



EDUKASI SENAM PADA LANSIA SEBAGAI UPAYA MENGATASI HIPERTENSI

Bunga Tiara Carolin*, Shinta Novelia

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

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. Penyuluhan tentang pentingnya aktifitas fisik seperti senam hipertensi merupakan upaya untuk menurunkan kejadian hipertensi pada lansia. Metode yang digunakan berupa pemberian materi Penyuluhan pentingnya senam untuk lansia. Program ini akan dilaksanakan pada September 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Putih Kecamatan Sawangan Kota Depok Jawa Barat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 17 peserta lansia. Sebelum dilakukan senam, semua lansia dilakukan pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta kesadaran lansia pentingnya melakukan aktifitas fisik seperti senam hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; lansia; senam

GYMNASTICS EDUCATION FOR THE ELDERLY AS AN EFFORT TO OVERCOME HYPERTENSION

ABSTRACT

Insomnia is a disorder in the form of an inability to meet needs. People who experience insomnia have poor quality and quantity of sleep so that when they wake up, insomnia sufferers feel unrefreshed and still sleepy. Insomnia can be divided into two, namely acute insomnia and chronic insomnia. Acute insomnia lasts less than 4 weeks and chronic insomnia lasts more than 4 weeks. Insomnia can be treated with relaxation therapy. Aromatherapy is a relaxation therapy that can be used to treat insomnia. Aromatherapy provides a relaxing effect because there is a fragrant aroma. The aim of this service is to provide education about the benefits of aromatherapy for insomnia. The methods used in this community service activity include counseling, discussion, question and answer. The target service respondents were 12 elderly respondents. After being given material on the benefits of aromatherapy for insomnia, an increase in elderly knowledge was obtained, namely 91.7% had good knowledge and 8.3% had sufficient knowledge. There is a good effect of education on the benefits of aromatherapy on insomnia.

Keywords: elderly; exercise; hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Kushariyadi, 2011). Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg (Fatimah, 2010).

Menurut Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNCVII), hampir 1 milyar orang menderita hipertensi di dunia. Menurut laporan Badan Kesehatan Dunia atau WHO, hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia dan diperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Hipertensi di Indonesia pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1 % dan tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Prevalensi hipertensi pada umur 18 tahun ke atas di Provinsi NTB yakni mencapai 24,3% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Hal ini juga ditegaskan oleh Katzung (2017), bahwa hipertensi yang menetap akan merusak pembuluh darah ginjal, jantung, dan otak serta menyebabkan peningkatan gagal ginjal, penyakit koronaria, gagal jantung, stroke, dan demensia. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi (high case fatality rate) juga berdampak kepada penurunan kualitas hidup. Tata laksana untuk hipertensi adalah secara farmakologis dan non farmakologis (Sudoyo, 2016).

Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi (Armilawati, 2007). Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x (Sherwood, 2005 dalam Totok dan Rosyid, 2017). Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga (Totok dan Rosyid, FN, 2017). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih Kecamatan Sawangan Kota Depok Jawa Barat.

METODE

Lokasi pengabdian masyarakat berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Putih Kecamatan Sawangan Kota Depok Jawa Barat. Waktu yang dibutuhkan untuk pengabdian kepada masyarakat ini yaitu sampai bulan Desember 2023. Instrumen yang dalam digunakan pengabdian ini yaitu tensimeter, laptop, leaflet dan kamera. Cara kerja pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan menyiapkan materi penyuluhan, lalu melakukan penyuluhan secara langsung, mengukur tekanan darah peserta setelah itu melakukan senam lansia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 17 peserta lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 17 peserta hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta pun bersedia mengikuti senam. Berikut adalah foto kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar.1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap Evaluasi

Hipertensi merupakan penyakit yang umum ditemukan diberbagai negara. Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai angka 74,5 jiwa dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya (Kemenkes, 2014). Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015).

Hipertensi pada lansia merupakan hal yang sering ditemukan dikarenakan sebagian besar orang-orang paruh baya atau lansia berisiko terkena hipertensi. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Penyebab lansia menderita hipertensi diatas karena kemunduran fungsi kerja tubuh.

Merubah gaya hidup pada lansia tentu saja tidak dapat dilakukan sendiri. Keluarga memiliki peran penting dalam mengubah gaya hidup lansia. Menurut Friedman, keluarga sangat dibutuhkan dalam perawatan lansia, sedangkan menurut Setiadi keluarga bertugas untuk memberikan perawatan kepada lansia (dalam Suwandi Y.D., 2016). Olahraga yang kurang juga merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan yang diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global (Iswahyuni S., 2017).

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat para peserta yaitu para lansia telah mendapatkan penjelasan tentang pentingnya menjaga kebugaran di usia senja agar dapat terhindar dari berbagai penyakit, salah satunya penyakit yang sering terjadi pada lansia yaitu hipertensi. Dengan mengajak dan mengajarkan senam secara rutin para lansia dapat terhindar dari hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian edukasi dan senam hipertensi ini membuat para lansia lebih memahami pentingnya melakukan olahraga di usia senja sehingga dapat menurunkan penyakit hipertensi jika dilakukan secara rutin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini perlu dilakukan secara berkesinambungan oleh para lansia. Para lansia hendaknya bisa melakukan olahraga minimal seminggu sekali sehingga lansia dapat terhindar dari penyakit hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, Miller. (2010). *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi, Jantung dan Stroke*. Yogyakarta : Dianloka Pustaka
- Amalia, H., & Amirudin, R. (2017). *Hipertensi dan faktor resikonya dalam Kajian Epidemiologi*. FKM UNHAS.
- Anggraini, dkk. (2019). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari 2009. *Skripsi*.
- Arif M. (2013). *Kapita Selekta Kedokteran Jilid I: Nefrologi dan Hipertensi*. Jakarta: Media Aesculapius FKUI.
- Aru. W Sudoyo, Siti, S. and Alwi, I. (2016) *Ilmu Penyakit Dalam*. 6, Vol 2 edn. Interna Publishing.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : TIM.

- Iswahyuni, S. (2017) 'Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia', Profesi (Profesional Islam) : *Media Publikasi Penelitian*, 14(2), p. 1. doi: 10.26576/profesi.155.
- Katzung, B.G., (2017). *Vasodilator & Terapi Angina Pectoris, dalam Katzung, B.G., Farmakologi Dasar & Klinik (Basic & Clinical Pharmacology)*, edisi 10, Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kushariyadi, (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pad Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: *Media Selemba*. Hal. 143
- Nurarif & Kusuma, (2016). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Riset kesehatan Dasar. (2019). *Pedoman Pengukuran dan Pemeriksaan*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta
- Rizki, M (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Darat. *Tesis FK USU*.
- Sherwood, L., (2005). *Fisiologi kedokteran:dari Sel ke Sistem*, EGC, Jakarta.
- Sinubu, R.B., (2015). Hubungan Beban Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Tenaga Pengajar Di SMAN 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Journal of e-journal Keperawatan*.
- Suwandi, Y.D., (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dalam Diit Hipertensi Dengan Frekuensi Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Posyandu Desa Blimbing Sukoharjo.
- Totok, H. & Rosyid, FN (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.

