



Pelatihan Senam Hipertensi Pada Lansia

Neneng Elviana, Yuli Astuti, Muhammad Fandizal*, Dhien Novita Sani,
Uum Safari, Nova Riani, Irsan Irsan

Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Jakarta
Jl. Raya Pondok Ranggan, No. 90 Jakarta Timur 13860
*Email: muhammad.fandizal@bku.ac.id

Abstrak

Penyakit Hipertensi pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup. Penyakit ini menyebabkan berbagai komplikasi yang membutuhkan banyak biaya, oleh karena itu senam Hipertensi dapat membantu menurunkan komplikasi dari Hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar masyarakat khususnya para lansia mengetahui dan menerapkan cara melakukan senam Hipertensi. Mitra pengabdian masyarakat ini yaitu lansia di RT 09 yang dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan. Setelah kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan peserta dari 61,7% menjadi 82,3% diakhir kegiatan. Tekanan darah turun sebanyak 10mmHg tekanan darah Sistol dan 5mmHg tekanan darah diastol setelah dilakukan senam Hipertensi. Hal ini membuktikan pentingnya penyuluhan kesehatan melalui pendidikan dan pelatihan untuk menurunkan risiko komplikasi penyakit Hipertensi. Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu bekerjasama dengan mitra untuk rutin dan terjadwal mengadakan senam Hipertensi di lingkungan RT 09 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggan, Jakarta Timur.

Kata Kunci : hipertensi, lansia, pelatihan, senam

Pendahuluan

Penyakit Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas 140/90 mmHg yang dapat terjadi pada lansia. Angka kejadian Hipertensi pada lansia dapat meningkat 2,53 kali pada usia di atas 60 tahun.^{1,2}

Angka kejadian hipertensi di dunia sebesar 1,13 milyar, di Indonesia angka hipertensi sebesar 34,1% dan diprediksi akan meningkat menjadi 72,2% pada tahun 2035.³⁻⁵

Abstract

Hypertension in the elderly can affect the quality of life. This disease causes various complications that cost a lot of money, therefore hypertension exercise can help reduce complications from hypertension. The purpose of this community service is for the community, especially the elderly, to know and apply how to do hypertension exercise. This community service partner is the elderly at RT 09 which is carried out through education and training. After the activity was obtained, the participants' knowledge increased from 61.7% to 82.3% at the end of the activity. Blood pressure decreased by 10mmHg systolic blood pressure and 5mmHg diastolic blood pressure after doing Hypertension exercise. This proves the importance of health education through education and training to reduce the risk of complications from hypertension. Suggestions for further activities are to collaborate with partners for routine and scheduled hypertension exercises in RT 09 RW 04 Pondok Ranggan Urban Village, East Jakarta.

Keywords: elderly, gymnastics, hypertension, training

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. Populasi lansia secara global mengalami peningkatan. Hal ini menjadi perhatian khusus karena lansia kebanyakan mengalami perubahan pada sistem kardiovaskuler khususnya struktur dan fungsional dari pembuluh darah. Komplikasi dari penyakit hipertensi dapat

menyebabkan stroke, gagal ginjal, bahkan kematian.⁶⁻⁸

Untuk menurunkan risiko dari komplikasi penyakit Hipertensi dapat dilakukan senam hipertensi selain penggunaan obat-obatan. Senam hipertensi merupakan senam yang dirancang secara khusus untuk lansia dengan penyakit Hipertensi. Senam ini dilakukan minimal 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi minimal 30 menit. Senam hipertensi dapat membantu mengelola stress, memperkuat otot jantung, menjaga elastisitas pembuluh darah, dan menurunkan berat badan.^{9,10}

Hasil diskusi dengan lansia RT 09 tentang cara melakukan senam hipertensi, lansia menyampaikan bahwa sudah pernah mendengar tentang senam Hipertensi akan tetapi tidak pernah melakukan sesuai dengan tata cara yang benar dan mulai lupa gerakan-gerakan senam Hipertensi.

Permasalahan Mitra berdasarkan pengkajian pendahuluan yaitu (a) mayoritas lansia sudah pernah mengetahui tentang senam hipertensi tetapi belum maksimal dalam melaksanakannya, (b) 10 orang lansia mengatakan sudah mulai lupa cara atau gerakan dalam melakukan senam Hipertensi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan pelatihan senam Hipertensi pada lansia.

Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam melakukan senam Hipertensi agar tekanan darah dapat terkontrol di RW 04 khususnya RT 09.

Metode

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan 3 cara yaitu; a) Pendidikan Masyarakat, dengan memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang penyakit Hipertensi. Materi yang diberikan yaitu pengertian, etiologi, tanda dan gejala, patofisiologi, penatalaksanaan, pemeriksaan diagnostic, dan komplikasi

dari Hipertensi b) Pelatihan, melakukan pelatihan cara melakukan senam Hipertensi oleh Dosen UBK Jakarta dan Redemonstrasi bersama-sama dengan Peserta. Pelatihan senam Hipertensi dilakukan dengan mengajarkan gerakan senam. Dimulai dari jalan ditempat, kemudian tepuk tangan, tepuk jari dan jalin jari, tangan leter I, silang ibu jari, adu sisi kelingking dan adu sisi telunjuk, tangan leter I, ketuk pergelangan tangan, bua dan mengepal, tepuk pinggang dan betis, tepuk perut bergantian, jinjit kaki, dan tangan mengepal lalu di gerakan keatas dan kebawah.^{11,13}

Hasil Dan Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat tentang pelatihan senam Hipertensi tergambar pada table berikut ini:

Tabel 1. Data Demografi (n = 11)

Data Demografi		Jumlah	Prekuensi (%)
Usia	56—65th	11	100%
Pendidikan	Dasar - Menengah	10	90,9%
	Tinggi	1	9,09%
Pekerjaan	Tidak Bekerja	11	100%

Tabel 1 menggambarkan jumlah peserta sebanyak 11 orang dalam rentang usia 56—65th. Pendidikan lansia mayoritas pendidikan dasar sampai menengah dan mayoritas peserta sudah tidak aktif bekerja.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan (n = 11)

Tingkat Pengetahuan	Prekuensi (%)
Sebelum Kegiatan	61.7%
Setelah Kegiatan	82,3%

Tabel 2 menggambarkan peningkatan pengetahuan responden sebelum dan setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang senam Hipertensi. Pengetahuan meningkat dapat dibuktikan dengan respon yang cepat dan tepat pada sesi diskusi serta dapat melakukan praktik langsung setelah penyuluhan.¹¹ Berdasarkan hasil diskusi selama pendidikan kesehatan tentang senam Hipertensi peserta menyampaikan kurang motivasi dalam melakukan senam karena belum ada program rutin untuk senam Hipertensi dari Posbindu. Motivasi dapat distimulus kepada lansia untuk mengikuti senam Hipertensi karena mempunyai banyak manfaat dan berguna untuk menjaga kesehatan.¹²

Pelatihan senam Hipertensi dilakukan dengan mengajarkan gerakan senam. Dimulai dari jalan ditempat, kemudian tepuk tangan, tepuk jari dan jalin jari, tangan leter I, silang ibu jari, adu sisi kelingking dan adu sisi telunjuk, tangan leter I, ketuk pergelangan tangan, bua dan mengepal, tepuk pinggang dan betis, tepuk perut bergantian, jinjit kaki, dan tangan mengepal lalu di gerakan keatas dan kebawah.^{11,13}



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Setelah responden memahami semua gerakan senam Hipertensi. Senam ini di lakukan bersama-sama kemudian dilakukan wawancara tentang apa yang dirasakan oleh responden. 9 dari 11 orang responden merasa segar, rasanya enakan dan jadi berasa lebih sehat karena berkeringat. Senam Hipertensi dapat meningkatkan curah jantung sehingga

terjadi peningkatan distribusi oksigen keseluruhan tubuh dan membantu menghilangkan radikal bebas didalam tubuh.^{14,15}

Hasil pengukuran tekanan darah dengan membandingkan sebelum melakukan senam Hipertensi dengan setelah melakukan senam Hipertensi, tekanan darah rata-rata responden turun sebesar 10mmHg tekanan darah Sistol dan 5mmHg tekanan darah diastol. Hal ini terjadi karena senam Hipertensi dapat menurunkan kecemasan dan stres sehingga pembuluh darah mengalami vasodilatasi. Selain itu, sekresi melantonin dapat meningkatkan pemenuhan kuantitas dan kualitas kebutuhan tidur sehingga tekanan darah tetap normal di saat bangun tidur.¹⁶⁻¹⁸

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar, semua responden dapat mengikuti dengan baik walaupun ada 2 responden melanjutkan kegiatan senam dari tempat duduk, tingkat pengetahuan dan keterampilan meningkat dari sebelumnya tentang cara melakukan senam Hipertensi

Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu bekerjasama dengan mitra untuk rutin dan terjadwal mengadakan senam Hipertensi di lingkungan RT 09 RW 04 Kelurahan Pondok Ranggong, Jakarta Timur.

Daftar Pustaka

1. Nina Putri C N, Meriyani I. Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *J Keperawatan Komprehensif*. 2020;6(1):64-9.
2. Nurhidayati I, Aniswari AY, Sulistyowati AD, Sutaryono S. Penderita Hipertensi Dewasa Lebih Patuh daripada Lansia dalam Minum Obat Penurun Tekanan Darah. *J Kesehat Masy Indones*. 2018;13(2):1-5.
3. Fandizal M, Astuti Y, Sani DN. Implementation of foot reflexology massage to decrease blood pressure in clients with uncontrolled hypertension. *J Ilm Pamenang [Internet]*. 2019;2(1):17-21.

- Available from:
<https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/64>
4. WHO. Hypertension [Internet]. Newsroom. 2019 [cited 2020 Feb 22]. Available from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>
 5. Zaenurrohmah DH, Rachmayanti RD. Hubungan Pengetahuan dan Riwayat Hipertensi dengan Tindakan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *J Berk Epidemiol*. 2017;5(2):174–84.
 6. Agustina S, Sari SM, Savita R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *J Kesehatan Komunitas*. 2014;2(4):180–6.
 7. Imelda I, F FS, T PP. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Heal Med J*. 2020;2(2):68–77.
 8. Prisilia Alva Seke, Bidjuni HJ, Lolong J. Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. *e-journal Keperawatan*. 2016;4(2):1–5.
 9. Solihin, Ningsih NS, Sholikhah S, Mangunsong TA, Giawa EE, Silalahi KL. Penurunan Tekanan darah melalui Senam pada Lansia Dengan Hipertensi. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal* [Internet]. 2020;10(3):327–34. Available from: http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL_GEMA_KEPERAWATAN/DESEMBER_2014/ARTIKEL_I_Ketut_Gama_dkk_2.pdf
 10. Sumartini NP, Zulkifli Z, Adhitya MAP. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *J Keperawatan Terpadu (Integrated Nurs Journal)*. 2019;1(2):47–55.
 11. Neng R, Novia N, Novia N, Nova A, Rahmi A, Novita S, et al. Penyuluhan Tentang Senam Hipertensi Di Kp.Sukadanuh Rt02 Rw10 Desa Linggamukti Kecamatan Sucinaraja. *J Pengabdian Masy Dalam Kesehat*. 2020;2(2):26–8.
 12. Masithoh AR. Hubungan berfikir positif dengan lansia hipertensi untuk mengikuti senam lansia di desa Tlogorejo Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. *Jikk* [Internet]. 2014;5(2):49–59. Available from: <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/228/154>
 13. Simongan PN. Senam Anti Hipertensi [Internet]. Indonesia: Youtube; 2020. Available from: <https://youtu.be/ZBKK1zi9kLs>
 14. Safitri W, Astuti HP. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *J Kesehatan Kusuma Husada*. 2017;8(8):129–34.
 15. Asnuddin A. Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. *J Ilm Kesehatan Pencerah*. 2017;6(1):65–9.
 16. Yani RD, Wahyudi JT, Suratun S. Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indones J Heal Sci*. 2019;3(2):88–95.
 17. Hernawan T, Rosyid FN. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *J Kesehatan*. 2017;10(1):26–31.
 18. Anwari M, Vidyawati R, Salamah R, Refani M, Winingsih N, Yoga D, et al. Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *Indones J Heal Sci*. 2018;(Edisi Khusus):160–4.