSASI (Anti-Hypertension Exercises). The aim of this community service is to increase community empowerment in hypertension management through SENSASI (Anti-hypertension Gymnastics) in Galeh Tangen Village, Sragen Regency. The evaluation method in this service is by checking blood pressure before and after carrying out anti-hypertension exercises on 35 elderly people. The result was that the average blood pressure of the elderly decreased after doing anti-hypertension*

*exercises, where the majority of blood pressure before SENSATION was high, as many as 29 people (83%), and after doing SENSATION, blood pressure decreased, namely high blood pressure for 23 people (66%).*

*Keywords: elderly; hypertension management; sensation*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah Kesehatan yang familial dimasyarakat. Penyakit ini merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang dapat membahayakan apabila tidak diketahui dan diberikan penanganan yang baik (Kemenkes RI, 2019). Penyakit ini merupakan salah satu penyakit tidak menular yang umum kita jumpai di tengah masyarakat. Penyakit hipertensi seringkali disebut dengan *the silent killer* atau pembunuh diam-diam mengingat penyakit ini seringkali tidak menampakkan tanda dan gejala terlebih pada stadium awal (Yonata et al., 2016).

Penyakit tekanan darah tinggi merupakan keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian. Tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi yaitu tekanan sistolik >160 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg. Salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu dengan SENSASI (Senam Anti Hipertensi) yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam tubuh manusia sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Efliani et al., 2022).

Hipertensi dapat menyerang siapa saja disegala usia serta tidak memandang ras maupun jenis kelamin, baik yang masih muda maupun tua (Yonata et al., 2016). Jumlah penderita hipertensi di Dunia maupun Indonesia terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi yang tidak segera ditangani akan merusak organ tubuh yaitu sekitar 70% merusak jantung, ginjal, otak, mata, dan organ lainnya karena hipertensi sulit untuk dideteksi dan dikelola dengan baik. Prevalensi hipertensi didunia sekitar 1,13 miliar orang, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana penyakit tidak menular ini harus diturunkan sebesar 25 % sesuai dengan target global ditahun 2025 (Susanto & Wibowo, 2022).

Berbagai macam faktor risiko yang menyebabkan seseorang menderita peningkatan tekanan darah karena keturunan, lingkungan yang tidak sehat seperti gaya hidup, berat badan berlebih, stres, mengkonsumsi makanan yang asin atau mengandung garam berlebih, merokok, dan minum alkohol (Yonata et al., 2016). Selain faktor tersebut ada faktor yang tidak dapat diubah salah satunya adalah usia. Meski tidak pasti setiap orang yang memasuki usia lansia menderita hipertensi namun banyak penelitian membuktikan bahwa semakin bertambah usia maka akan meningkatkan risiko terena penyakit hipertensi (Nuraini, 2015). Hal tersebut dikaitkan dengan perubahan fisiologis diantaranya adalah pembuluh darah lansia yang semakin tebal dan kaku (aterosklerosis) sehingga hal tersebut memicu naiknya tekanan darah lansia (Yonata et al., 2016).

Desa Galeh merupakan sebuah kelurahan yang berada di paling utara Kabupaten Sragen. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan bidan desa didapatkan bahwa penyakit hipertensi menjadi 10 besar penyakit tidak menular yang ada di Galeh, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen. Rata-rata masyarakat yang menderita penyakit hipertensi

adalah usia dewasa hingga lansia. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pemberdayaan Masyarakat dalam manajemen hipertensi melalui SENSASI (Senam Anti hipertensi) dan melalui pemberian informasi terkait penyakit hipertensi serta mengetahui adakah perubahan tekanan darah dari sebelum diberikan senam dan setelah diberikan senam pada lansia di Desa Galeh tangen Kabupaten Sragen.

## METODE

Metode dalam pengabdian ini dengan pemberdayaan masyarakat dalam manajemen hipertensi melalui SENSASI (Senam Anti Hipertensi). Kegiatan diawali dengan pengukuran atau pemeriksaan tekanan darah lansia, kemudian pembukaan kegiatan oleh ketua pengabdian dan sambutan dari Bapak Kepala Desa serta bu bidan desa. Setelah pembukaan dan sambutan selanjutnya dilakukan pemberian senam anti hipertensi yang di ikuti oleh lansia dengan pemutaran video dan peragaan gerakan langsung oleh instruktur. Setelah pemberian senam anti hipertensi selesai semua lansia istirahat, kemudian kita memberikan penyuluhan kesehatan melalui ceramah tentang materi penyakit hipertensi yang meliputi konsep dasar penyakit dan manajemen hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Setelah pemberian penyuluhan kesehatan dan pemberian senam anti hipertensi selesai selanjutnya lansia di periksa tekanan darahnya lagi untuk mengetahui adanya penurunan dan perubahan tidak setelah kita beri SENSASI.

Media dalam pengabdian Masyarakat ini menggunakan LCD, leaflet, PPT, video SENSASI (Senam Anti Hipertensi), alat cek tekanan darah (tensimeter). Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat ini berjalan dengan lancar dan tertib. Pengabdian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023 dengan peserta yang hadir sebanyak 35 lansia wanita di Desa Galeh Kecamatan Tangen. Metode evaluasinya dengan kita melihat hasil pengukuran tekanan darah lansia setelah diberikan senam lansia, kemudian kita bandingkan apakah ada perubahan penurunan tekanan darahnya sebelum dan setelah diberikan SENSASI, serta dengan melakukan tanya jawab pada peserta terkait majemen penyakit hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Karakteristik Tekanan Darah sebelum SENSASI

Kategori Tekanan Darah sebelum senam anti hipertensi	f	%
120 - 130 mmHg	6	17
131 - 159 mmHg	16	46
>160 mmHg	13	37

Tabel 1 hasil pengabdian yang dilakukan bahwa sebelum diberikan SENSASI mayoritas tekanan darah sistolik lansia tinggi yaitu 29 orang (83%) yang terdiri dari sebanyak 16 orang (46%) tekanan darah antara 131-159 mmHg dan 43 % tekanan darahnya >160 mmHg. Sedangkan sebanyak 6 orang (17%) tekanan darahnya masih dalam batas normal.

Tabel 2

Tekanan Darah sesudah SENSASI

Kategori Tekanan Darah setelah senam anti hipertensi	f	%
131 - 130 mmHg	12	34
131 - 159 mmHg	14	40
>160 mmHg	9	26

Berdasarkan tabel 2 di atas bahwa hasil pengabdian bahwa setelah diberikan intervensi berupa senam anti hipertensi mayoritas tekanan darah lansia mengalami penurunan yaitu sebanyak 12 orang (34%) memiliki tekanan darah 120-130 mmHg, sebanyak 14 orang (40%) tekanan darahnya 131-159 mmHg, dan sebanyak 9 orang (26%) tekanan darahnya lebih dari 160 mmHg. Hasil pengabdian masyarakat tentang manajemen hipertensi di Desa Galeh ini bahwa sebelum dan setelah pemberian SENSASI tekanan darah lansia mengalami penurunan. Selain itu peserta sangat antusias dalam mengikuti semua gerakan senam anti hipertensi serta tingkat pengetahuan lansia juga mengalami peningkatan dari hasil observasi dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai manajemen penyakit hipertensi para peserta tampak antusias dan aktif dalam tanya jawab. Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia mengatakan senang karena sudah diberi informasi dan cara menurunkan tekanan darah sehingga dirumah akan melakukan senam anti hipertensi dan bu bidan sangat senang karena mendapatkan ilmu yang lebih dalam manajemen hipertensi dan akan menerapkan saat posyandu lansia agar lansia didesanya bisa memajemen hipertensi dengan baik dan benar. Senam anti hipertensi diberikan pada lansia dengan pemutaran video dan gerakan dari instruktur. Gerakan senamnya mudah dilakukan oleh lansia dengan waktu kurang dari 30 menit. Selain itu saat selesai diberikan informasi terkait manajemen penyakit hipertensi para peserta juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah setelah pemberian senam anti hipertensi tersebut untuk melihat adanya perubahan penurunan tekanan darah lansia sebelum diberikan SENSASI dan setelah diberikan SENSASI.

Penyakit hipertensi yang terjadi pada lansia ditandai dengan tekanan sistolik  $>160$  mmHg dan tekanan diastolik  $>90$  mmHg. Penatalaksanaan hipertensi ada dua macam yaitu medis dan non medis. Penatalaksanaan non medis atau keperawatan salah satunya dengan aktivitas fisik yaitu olahraga seperti senam hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Efliani et al., 2022). Gerakan senam hipertensi pada lansia mampu meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh terutama organ jantung sehingga pembuluh darah menjadi elastis dan mendapatkan pasokan oksigen yang adekuat sehingga tekanan darah yang tinggi akan mengalami penurunan jika melakukan senam secara rutin (Fadila & Solihah, 2022).

Pengabdian masyarakat ini sependapat dengan penelitian orang lain yang mengatakan bahwa ada pengaruh senam anti hipertensi pada lansia terhadap tekanan darah yaitu terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistole sebelum dilakukan senam 153,47 mmHg menjadi 145,37 mmHg setelah diberikan senam lansia. Angka kejadian penderita hipertensi banyak dialami oleh lansia yang disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kebudayaan, keturunan, riwayat hipertensi sebelumnya, usia, dan jenis kelamin. Sehingga semakin tua umur seseorang maka system tubuh dalam mengatur metabolisme salah satunya yaitu zat kapurnya (kalsium) terganggu. Maka, menyebabkan banyaknya zat kapur yang beredar bersama aliran darah, akibatnya darah menjadi padat dan tekanan darahpun meningkat (Izhar Dody, 2017). Hipertensi pada lansia akibat proses penuaan terjadi karena lansia mengalami kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah (Yantina & Saputri, 2021). Adapun berbagai cara yang bisa dilakukan lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi yaitu melalui pencegahan dengan semboyan SEHAT yaitu seimbangkan gizi, enyahkan rokok, hindari stress, awasi tekanan darah dan teratur berolah raga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan

fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam hipertensi (Safitri & Astuti, 2017). Saat penderita hipertensi melakukan gerakan senam lansia akan merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah, sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah selain terjadi penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, dan pernafasan sehingga senam lansia tersebut mempengaruhi penurunan tekanan darahnya (Yantina & Saputri, 2021).

Lansia yang rutin melakukan olahraga dan pengurangan berat badan salah satunya dengan melakukan senam anti hipertensi akan dapat mengurangi tekanan darahnya sehingga jantung akan bekerja lebih ringan dan tekanan darah berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa olah raga atau senam anti hipertensi yang teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot jantung dan dapat merilekskan pembuluh darah sehingga hipertensi dapat dikendalikan (Hatuwe et al., 2022). Adapun manfaat senam anti hipertensi pada lansia adalah untuk memperlancar peredaran darah, meningkatkan daya tahan jantung, paru dan pembuluh darah, meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot, mengurangi resiko terjadinya penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, jantung koroner, diabetes melitus (Izhar Dody, 2017). Pengetahuan manajemen hipertensi yang kurang dapat menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah dan timbulnya komplikasi penyakit lain. Pengetahuan hipertensi seseorang dapat ditingkatkan dengan pemberian pendidikan kesehatan. Keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan dapat didukung dengan berbagai jenis media, alat bantu, alat peraga, metode dalam memudahkan penyampaian suatu informasi dan pesan sehingga materi bisa tersampaikan dan diterima dengan baik (Ulya & Iskandar, 2017).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Senam Anti Hipertensi

## SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dengan kegiatan pemberdayaan Masyarakat dengan manajemen hipertensi melalui SENSASI ini terlaksana dengan baik yaitu antusiasnya para

peserta dalam mengikuti senam anti hipertensi dan tanya jawab terkait manajemen hipertensi. Semua peserta juga mendapatkan leaflet dan souvenir sedangkan bidan desa kita kasih video senam anti hipertensi untuk di putar saat posyandu lansia yang diadakan setiap bulan. Tingkat pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi juga meningkat dan mengetahui cara menurunkan tekanan darah melalui senam anti hipertensi. Selain itu adanya penurunan tekanan lansia sebelum dan setelah dilakukan senam anti hipertensi

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di upt pstw khusus khotimah pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2). <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- 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. DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26-31. <https://doi.org/10.23917/jk.v10i1.5489>
- Izhar, M. D. (2017). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v17i1.116>
- Kemenkes RI. (2019). Apa komplikasi berbahaya dari hipertensi? Direktorat Jendral Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi>
- Safitri, W., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 129-134. <https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.230>
- Susanto, S. E., & Wibowo, T. H. (2022). Effectiveness of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain in. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5841–5846. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i6.1961>
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Triasih, F. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media poster terhadap pengetahuan manajemen hipertensi pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 38-46. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.1.715>
- 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), 112–121