



IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI DUSUN SUGIH WARAS, WONOREJO, GONDANGREJO, KARANGANYAR

Joko Tri Atmojo*, Hakim Anasulfalah, Herlina Insani, Laila Zakiyatul Maghfiroh, Sarira Zulva
STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jalan Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127,
Indonesia

*jokotriatmojo1@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistol dan diastol mengalami peningkatan yang melebihi batas normal sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg. Menurut World Health Organization menyatakan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, maknanya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Dengan itu pentingnya untuk memberikan Pendidikan Kesehatan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Oleh karena itu, kami melakukan Pendidikan Kesehatan dan implementasi senam hipertensi untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan pada Masyarakat. Metode yang digunakan yaitu kami melakukan cek kesehatan salah satunya cek tekanan darah, dilanjutkan dengan ceramah menggunakan leaflet dan ppt, setelah itu praktek senam, kemudian dilakukan kembali cek tekanan darah. Hasil dari presentasi adalah masyarakat yang awalnya tidak paham setelah dilakukan edukasi menjadi paham. Dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi efektif terhadap penurunan hasil tekanan darah.

Kata kunci: hipertensi; masyarakat; senam hipertensi

IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISES TO CONTROL BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE COMMUNITY IN SUGIH WARAS DUSUN, WONOREJO, GONDANGREJO, KARANGANYAR

ABSTRACT

Hypertension is a condition where the systolic and diastolic pressures increase beyond the normal limits of systole above 140 mmHg and diastole above 90 mmHg. According to the World Health Organization, around 1.13 billion people in the world suffer from hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. Therefore, it is important to provide health education to prevent and control hypertension. Therefore, we carry out health education and implement hypertension exercises to provide education and increase knowledge in the community. The method used is that we carry out health checks, one of which is checking blood pressure, followed by a lecture using leaflets and ppt, after that we practice exercise, then check blood pressure again. The result of the presentation is that people who initially did not understand, after the education, understand. It can be concluded that hypertension exercise is effective in reducing blood pressure results.

Keywords: hypertension; hypertension exercise; society

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan sistol dan diastol mengalami peningkatan yang melebihi batas normal sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi ialah faktor risiko utama yang mengarah pada penyakit jantung seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke maupun penyakit ginjal yang pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke

menjadi dua penyebab utama kematian di dunia (Fakhriyah, dkk, 2021; Mubarok dkk, 2023; Azmiardi dkk, 2023) Penyakit hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena dapat muncul tanpa gejala atau tanda-tanda peringatan, sehingga seringkali penderitanya tidak menyadarinya. Hal ini menjadi salah satu penyebab terhambatnya penanganan pada pasien dengan hipertensi, karena kebanyakan pasien datang ke fasilitas kesehatan saat telah terjadi komplikasi karena penyakit hipertensi (Purwono Dkk, 2020)

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menyatakan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, maknanya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diprediksikan pada tahun 2025 menjadi 1,5 miliar. Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 penderita, sementara itu angka kematian di Indonesia karena hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada rentang usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018 dalam Harsismanto, 2020). Dari jumlah kasus penderita hipertensi sebanyak 34,1% diketahui bahwa sebanyak 8,8% terdiagnosa hipertensi serta 13,3% orang yang terdiagnosa hipertensi tidak minum obat dan 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini membuktikan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak memahami bahwa dirinya hipertensi sehingga mereka tidak memperoleh pengobatan. Menurut data terlihat rentang usia 55-64 adalah penderita hipertensi tertinggi (P2PTM Kemenkes RI, 2019 dalam Harsismanto, 2020). Menurut Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskendes 2018 data penderita yang mengalami hipertensi di Provinsi Jawa Tengah yaitu sebanyak 63.191 serta penderita hipertensi di Kabupaten Karanganyar sebesar 1.651 orang. (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Saat ini ada kecenderungan di masyarakat perkotaan lebih banyak menderita hipertensi daripada masyarakat pedesaan. Hal ini dipengaruhi karena gaya hidup masyarakat kota yang berkaitan dengan risiko hipertensi seperti stres, obesitas (kegemukan), kurang olahraga, merokok, alkohol, serta makan makanan yang tinggi kadar lemak. Perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan mengarah ke makanan siap saji yang mengandung banyak lemak, protein, serta tinggi garam tetapi rendah serat, membawa dampak sebagai salah satu faktor berkembangnya penyakit keturunan seperti hipertensi. Dengan itu, kami akan melakukan pendidikan kesehatan kepada warga Dusun Sugih Waras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar dikarenakan masih banyak masyarakat yang belum memahami tentang penyakit Hipertensi dan belum mengetahui cara mencegah dan mengatasinya tanpa obat dan dengan olahraga/senam yang mudah dilakukan oleh masyarakat. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini diharapkan masyarakat bias menerapkan pola hidup sehat yang dapat mencegah dan mengurangi penyakit tersebut.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan cara penyampaian materi dengan metode penyuluhan atau ceramah menggunakan leaflet dan PPT serta senam hipertensi yang dilaksanakan di Dusun Sugihwaras, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar pada tanggal 08 Oktober 2023 dengan jumlah peserta 46 orang dengan tahapan pelaksanaannya yaitu : Masyarakat Sugihwaras, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar dikumpulkan untuk cek kesehatan. Mahasiswa membagikan leaflet dan melakukan sosialisasi menggunakan metode ceramah dengan ppt. Mahasiswa dan masyarakat melakukan senam hipertensi. Tanya Jawab untuk mengetahui pengetahuan dan keaktifan peserta. Masyarakat dengan tekanan darah tinggi melakukan kembali cek tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pendidikan Masyarakat “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Masyarakat Di Dusun Sugihwaras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar”. Dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Masyarakat menjadi tahu dan dapat memahami tentang hipertensi
2. Masyarakat menjadi tahu cara mencegah terjadinya hipertensi
3. Masyarakat dapat melakukan senam hipertensi dengan baik dan benar.

Tabel 1.
 Hasil *Screening* Jenis Kelamin dan Umur (n=46)

Jenis Kelamin	Umur	f	%
Laki-laki	20-40	4	9
	41-60	11	23
	61-80	6	13
Perempuan	30-45	4	9
	46-60	12	26
	61-75	9	20

Tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa responden terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 24 orang dengan persentase 55%. Hal ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Yunus, 2021, Rahayu, 2020, Tina, 2021 dan Falah, 2019 menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami hipertensi dikarenakan perempuan lebih *sensitive* terhadap rasa sakit serta perempuan memiliki resiko lebih besar untuk sakit jika dibandingkan dengan Laki-laki, terkait dengan wanita yang mudah mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh.

Tabel 2.
 Kategori Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah (n=46)

Kategori	Pre Frekuensi	Pre Presentasi	Post Frekuensi	Post Presentasi
Normal	4	9	4	9
Pre Hipertensi	16	35	16	35
Hipertensi Derajat 1	9	19	17	37
Hipertensi Derajat 2	17	37	9	19

Tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada frekuensi hasil hipertensi derajat 2 setelah dilakukan senam hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian dari penelitian menurut jurnal Arindari & Alhafis, 2019, Basuki & Barnawi, 2021, Hariawan & Tatisina, 2020, Haefa, 2019 yang menyatakan bahwa semua responden mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan mereka aktif mengikuti gerakan senam dan mengikuti senam yang benar secara berkontinuitas hal ini dikarenakan senam dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dan penurunan tekanan, dengan melakukan kegiatan senam sesuai dengan prosedur dapat menurunkan tekanan darah.

Tabel 3.
 Hasil Tekanan Darah *Pre* dan *Post* Senam Hipertensi (n=46)

Kategori	Pre	Post
Min	146/85 mmHg	120/70 mmHg
Max	211/113 mmHg	181/96 mmHg
Mean	166/96 mmHg	152/87 mmHg

Tabel 3 diatas tentang tekanan darah sebelum senam hipertensi didapatkan hasil minimal yaitu 146/85 mmHg, maksimal 211/113 mmHg dan mean 166/96 mmHg. Responden setelah senam hipertensi didapatkan hasil minimal 120/70 mmHg, maksimal 181/96 mmHg dan mean 152/87

mmHg. Dilihat dari data tersebut bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada responden setelah melakukan senam hipertensi sesuai dengan penelitian sebelumnya menurut Sartika, 2020, Markani, 2022 dan Sumartini, 2019 yang mengatakan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah, hal ini menunjukkan bahwa olahraga atau senam hipertensi dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot jantung dan merilekskan pembuluh darah sehingga hipertensi dapat dikendalikan.

Kegiatan Pendidikan Kesehatan dan implementasi melibatkan berbagai pihak antara lain kelompok 4 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul Ulum Surakarta, tokoh Masyarakat di Dusun Sugihwaras Wonorejo Gondangrejo, Karanganyar serta Irmas At-Taubah. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 oktober 2023 pada jam 08.00-selesai. Kegiatan ini diikuti oleh Masyarakat lansia Dusun Sugihwaras. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa cek Kesehatan, sosialisasi dan pembagian leaflet yang berisikan materi tentang hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, Faktor resiko hipertensi dan pola makanan yang baik untuk penderita hipertensi. Kegiatan selanjutnya yaitu tindakan mandiri keperawatan dengan senam hipertensi yang di ikuti oleh peserta. Selain penyuluhan, penyuluh mengadakan tanya jawab dan diskusi aktif dengan masyarakat, sehingga kegiatan berjalan sesuai dengan rencana, dan keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh peran aktif masyarakat dan peran aktif mahasiswa kesehatan dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dalam pencegahan hipertensi. Masyarakat memiliki antusias besar dalam kegiatan sosialisasi dibuktikan dengan partisipasi aktif, adanya pertanyaan seputar hipertensi, dan mengikuti senam hipertensi dengan antusias. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, bahwa kegiatan penyuluhan meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi ini perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan masyarakat mengenai cara pencegahan hipertensi meningkat, diharapkan masyarakat dapat mengontrol tekanan darah dengan cara melakukan senam hipertensi secara mandiri dirumah dengan teratur.

SIMPULAN

Kegiatan pengimplementasian senam hipertensi pada Masyarakat Dusun Sugih Waras RT 02 RW 07, Wonorejo, Gondangrejo, Karanganyar berjalan dengan lancar dan Masyarakat terlihat antusias mengikuti kegiatan. Dari data yang didapatkan bisa disimpulkan bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada Masyarakat. Diharapkan Masyarakat yang mengalami hipertensi mampu mengimplementasikan senam hipertensi secara mandiri dan teratur minimal 2-3 kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 9(02), 80-87. <https://doi.org/10.52395/Jkjims.V9i02.151>
- Azmiardi, A., Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Anasulfalah, H., & Mubarok, A. S. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Pengobatan pada Pasien dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 463-468.
- 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), 87-93. <http://dx.doi.org/10.30595/Sainteks.V18i1.10319>

- Fakhriyah, F., Athiyya, N., Jubaidah, J., & Fitriani, L. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435-442. <https://doi.org/10.31764/Jpmb-.V4i2.4479>
- Falah, M. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan tamansari kota tasikmalaya. *Jurnal mitra kencana keperawatan dan kebidanan*, 3(1), 85-94. <https://doi.org/10.54440/jmk.v3i1.67>
- Haefa, Z. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57-68. <https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.141>
- Hariawan, H. And Tatisina, C. M. (2020) 'Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), P. 75. [Http://Jkp.Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Index.Php/Pks](http://Jkp.Poltekkes-Mataram.Ac.Id/Index.Php/Pks)
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/Jka.V2i1.1146>
- Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas. (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2019
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 83-87.
- Mubarok, A. S., & Daryani, L. N. (2023). Pengabdian Masyarakat : Aksi Cegah Penderita Hipertensi Di Dusun Jeruk Arum Rt 01/Rw 06 Kelurahan Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah . *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 64–70. Retrieved from <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/33>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- Rahayu, E. S., Wahyuni, K. I., & Anindita, P. R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pasien hipertensi di rumah sakit anwar medika sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa Volume*, 4, 87-97.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/124/119>.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh senam hipertensi lansia

terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47-55. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>

Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 118-123. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/150>.

Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu kedokteran dan kesehatan*, 8(3), 229-239.