



Promosi Kesehatan Senam Hipertensi Pada Pasien Usia Lanjut Di Kelurahan Srengseng Sawah

Eka Rokhmiati Wahyu Purnamasari¹, Marisca Agustina², Indri Sarwili³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

^{1,2,3} Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610 Telp : (021) 78894045

Email : ¹eka.rokhmiati@gmail.com

Abstrak

Promosi Kesehatan merupakan cara yang paling efektif jika dibarengi dengan kegiatan. Kegiatan untuk promosi kesehatan pada penyakit tidak menular yaitu Hipertensi yang banyak di derita oleh lanjut usia (lansia). Tujuan pengenalan Senam hipertensi termasuk terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Senam ini dapat menurunkan tekanan darah, jika dilakukan 3 kali dalam seminggu secara berurutan (senin, rabu dan sabtu) disertai kedisiplinan. Pengukuran tekanan darah menggunakan alat spigmanometer digital yang telah terkalibrasi. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum senam. Setelah kegiatan senam berlangsung, maka dilakukan pengukuran tekanan darah setelah jeda 10 menit. Hasil pengukuran untuk sistole penurunan 5-20 Mmhg, yaitu sebanyak 21 lansia (100%). Penurunan untuk diastole 9-20 Mmhg, yaitu sebanyak 9 lansia (43%). Hal ini membuktikan kegiatan senam hipertensi bagi lansia sangat bermanfaat untuk menjadi sehat dan mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci: promosi kesehatan, senam, hipertensi, lansia

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit gangguan pada pembuluh darah. Penyebab dari penyakit hipertensi disebabkan oleh beberapa hal diantaranya adalah kebiasaan merokok, genetik, usia dan jenis kelamin. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian hipertensi diantaranya adalah usia, genetik, dan riwayat merokok¹. Hipertensi sendiri merupakan penyakit

Abstract

Health Promotion is the most effective way if it is accompanied by activities. Activities for health promotion in non-communicable diseases, namely hypertension, which are mostly suffered by the elderly (elderly). The aim of introducing hypertensive exercise includes non-pharmacological therapies to lower blood pressure. This exercise can reduce blood pressure, if it is done 3 times a week in sequence (Monday, Wednesday and Saturday) with discipline. Measuring blood pressure using a calibrated digital spigmanometer. Activities starting with the measurement of blood pressure before exercise. After the gymnastics activities take place, blood pressure measurements are taken after a 10 minute break. The measurement results for the reduction of 5-20 mmhg systole, namely as many as 21 elderly (100%). The decrease for diastole was 9-20 Mmhg, which was 9 elderly (43%). This proves that hypertension exercise for the elderly is very beneficial for being healthy and controlling blood pressure.

Keywords: health promotion, gymnastics, hypertension, elderly

yang perlu menerapkan hidup sehat; tidak merokok dan membatasi penggunaan garam pada makanan yang akan dikonsumsi. Perilaku yang tidak dapat dikendalikan oleh penderita tentu akan memicu meningkatnya hipertensi sehingga menyebabkan gangguan jantung lebih lanjut². Hasil Riset kesehatan Daerah (Riskesdas) penyakit Hipertensi tertinggi pada rentang lanjut usia (lansia) yaitu, usia

65-74 tahun 63,2% dan usia 75 tahun lebih sekitar 69,5% . Penderita Hipertensi ditinjau dari jenis kelamin terbanyak adalah wanita 36,9% dan pria 31,3%³. Penderita hipertensi pada usia lanjut seringkali menimbulkan gejala sesak napas dikarenakan adanya peningkatan tekanan jantung dan paru, yang mengakibatkan sering kesulitan bernapas⁴. Klasifikasi dari hipertensi juga mengalami perubahan sesuai jamannya berdasarkan Eropa Association tahun 2018 mengemukakan bahwa yang dikatakan dengan hipertensi adalah kisaran hipertensi 130-139MmHg/80-89 MmHg (tekanan darah tinggi). Hipertensi tipe I (satu) 140-159 Mmhg/90-99MmHg.

Hipertensi Tipe II (dua) 160-179 MmHg/100-109 MmHg. Hipertensi tipe III (tiga) lebih atau sama dengan 180 MmHg/lebih dari sama dengan 110 MmHg⁵. Lansia berminat melakukan aktivitas jika dilakukan bersama dalam kelompok /*peer grup*⁶. Aktivitas fisik seperti senam menurunkan konstriksi otot jantung. Otot jantung akan memompa dan mengeluarkan *natrium* di keringat yang diproduksi oleh tubuh. Aktivitas fisik dapat menurunkan tekanan darah yaitu *systole* dan *diastole* serta menurunkan *stroke volume* darah⁷. Aktivitas fisik seperti senam hipertensi selain dapat sebagai aktivitas fisik dapat pula sebagai aktifitas sosial. Di dalam aktivitas sosial 39,2% mempengaruhi kualitas hidup lansia⁸. Senam Hipertensi perlu di peragakan dan di demonstrasikan agar para lansia memahami pentingnya senam hipertensi seminggu 3 kali⁹.

Dari teori diatas maka tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul promosi kesehatan senam hipertensi pada pasien lansia adalah untuk memberdayakan kesehatan yang berkesinambungan dan memiliki komitmen untuk terus menjaga kesehatan mereka dengan cara diberikan pengetahuan terlebih dahulu mengenai hipertensi dan bagaimana metode yang mudah yang dapat digunakan untuk mengontrol hipertensi pada pasien dengan lanjut usia agar tercapai derajat kesehatan yang baik dan mewujudkan masyarakat yang sehat dan tercegah dari penyakit hipertensi.

Metode

Wilayah RW 17 Srengseng Sawah merupakan wilayah yang padat penduduk. Mayoritas dewasa muda terbanyak lansia berjumlah 21 jiwa. Terletak di daerah pinggir perkotaan Jakarta Selatan.

Kegiatan awal adalah pengumpulan data dilakukan dengan lokakarya 1; kami dan warga saling memperkenalkan diri dan menginformasikan tujuan pelayanan kesehatan yang kami lakukan secara bersama dengan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan khususnya di RW 17. Kegiatan kedua yaitu lokakarya 2 dimana kami dan warga melakukan klarifikasi dan memutuskan masalah kesehatan yang ada di RW 17. Kemudian kami dan masyarakat melakukan diskusi untuk mengatasi nya secara bersama sama. Hasil musyawarah dan diskusi dengan warga RW 17, maka didapat prioritas masalah kesehatan yang perlu mendapat penanganan. Masalah kesehatan tersebut adalah masalah kesehatan dengan hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat.

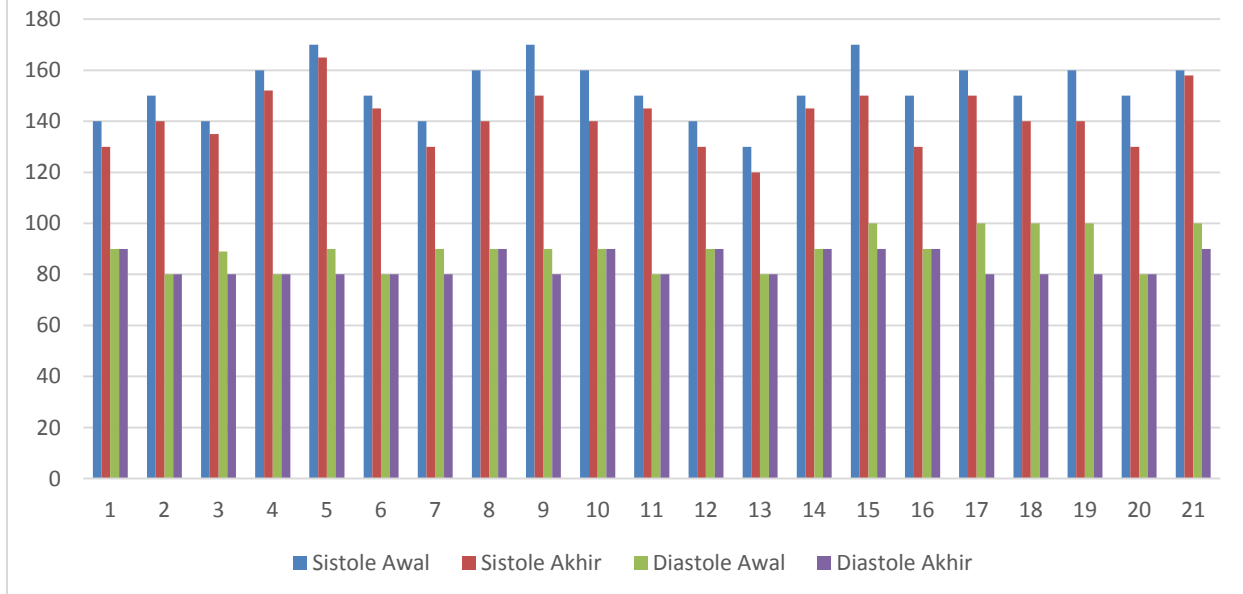
Kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat yang kami lakukan terkordinir dalam bentuk pengabdian masyarakat. Sasaran dari senam hipertensi adalah usia lansia, yang mayoritas menderita hipertensi. Kegiatan senam hipertensi lansia dilakukan secara berturut turut tanggal 10 -24 Februari 2020 di lakukan setiap senin, rabu dan sabtu jam 07.00-08.00 WIB. Kegiatan senam dilakukan di Lapangan RW 17. Kegiatan senam Hipertensi dilakukan bersama kader posbindu dan instruktur senam khusus hipertensi.

Sebelum melakukan senam hipertensi kami melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan spigmanometer digital yang telah terkalibrasi secara kontinyu. Setelah melakukan senam hipertensi, kami menunggu sekitar 10 menit untuk kembali melakukan pengukuran tekanan darah kembali. Hasil yang di dapat terjadi penurunan tekanan darah baik sistole maupun diastole secara *significant*. Diakhir

senam setelah kami melakukan pengukuran

memperbaiki ergonomis tubuh pada lansia

Diagram 1. Penurunan Tekanan darah Sebelum dan Sesudah melakukan Senam Hipertensi pada Lansia RW 17 Srengseng Sawah



tekanan darah, selama 10 menit kami

jika dilakukan 2-3 kali dalam seminggu¹⁰.

melakukan diskusi ringan seputar penyakit hipertensi. Biasanya ada keluarga yang menemani lansia, hal ini kami manfaatkan untuk melakukan promosi kesehatan secara kognitif bagi lansia dan keluarga.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan senam hipertensi pada lansia dilakukan di dalam pengabdian masyarakat bukan tanpa alasan. Alasan yang utama adalah bagaimana menciptakan suasana senam menjadi hangat. Kader untuk lansia mengatakan mengenai penyakit hipertensi dan penanganannya sudah disampaikan kepada warga lansia yang mengalami hipertensi. Terkadang untuk senam hipertensi hanya dihadiri 6 atau 7 orang saja, dan peserta selalu sama dari hari ke hari. Hal ini karena memang keterbatasan lansia untuk berjalan dan menempuh ke lokasi tempat senam. Proses menjadi lansia akan mengalami berbagai kemunduran, termasuk fisik. Keterbatasan fisik mempengaruhi ruang gerak lansia. Fungsi Senam dapat membantu

Senam Hipertensi yang kami terapkan di RW 17, 3 kali dalam seminggu (senin, rabu dan Sabtu). Kami lakukan – selang-seling agar lansia juga dapat melakukan manajemen waktu untuk beristirahat di sela hari saat tidak senam, dan juga mencegah kebosanan.

Penyampaian informasi disampaikan dengan cara tidak menggurui. Lansia merupakan individu yang sensitif dan pemberian informasi akan lebih menyenangkan jika dilakukan secara berkelompok dan aktual¹¹. Saat melakukan diskusi kami memberikan variasi seperti permainan dan tentunya *reward* bagi yang menjawab dengan baik dan benar. Melihat lansia tertawa dan tersenyum merupakan aspek non farmakologi menurunkan hipertensi¹². Mayoritas peserta dari senam hipertensi ini adalah wanita, hal ini karena wanita lebih mudah terbuka, gemar bersosialisasi dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik¹³. Terapi kognitif yang kami lakukan, dengan menanyakan kembali faktor resiko, penyebab, serta aktivitas yang dapat membantu

menurunkan tekanan darah, terpi kognitif ini membantu lansia mencegah demensia¹⁴.

Kegiatan yang berkelompok seperti senam hipertensi merupakan kegiatan sosial yang bermanfaat dan disukai oleh lansia, di kegiatan sosial lansia akan lebih mudah mengingat. Hal ini menyebabkan Lansia merasa tidak kesepian dan sendiri¹⁵. Lansia akan menurun minatnya jika kegiatan yang dilakukan tidak bervariasi, karenanya butuh variasi aktivitas kegiatan untuk menimbulkan minat lansia datang di kegiatan senam hipertensi yang merupakan kegiatan posbindu⁶. Posbindu adalah sarana yang tepat untuk mendapatkan informasi mengenai penyakit kronis yang tidak menular¹⁶. Kegiatan yang lansia lakukan tentunya harus mendapat dukungan dari keluarga sebagai pemberdayaan keluarga pada lansia yang mengalami hipertensi¹⁷. Kegiatan yang menyenangkan menyebabkan tekanan darah awal meningkat, lalu kemudian menurun sesudah dilakukan senam hipertensi diselingi dengan kegiatan diskusi berkelompok/*peer grup*.

Simpulan

Senam hipertensi adalah salah satu tehnik untuk mengontrol tekanan darah, disamping terapi farmakologi. Pengukuran tekanan darah untuk sistole 21 lansia mengalami penurunan sistolik dan diastolik. Sehingga terbukti kegiatan aktivitas senam hipertensi lansia mengalami penurunan tekanan darah baik sistole maupun diastole.

Daftar Pustaka

1. Tumanduk WM, Nelwan JE, Asrifuddin A. Faktor-faktor risiko hipertensi yang berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *e-CliniC*. 2019;7(2):119–25.
2. Adam L. Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(2):82–9.
3. Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018;1–100.
4. Simonneau G, Montani D, Celermajer DS, Denton CP, Gatzoulis MA, Krowka M, et al. Haemodynamic definitions and updated clinical classification of pulmonary hypertension. *Eur Respir J* [Internet]. 2019;53(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.1183/13993003.01913-2018>
5. Ihm SH, Bakris G, Sakuma I, Sohn IS, Koh KK. Controversies in the 2017 ACC/AHA hypertension guidelines: Who can be eligible for treatments under the new guidelines?: An asian perspective. *Circ J*. 2019;83(3):504–10.
6. Purnamasari ERW, Gunardi S, Febrina D. Activity Elderly Peer Group. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2019;8(03):109–13.
7. Pinto RR, Karabulut M, Poton R, Polito MD. ce exercise with blood flow restriction in elderly hypertensive women: Haemodynamic, rating of perceived exertion and blood lactate. *Clin Physiol Funct Imaging*. 2018;38(1):17–24.
8. Rohmah A.I.N, Purwaningsih B. Quality of Life Elderly. 2012;120–32.
9. Tarigan PB. Hasbullah. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
10. Andri J, Karmila R, Padila, Harsismanto, Sartika A. Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *J Telenursing* [Internet]. 2019;1(2):304–13. Available from: <http://www.journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/933>
11. Gough A, Cassidy B, Rabheru K, Conn D, Canales DD, Cassidy KL. The Fountain of Health: Effective health promotion knowledge transfer in individual primary care and group community-based formats. *Int Psychogeriatrics*. 2019;31(2):173–80.
12. Arminda Fakhira. Potensi Terapi Tertawa Sebagai Terapi Hipertensi. *stikes-sitihajar.ac.id*. 2020;2:1–224.
13. Kurniasari KTL. Kualitas perempuan lanjut usia yang melajang. *J Psikol Pendidik dan Perkemb* [Internet]. 2013;1(3):152–9. Available from: <http://www.google.co.id/journal.unair.ac.id>

14. Lin HC, Yang YP, Cheng WY, Wang JJ. Distinctive effects between cognitive stimulation and reminiscence therapy on cognitive function and quality of life for different types of behavioural problems in dementia. *Scand J Caring Sci.* 2018;32(2):594–602.
15. Willis E, Semple AC, de Waal H. Quantifying the benefits of peer support for people with dementia: A Social Return on Investment (SROI) study. *Dementia.* 2018;17(3):266–78.
16. Purdiyani Bagian Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku F. Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu Ptm) Oleh Wanita Lansia Dalam Rangka Mencegah Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok 1. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2016;4(1):2356–3346. Available from: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
17. Manajemen U, Penderita D. *Jurnal pengamas kesehatan sasambo.* 2020;1(2):75–9.