



PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH DAN PELATIHAN SENAM HIPERTENSI PADA WARGA DI GUNUNG RAYA CIPUTAT -TANGERANG SELATAN

Milla Evelianti Saputri*, Susanti Widiastuti, Nengah Hendri Budiana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No.1, Ragunan, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12550, Indonesia

*milla.evelianti@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Tingginya angka Hipertensi dapat menyebabkan berbagai Penyakit degeneratif yaitu penyakit-penyakit terkait dengan penyakit jantung dengan peluang 6 kali, meningkat 3 kali serangan jantung, dan 7 kali lebih besar terkena serangan stroke. Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk mengajarkan salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Gunung Raya Ciputat Tangerang selatan dengan mengukur tekanan darah dan mengajarkan senam hipertensi sebagai salah satu terapi pengontrolan tekanan darah. Hasil kegiatan yang dilakukan pada masyarakat gunung raya sebanyak 30 warga dengan mayoritas usia diatas 40 tahun, hasil kegiatan menunjukkan data warga di lingkungan gunung raya cuputat tangerang selatan sebelum dilakukan kegiatan senam hipertensi menunjukkan warga yang mengalami hipertensi sebanyak 17 warga (57%) baik laki-laki maupun perempuan. Sementara warga yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 13 warga (43%). Kemudian kami memberikan senam hipertensi selama 30 menit dan menunjukkan perubahan hasil yang signifikan yaitu responden yang mengalami hipertensi menurun menjadi 7 warga (32%) dan yang tidak mengalami hipertensi menjadi meningkat sebanyak 23 warga (77%).

Kata kunci: hipertensi; senam hipertensi; tekanan darah

BLOOD PRESSURE EXAMINATION AND HYPERTENSION GYMNASTICS TRAINING FOR RESIDENTS IN L GUNUNG RAYA CIPUTAT -SOUTH TANGERANG

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an example of a degenerative disease. High rates of Hypertension can cause various degenerative diseases, namely diseases related to heart disease with a 6 chance of having a heart attack, an increase of 3 times a heart attack, and 7 times greater a stroke. The purpose of this Community Service Activity is to teach one of the non-pharmacological therapies to lower blood pressure. This method of community service activities is carried out in Gunung Raya Ciputat, south Tangerang by measuring blood pressure and teaching hypertension gymnastics as one of the blood pressure control therapies. Hasil activities carried out in the gunung raya community as many as 30 residents with the majority of the age over 40 years, the results of the activity showed data on residents in the gunung raya cuputat south tangerang environment before hypertension gymnastics activities showed residents who experienced hypertension as many as 17 residents (57%) both men and women. Meanwhile, 13 residents who did not experience hypertension (43%). Then we gave hypertension gymnastics for 30 minutes and showed a significant change in

results, namely respondents who had hypertension decreased to 7 residents (32%) and those who did not experience hypertension to increase by 23 residents (77%).

Keywords: blood pressure; hypertension; hypertension gymnastics

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2015. 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi. Hipertensi menyumbang 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke (Kemenkes RI, 2018). Menurut American Heart Association (AHA), penduduk Amerika berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai 74,5 juta jiwa, Sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Menurut data WHO, 50% hingga 70% pasien tidak mematuhi obat hipertensi yang diresepkan. Kepatuhan yang buruk terhadap pengobatan hipertensi dapat menjadi hambatan untuk mencapai tekanan darah normal (Dewi Anggriani Harahap, Nia Aprilla, 2018). target global tahun 2025 dalam menurunkan penyakit tidak menular yaitu dengan melakukan aktivitas fisik sebesar 10%. Penatalaksanaan pada hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu, penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian obat anti hipertensi dan non farmakologi yaitu meliputi menghentikan rokok berlebihan, menurunkan asupan garam dan latihan fisik salah satunya adalah senam. (Masriadi, 2016). Karena berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Jasmine, 2020 didapatkan hasil bahwa faktor resiko pre hipertensi dan hipertensi di beberapa negara cukup beragam namun terdapat beberapa variabel yang sama seperti angka kejadian lebih tinggi pada pria, memiliki BMI tidak normal, perilaku merokok dan lingkaran pinggang tidak normal (Jasmine et al., 2022).

Menurut hasil penelitian bahwa usia dewasa menengah (41-65 tahun) banyak mengalami hipertensi dibandingkan dengan usia dewasa muda (18-40 tahun) (Ekarini et al., 2020). Penyakit tidak menular sangat dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang sehingga untuk melakukan pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi dapat dilakukan dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat agar dapat merubah gaya hidup yang kurang baik, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan (Marbun & Hutapea, 2022), pengetahuan yang baik akan memberikan dampak pada perubahan perilaku dalam melakukan pencegahan dan pemantauan diri sejalan dengan hasil penelitian yaitu adanya hubungan pengetahuan dengan kejadian hipertensi (Dedi Kuswoyo, 2022). Sejalan juga dengan hasil penelitian bahwa pengetahuan berhubungan dengan pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi (Anshari, 2020). sehingga pemberian informasi terkait dengan upaya pencegahan sangat dibutuhkan oleh masyarakat untuk dapat mencegah terjadinya komplikasi.

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan manfaat kepada masyarakat untuk dapat mengontrol kesehatan terutama fokus pada penyakit tidak menular yaitu Hipertensi pada warga di lingkungan Gunung Raya Ciputat Tangerang Selatan. Hipertensi merupakan suatu tantangan kesehatan masyarakat secara global, dimana dapat mengurangi kualitas hidup secara signifikan dan juga merupakan salah satu faktor risiko yang sangat berkaitan erat dengan penyakit kardiovaskuler dan mortalitas atau kematian pada usia muda akibat penyakit

hipertensi(Barron et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi seperti hasil literatur review yang dilakukan oleh (Cristanto, 2021) bahwa aktifitas fisik secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dan dapat mencegah hipertensi serta penyakit tidak menular lainnya(Cristanto et al., 2021).(Lestari et al., 2020). selain itu hasil lain penelitian lain menunjukkan umur, jenis kelamin dan status pekerjaan berhubungan dengan kejadian hipertensi(Ekaningrum, 2021). Seiring dengan bertambahnya usia, resiko hipertensi akan meningkat, selain itu laki-laki memiliki resiko 1.18 kali lebih sering terkena hipertensi dibandingkan perempuan(Tirtasari & Kodim, 2019).

Faktor lain yang dapat berhubungan dengan hipertensi pada orang dewasa adalah obesitas dan stress(Gunawan & Adriani, 2020).(Sutarjana, 2021). Dari hasil studi pemeriksaan Tekanan darah yang dilakukan berdasarkan di dapatkan hasil dari warga yang melakukan pemeriksaan pada kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya diperoleh hasil 40% warga yang memeriksakan tekanan darah terdeteksi hipertensi dan di masa pandemi ini kegiatan rutin posyandu hanya fokus pada pengontrolan tekanan darah saja dan pengobatan secara farmakologi sehingga warga gunung raya masih sangat perlu diajarkan terapi-terapi non farmakologi kepada warga agar dapat membantu pengontrolan tekanan darah dengan di dukung aktifitas fisik salah satunya adalah senam hipertensi manfaatnya untuk melatih dan merangsang kerja jantung. Pasien hipertensi melakukan latihan ini, agar bisa melebarkan pembuluh darah pada pasien sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi.(Basuki & Barnawi, 2021). Hasil penelitian(Oktaviani et al., 2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan senam hipertensi selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dengan nilai $p > 0.05$. begitupun dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistol 10 mmHg dan pada tekanan diastole sebesar 5 mmHg setelah dilakukan senam hipertensi(Siregar, 2021). Tujuan penulisan artikel ini agar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam kegiatan pengontrolan tekanan darah di lingkungan masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung dengan memperhatikan protocol Kesehatan dengan melakukan kegiatan pengukuran tekanan darah, dan melatih senam hipertensi di lingkungan Gunung raya Ciputat Tangerang selatan setelah dilakukan senam hipertensi, peserta dilakukan pengukuran tekanan darah Kembali. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 30 warga tahap pelaksanaan kegiatann pengabdian masyarakat dengan melakukan proses proses perizinan dengan pihak terkait untuk meyakinkan kegiatan dan tempat pelaksanaan, kegiatan dilakukan pada tanggal 17 september 2022 di lapangan warga. Kemudian kami dan tim melakukan pemeriksaan tekanan darah, mengajarkan senam hipertensi dan mengukur kembali tekanan darah setelah 30 menit dilakuka senam hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan warga yang hadir pada saat kegiatan pengabdian masyarakat warga laki-laki yang mengalami hipertensi sebanyak 7 warga (58%) dan perempuan sebanyak 10 warga (57%).

Tabel 1.
Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi (n=30)

Tekanan Darah	Hipertensi				Total	
	Ya		Tidak		F	%
	f	%	f	%		
Laki-laki	7	58	5	42	12	100
Perempuan	10	56	8	44	18	100

Tabel 2.
Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah Senam Hipertensi (n=30)

Tekanan Darah	Hipertensi				Total	
	Ya		Tidak		F	%
	f	%	f	%		
Laki-laki	4	33	8	67	12	100
Perempuan	3	17	15	83	18	100

Tabel 2 menunjukkan warga yang hadir pada saat kegiatan pengabdian masyarakat warga laki-laki yang mengalami hipertensi sebanyak 4 warga (33%) dan perempuan yang mengalami hipertensi sebanyak 7 warga (23%).



Gambar 1. Foto-Foto Kegiatan Senam Hipertensi

Hasil kegiatan yang dilakukan yaitu menunjukkan data warga di lingkungan gunung raya cuputat tangerang selatan sebelum dilakukan kegiatan senam hipertensi menunjukkan warga yang mengalami hipertensi sebanyak 17 warga (57%) baik laki-laki maupun perempuan. Sementara warga yang tidak mengalami hipertensi sebanyak 13 warga (43%). Kemudian kami memberikan senam hipertensi selama 30 menit dan menunjukkan perubahan hasil yang signifikan yaitu responden yang mengalami hipertensi menurun menjadi 7 warga (32%) dan yang tidak mengalami hipertensi menjadi meningkat sebanyak 23 warga (77%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang meneliti pengaruh senam hipertensi dengan penurunan tekanan darah pada lansia di panti wredha Dharma Bhakti pajang Surakarta.(Hernawan & Rosyid, 2017). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hasil ada pengaruh senam anti hipertensi dengan penurunan tekanan darah(Anwari et al., 2018). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Rigaud yang menyatakan bahwa jenis olah raga yang efektif menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi dengan intensitas sedang. Frekuensi latihannya 3-5 kali seminggu dengan latihan 20-60 menit sekali Latihan, penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikanya terpai senam hipertensi pada kelompok intervensi dengan hasil uji statistic *pvalue* lebih kecil dari alpha ($p < 0,05$)(Efliani

et al., 2022).selain itu penelitian lain juga menunjukkan bahwa senam hipertensi mampu menurunkan tekanan baik sistolik maupun diastolic(Tina et al., 2021).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak yang sangat baik karena kegiatan senam ini sangat mudah dan dapat diaplikasikan diruamh, tidak memerlukan biaya yang mahal hanya cukup meluangkan waktu dan konsisten melakukannya. Karena dari hasil kegiatan menunjukkan adanya perbedaan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Barron, D., Fox, P., Pardoe, H., Lancaster, J., Price, L., Blackmon, K., Berry, K., Cavazos, J., Kuzniecky, R., Devinsky, O., & Thesen, T. (2015). Barron et al 2014 Human Brain Mapping.
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Dedi Kuswoyo, S. M. A. T. (2022). *Journal of Language and Health* Volume 3 No 2 , October 2022. 3(2), 71–78.
- Dewi Anggriani Harahap, Nia Aprilla, O. M. (2018). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 97–102. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di Dki Jakarta. *Journal*

- of Nutrition College, 10(2), 82–92. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.30435>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Gunawan, S. P., & Adriani, M. (2020). Obesitas Dan Tingkat Stres Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 15(2), 119–126.
- 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. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- Jasmine, M., Maulida, D., Pradana, D. A., Nanjar, I. I., & Idya, S. (2022). Kajian literatur: Faktor risiko pre-hipertensi dan hipertensi pada dewasa muda di beberapa negara. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 24–34. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8655>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Lestari, P., Yudanari, Y. G., & Saparwati, M. (2020). Jurnal Kesehatan Primer Website : <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp> Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Puskesmas Kedu Kabupaten Temanggung. 5(2), 89–98.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 186–194.
- Siregar, E. N. (2021). Therapy Senam Hipertensi Pada Lansia. *Initium Community Jurnal*, 1(01), 32.
- Sutarjana, M. A. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kafein Dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda. *Gizi Indonesia*, 44(2), 145–154. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i2.536>
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.