

**HIPERTENSI DAN TERAPI SENAM PADA LANSIA
DI BALAI POSYANDU PUNGGUR KAVLING
BARU KECAMATAN NONGSA**

Ditte Ayu Suntara*

Institut Kesehatan Mitra Bunda
Email: gamma.sundewa@yahoo.co.id

Afif D Alba**

Institut Kesehatan Mitra Bunda
Email: afifdalba@gmail.com

Fasida Dharma Yudastoro***

Institut Kesehatan Mitra Bunda
Email: fandybestario@polibatam.ac.id

Dedi Fatrida****

Institut Kesehatan Mitra Bunda
Email: dedifatrida786@gmail.com

Keywords

*Hypertension,
Elderly, Elderly
Exercise*

Abstract

A person is considered elderly if they have reached the age of 60 years or more. Elderly people will undergo a degenerative aging process, one of the changes that occurs in elderly people is in the cardiovascular system. Changes that occur in the heart of older people include thickening of the left ventricular wall and reduced elasticity of the heart muscle. This has an impact on the blood vessels of older people who are susceptible to hypertension. One way to overcome this problem is to do tera exercises as a non-pharmacological therapy. Tera gymnastics is a combination of breathing exercises and body movements. This counseling aims to determine the impact of tera exercise on reducing blood pressure in elderly people suffering from hypertension at the Posyandu Hall,

Punggur RW 17 Plot, Nongsa District. This counseling uses a quasi-experimental design with a one group pretest – posttest design. There were 25 elderly people who were respondents in this counseling.

Kata kunci

*Hipertansi, Lansia,
Senam Lansia*

Abstrak

Seseorang dianggap lansia jika mereka telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Lansia akan menjalani proses penuaan yang bersifat degeneratif, salah satu perubahan yang terjadi pada orang lanjut usia adalah pada sistem kardiovaskuler. Perubahan yang terjadi pada jantung orang tua termasuk penebalan dinding ventrikel kiri dan berkurangnya elastisitas otot jantung. Ini berdampak pada pembuluh darah orang tua yang rentan terkena hipertensi. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan senam sebagai terapi non farmakologis. Senam tera merupakan gabungan antara latihan pernapasan dan gerakan tubuh. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui dampak senam terapi terhadap pengurangan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Balai Posyandu Kavling Punggur RW 17 Kecamatan Nongsa . Penyuluhan ini menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan desain one group pretest – posttest. Ada 25 orang lansia yang menjadi responden dalam penyuluhan ini. Studi ini

menerapkan uji t-Test dependen, dimana mean tekanan darah sistole adalah 13,333 dengan P value = 0,000 ($p < 0,05$), sementara mean tekanan darah diastole adalah 6,667 dengan P value = 0,001 ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam Tera dan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Balai posyandu punggung Kavling RW 17 Kecamatan Nongsa. Tenaga kesehatan disarankan untuk memastikan bahwa program terapi senam tera dilakukan secara rutin tiga kali seminggu, terutama pada lansia dengan hipertensi. Pada penyuluhan berikutnya diperlukan waktu yang lebih panjang untuk melakukan penyuluhan.

PENDAHULUAN

Analisis Situasi: Hipertensi atau tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah pada arteri meningkat secara persisten, melebihi nilai normal. Ada beberapa penyebab hipertensi, termasuk : faktor usia, gaya hidup, konsumsi alcohol dan tembakau, genetik dan kondisi kesehatan lain, meskipun sering tidak menunjukkan gejala, beberapa gejala yang mungkin muncul, meliputi : sakit kepala, kesulitan bernafas, pendarahan hidung, pusing atau vertigo, penglihatan kabur dan nyeri dada (Kementrian Kesehatan RI, 2024)[1]

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggi di Negara-negara berpenghasil rendah dan menurun, 46% diperkirakan orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadarinya memiliki kondisi tersebut, ≤ separuh orang dewasa 42% penderita hipertensi didiagnosa dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa 21% penderita hipertensi menderita hipertensi dibawah kontrol. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah mengurangnya prevalensi (World Health Organization, 2023).[2]

1 dari 3 orang Indonesia mengidap hipertensi, bahkan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena orang tekanan darah tinggi memiki keluhan. Sebelum seseorang menderita ada faktor risiko yang jadi penyebab hipertensi, antara lain, pola makan yang tidak sehat, biasanya pola makan

dengan kandungan gula garam lemak yang melebihi Batas normal setiap harinya (Nadia, 2023).[3]

Sayur hijau seperti bayam, kale, lobak hijau, sawi, selada dan lain-lain mengandung kalium, magnesium, dan serat sehingga cocok sebagai makanan untuk pengidap darah tinggi (Katyusha, 2023).[3]

Kemkes RI (2019) dengan kendalikan faktor resiko hipertensi dengan makan buah dan sayur 5 porsi sehari dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Prinsip diet yang dianjurkan adalah gizi seimbang: membatasi gula, garam, cukup buah, sayur, kacang-kacang, biji-bijian, makanan rendah lemak jenuh, menggantikannya dengan unggas dan ikan yang berminyak (P2PTM Kemkes RI, 2019).[4]

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami dari Tim Program Pengabdian Masyarakat (PKM) Prodi Sarjana keperawatan dan Pendidikan profesi Ners akan melaksanakan kegiatan PKM judul PKM: "Penyuluhan Hipertensi, Pemeriksaan Kesehatan, Implementasi Terapi Senam Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Wilayah Punggur RT 04 RW 17 Kota Batam".[5]

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Mahardani (2010) mengatakan dengan senam atau berolah raga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Manfaat Senam Hipertensi 1. Menurunkan tekanan darah 2. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru 3. Membakar lemak 4. Memperkuat dan membentuk otot 5. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kelincuhan 6. Membakar kelebihan lemak tubuh akibat aktivitas gerakan yang memperkuat dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti perut, paha, pinggang, punggung
Lamanya Senam Hipertensi

Senam hipertensi merupakan aktifitas fisik yang dilakukan berupa gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan dalam periode 20-30 menit dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu. Teknik dan Cara Senam 1. Pemanasan (warming up) Gerakan umum (yang melibatkan sebanyak-banyaknya otot dan sendi) dilakukan secara lambat dan hati-hati. Dilakukan bersama dengan peregangan (stretching). Lamanya kira kira 8-10 menit. Pada 5 menit terakhir pemanasan dilakukan lebih cepat. Pemanasan dimaksud untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam proses metabolisme yang meningkat. 2. Latihan Inti Tergantung

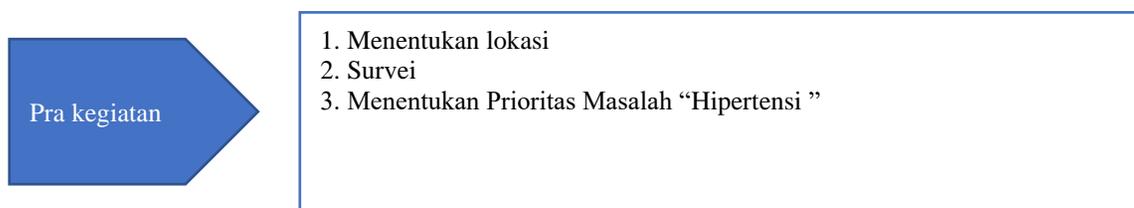
pada komponen/faktor yang dilatih maka bentuk Latihan tergantung pada faktor fisik yang paling buruk. Gerakan senam dilakukan berurutan dan dapat disesuaikan dan diringi dengan music yang disesuaikan dengan gerakan. 3. Pendinginan Dilakukan secara aktif artinya sehabis latihan ini perlu dilakukan Gerakan umum yang ringan sampai suhu tubuh kembali normal yang ditandai dengan pulihnya denyut nadi dan terhentinya keringat. Pendinginan dilakukan seperti pemanasan yaitu selama 8-10 menit.

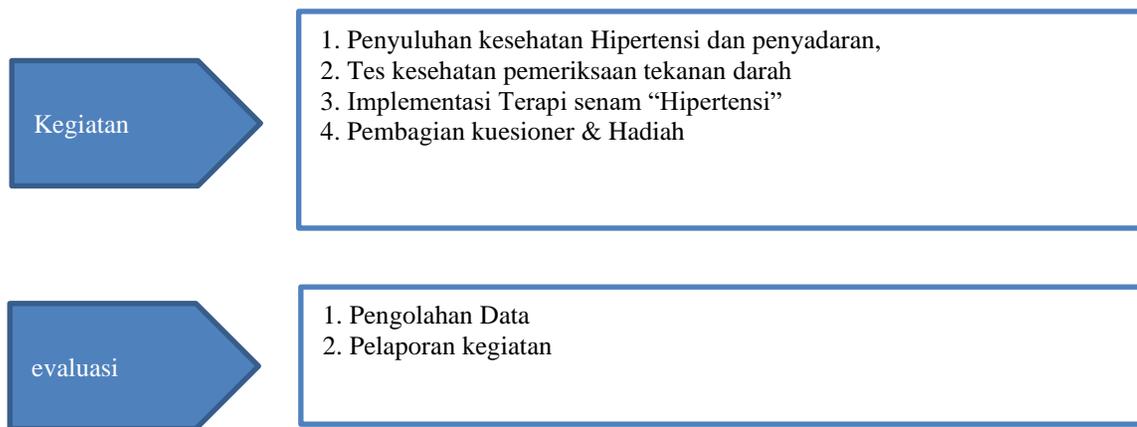
Permasalahan mitra: kurangnya pengetahuan masyarakat lansia terkait cara mencegah penyakit hipertensi. Solusi yang ditawarkan: penyuluhan kesehatan atau health education tentang cara mencegah penyakit hipertensi dan terapi senam hipertensi. Target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat lansia memiliki pengetahuan yang baik terkait bahaya dan cara mencegah penyakit hipertensi serta terapi senam hipertensi yang dapat dilakukan dirumah, dimana kegiatan ini tentunya bertujuan untuk mengurangi angka kejadian hipertensi dimasyarakat. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk: Meningkatkan pengetahuan pada masyarakat lansia terkait bahaya dan cara mencegah penyakit Hipertensi serta terapi senam hipertensi yang dapat dipraktekkan dimana pun.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Penyuluhan kepada masyarakat, terutama pada Lansia yang dilaksanakan diposyandu balai posyandu kavling punggur kecamatan nongsa RT.04 RW. 17 . Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Hari/ tanggal sabtu, 8 Juni 2024. Kegiatan dilakukan dengan melakukan kerja sama dengan ketua RT dan RW dan ibu-ibu kader posyandu yang telah membantu dalam kegiatan, serta peserta penyuluhan yaitu masyarakat kavling punggur kecamatan nongsa, Kota Batam.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan yaitu mengidentifikasi masalah, penentuan penyebab masalah mengenai hipertensi, penentuan prioritas masalah hipertensi, perencanaan kegiatan intervensi penyelesaian masalah terhadap hipertensi, Senam hipertensi kemudian pelaksanaan kegiatan monitoring dan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan.





Hasil dan Diskusi

1. Tahap Pra Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan melakukan terlebih dahulu dengan mendatangi dosen pembimbing untuk mengurus perizinan, yang kemudian mahasiswa menghubungi RT 04 dan RW.17 Kavling Punggur dan setelah mendapatkan perizinan dari RT dan RW, dilanjutkan dengan melakukan koordinasi dengan kader posyandu Kavling Punggur.

2. Tahap Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai "Hipertensi pada Lansia " ini dilakukan di Kavling punggur Kecamatan Nongsa . Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan pembukaan atau sambutan dari RT dan RW setempat serta sambutan dari dosen pembimbing,di lanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah,pengukuran BB dan TB, penyampaian materi mengenai Hipertensi, pembagian kupon hadiah serta senam hipertensi yang di lakukan secara bersama lansia di balai posyandu dan terakhir pembagian hadiah dan acara penutup yaitu pembagian leaflet mengenai hipertensi.

3. Tahap Evaluasi

Di akhir kegiatan penyuluhan ini dilakukan pembagian makanan & minuman tambahan terhadap bapak dan ibu yang ikut hadir dalam kegiatan penyuluhan, serta pembagian hadiah untuk bapak dan ibu yang di sebutkan nomor kuponnya yang sesuai akan mendapatkan hadiah yang telah disediakan dari mahasiswa penyuluhan mengenai hipertensi.

Berikut dokumentasi saat penyuluhan



Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan Kesehatan Hipertensi, Pemeriksaan Tekanan Darah , Implementasi Terapi Senam Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Wilayah Punggur RT 04 RW 17 pada para lansia kelurahan kabil, kecamatan nongsa dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2024 dilaksanakan di hari sabtu dimana pelaksanaan kegiatan membutuhkan waktu 4 jam. Kegiatan di mulai dengan penyuluhan kepada para lansia secara langsung. Dari kegiatan ini terlihat para lansia antusias mendengarkan penyuluhan . kegiatan terlaksana dengan tepat waktu yang direncanakan sekitar 98%. Diikuti 25 para lansia.

Daftar Pustaka

Kementrian Kesehatan RI (2024) 'Hipertensi pada lansia', ayosehatkemenkesri. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-lansia/hipertensi-pada-lansia>.

Nadia, S. (2023) 'Hipertensi Disebut Sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah', Sehat Negeriku Kemenkes RI. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20230607/0843182/hipertens-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>.

P2PTM Kemenkes RI (2019) 'Kendalikan Faktor Risiko Hipertensi dengan Makanan Buah dan Sayur 5 Porsi Perhari'. Available at:
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/kendalikan-faktor-risiko-hipertensi-dengan-makan-buah-dan-sayur-5-porsi-per-hari>.

Katyusha, W. (2023) 'Makanan Penurunan Darah Tinggi Untuk Pengidap Hipertensi', Hellosehat Kemenkes RI. Available at:
<https://hellosehat.com/jantung/hipertensi/makanan-penurun-tekanan-darah-tinggi/>.

Sienny Agustin (2023) 'Ketahui Tekanan Darah Normal Orang Dewasa dan Cara Mempertahankannya', Alodokter Kemekes RI. Available at:
<https://www.alodokter.com/berapa-tekanan-darah-normal-orang-dewasa>.

World Health Organization (2023) 'Hypertension'. Available at:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.