

PENYULUHAN HIPERTENSI MELALUI PELATIHAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN LEMPUING RATU AGUNG KOTA BENGKULU

**Maryani Astuti^{1*},
Hermansyah²,Septiyanti³,
Nehru Nugroho⁴, Kheli Fitria
Annuril⁵**

^{1,2)}Keperawatan, Poltekkes
Kemenkes Bengkulu

Article history

Received : 15 Maret 2024

Revised : 21 Juni 2024

Accepted : 18 Juli 2024

***Maryani Astuti**

Email :
maryaniastuti2022@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Upaya penerapan Senam Hipertensi untuk pengendalian tekanan darah dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan Lansia Pentingnya memeriksa dan mengontrol tekanan darah dengan senam hipertensi di Kota Bengkulu. Sasaran dari kegiatan Penyuluhan ini adalah para warga terutama Lansia di Kelurahan Lempuing. Metode Pelaksanaan menggunakan metode ceramah dengan teknik presentasi materi tentang Hipertensi dan pelatihan senam hipertensi dilanjutkan dengan demontrasi dan diskusi, Fokus Group Diskusi (FGD), Observasi, sedang masalah kemampuan mengembangkan pengetahuan Lansia diselesaikan dengan memberikan pelatihan. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk workshop. Ada peningkatan pengetahuan tentang pentingnya mengendalikan tekanan darah dan cara mengendalikan tekanan darah yaitu dengan cara Senam Hipertensi bagi Lansia.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Lansia.

Abstract

Hypertension is a circulatory system disorder that causes blood pressure to rise above normal values. Hypertension or high blood pressure is a disorder in the blood vessels that results in the blood supply and oxygen carried by the blood being blocked to the body tissues that need it. Efforts to implement Hypertension Gymnastics for blood pressure control are carried out by increasing the knowledge of the Elderly The importance of checking and controlling blood pressure with hypertension exercises in Bengkulu City. The target of this counseling activity is the residents, especially the elderly in Lempuing District. The implementation method uses the lecture method with material presentation techniques on hypertension and hypertension gymnastics training followed by demonstrations and discussions, Focus Group Discussions (FGD), Observation, while the problem of the ability to develop the knowledge of the elderly is solved by providing training. This activity is packaged in the form of a workshop. There is an improvement

Keywords: Hypertension, hypertension gymnastics, Elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan system peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai darah dan oksigen yang di bawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Tubuh akan bereaksi lapar, yang mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan. Bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, timbullah gejala yang disebut sebagai penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silentkiller) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagikorbannya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali di anggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit(Dunggio et al., 2024).

Hipertensi masih menjadi masalah yang cukup besar di dunia kesehatan, diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 1,5 miliar orang akan mengalami hipertensi(Evani et al., 2024). 972 juta orang di seluruh dunia, atau 26,4% populasi dunia, menderita hipertensi, menurut perkiraan WHO pada tahun 2013; pada tahun 2025, Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2%. Dari 972 juta orang yang menderita hipertensi, 333 diantaranya berada di negara-negara kaya, sedangkan 639 sisanya, termasuk Indonesia, berada di negaranegara berkembang(Mohi et al., 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun sebesar 34,1%. tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55- 64 tahun (55,2%) (Riset Kesehatan Dasar. Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin. Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengkonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan jantung, dan gagal ginjal.Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak di tangani dengan segera (Putri, 2024).

Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut catatan World Health Organization (WHO) 2020, kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hiupertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 di negara berkembang, termasuk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan data prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 - 64 tahun, 67,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Khotimah & Prajayanti, 2024).

Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler. Pada usia lanjut sensitivitas pengaturan tekanan darah yaitu reflex baroreseptor mulai berkurang.Gejala yang sering dialami hipertensi berupa nyeri tengkuk, pusing hingga pembengkakan pembuluh darah kapiler. Akibat jika tidak dilakukan pengobatan dengan benar bisa

berdampak menimbulkan komplikasi berupa gagal jantung, stroke, aneurisma, masalah pada mata, ginjal dan sindrom metabolik hingga kematian. Hal ini mengakibatkan tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi secara bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi.(Ningrum et al., 2024)

Senam hipertensi merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk pemeliharaan kesehatan jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan guna mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh, merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung.Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, manfaatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume cukup yang akan langsung meningkatkan curah jantung menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah.(Nugroho et al., 2024)

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya keropos fungsional yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular, dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur berdampak secara efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia (Erda et al., 2024).

Senam hipertensi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita hipertensi. Dengan melakukan senam hipertensi kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekucup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali sebelum senam. Jika melakukan senam hipertensi secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis.(Rina Puspita Sari, 2024)

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dengan teknik presentasi materi pendampingan Senam anti Hipertensi dilanjutkan dengan demonstrasi dan diskusi, Fokus Group Diskusi (FGD), Observasi, sedang masalah kemampuan mengembangkan pengetahuan Lansia. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk Penyuluhan.

Dalam implementasinya, kegiatan Penyuluhan ini bekerja sama dengan Warga di kelurahan Lempuing . Selain itu kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa Jurusan Keperawatan dan Dosen Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Tabel.1 Jenis Kegiatan dan Institusi

Jenis Kegiatan	Institusi Yang Terlibat
Pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui tekanan darah pasien dengan Hipertensi	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Melakukan pemecuan tentang Penyakit Hipertensi pada lansia	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Membuat komitmen dengan masyarakat untuk rajin melakukan pemeriksaan kesehatan Kesehatan dan Pemeriksaan Tekanan darah.	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Evaluasi keberhasilan Penyuluhan terhadap lansia dalam meningkatkan pengetahuan tentang penyakit Hipertensi	Tim Dosen, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Gambar 1 (registrasi)



Gambar 2 Meja 2 (wawancara)



Gambar 3 Meja 3 (pengukuran fisik BB dan TB)



Gambar 4 Meja 4 (pengukuran tekanan darah)



Gambar 5 Meja 5 (koseling kesehatan)



Gambar 6. Dokumentasi penyampaian materi



Gambar 7. Dokumentasi Senam Hipertensi

HASIL PEMBAHASAN

Senam Hipertensi adalah program Penyuluhan dan menjadi pusat kesehatan serta pelayanan pada Lansia dengan penyakit Hipertensi. Senam Hipertensi merupakan kegiatan Penyuluhan masyarakat dalam upaya pengendalian tekanan darah bagi lansia yang memiliki riwayat dengan Hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2024, di Posbindu Kecamatan Ratu Agung, Kelurahan Lempuing, Kecamatan RT 03 dengan jumlah responden 10 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan penyuluhan yaitu dengan metode penyuluhan penyakit Hipertensi kepada masyarakat kelurahan lempuing terkhususnya masyarakat RT 02. kegiatan ini bertujuan untuk mengendalikan tekanan darah yang ada di lingkungan posbindu lempuing sebagai upaya pengendalian terhadap penyakit Hipertensi serta untuk menjelaskan kepada masyarakat tentang Manfaatn Senam Hipertensi. pada saat dilakukan kegiatan Penyuluhan pada lansia yang menderita penyakit Hipertensi yang berantusias dalam terselenggaranya kegiatan ini, terdapat 10 orang responden yang dilakukan penyuluhan dengan cara periksa tekanan darah, dan senam Hipertensi.

Tabel.2 Adapun hasil pemeriksaan TTV (Tanda-tanda vital) pada Lansia dikelurahan Lempuing sebagai berikut :

NO	Nama	Usia	TD
1	Ny.S	64 tahun	126/80
2	Ny.W	75 tahun	130/87
3	Ny.A	67 tahun	125/86
4	Ny.T	77 tahun	130/89
5	Ny.A	66 tahun	125/89
6	Tn.H	73 tahun	130/84
7	Tn.Y	70 tahun	140/85
8	Tn.A	68 tahun	135/90
9	Ny.M	68 tahun	140/89
10	Ny.Z	72 tahun	138/89

Dari table 1 dapat kita simpulkan bahwa Lansia merupakan individu yang rentan terkena hipertensi. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penuaan yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan.

Beberapa riset intervensi hipertensi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pengendalian dan pemeriksaan tekanan darah agar menghasilkan perubahan yang lebih positif dan mendorong kebiasaan pola hidup sehat.

Penyuluhan dari (Rofiatun* et al., 2024) yaitu Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan hipertensi melalui pelatihan breathing exercise pada lansia di Dusun Ngaran, Blaecatur, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman pada Hari Selasa, tanggal 26 Desember 2023 yang dihadiri oleh 19 lansia dapat terlaksana dengan baik.

Senam lansia merupakan serangkaian mobilitas nada yang teratur dan terarah serta terpolo yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan menggunakan maksud menaikkan kemampuan fungsional raga buat mencapai tujuan tersebut. Selain aktivitas senam lansia, latihan nafas dalam juga bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia. Tujuan primer pengaturan

pernafasan merupakan buat menyuplai kebutuhan oksigen yang relatif buat memenuhi kebutuhan tubuh, contohnya waktu latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan menaikkan pengeluaran karbon dioksida, output proses metabolisme tubuh. Pernafasan yang pelan, dalam serta teratur bisa menaikkan kegiatan parasimpatis. Peningkatan kegiatan parasimpatis bisa menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga mampu menurunkan tekanan darah (Mane et al., 2024)

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi dengan yang telah dilakukan pada tanggal Jumat, 21 Desember 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tentang Senam lansia hipertensi sebanyak 27 orang, kemudian peserta cukup menguasai materi yang diberikan yaitu Senam lansia hipertensi. Dan hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pelaksana TIM PkM dengan baik. Penetapan responden Kriteria responden adalah lansia Responden terdiri dari 27 orang. Implementasi Pelaksanaan edukasi tentang Senam lansia hipertensi dapat dipahami oleh peserta sehingga masalah pengetahuan tentang Senam lansia hipertensi teratasi. (Dunggio et al., 2024)

Penelitian yang dilakukan oleh (Elvira et al., 2024) Setelah dilakukan edukasi dan penyegaran kembali kepada kader terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang konsep dan pencegahan hipertensi menjadi baik = 80% dan cukup = 20%. Terdapat lebih dari separoh masyarakat yang memiliki tekanan darah normal sejumlah 19 orang (64%).

KESIMPULAN

Simpulkan hasil Penyuluhan pada lansia masyarakat baik dalam bentuk keberhasilan maupun hambatan yang ditemukan dalam kegiatan.

1. Ada peningkatan pengetahuan pada lansia tentang pentingnya mengontrol dan memeriksa tekanan darah dengan rutin pada saat posbindu di kelurahan Lempuing Kota Bengkulu.
2. Ada peningkatan Pengetahuan pada lansia tentang cara mengendalikan tekanan darah yaitu dengan Senam Hipertensi di Kelurahan Lempuing

PUSTAKA

- Dunggio, A. R. S., Hardin, H., Pratiwi, C., Mesa, N. D. K., & Hoda, F. S. (2024). Senam Hipertensi Bagi Lanjut Usia (LANSIA) Di Posyandu Cekke Kabupaten Enrekang. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 304–314. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.331>
- Elvira, M., Sinthania, D., Dewi, D. S., Yessi, H., & Arif, M. (2024). Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader Dan Senam Hipertensi. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1405>
- Erda, R., Badri, I. A., Gustina, N. Z., Putri, Y. D., & Novia, R. (2024). Penerapan senam lansia untuk mencegah hipertensi pada lansia di pulau panjang kepulauan riau. 67–72.
- Evani, A., Syafitri, A. N., Rachmano, F. P., & Cahyani, R. D. (2024). Penyuluhan Hipertensi dan Menu SEHATI (Selingan Sehat Hipertensi) pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gambir Jakarta Pusat). 1(2), 125–134. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.2.125-134>
- Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap

- Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika* ..., 2(3).
<https://www.jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/view/1258><https://www.jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Medika/article/download/1258/980>
- Mane, G., Reong, A. R., Gaharpung, M. S., Anggraini, C. P., & Mane, G. (2024). *Senam lansia dengan hipertensi di dusun wolofeo desa renggarasi*. 7–11.
- Mohi, N. Y., Irwan, I., & Ahmad, Z. F. (2023). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(1), 1–13.
<https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i1.21060>
- Ningrum, P. C., Rachmawati, A., Rejeki, S., & Khayati, N. (2024). Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan rebusan daun sirsak. *Ners Muda*, 5(1), 73.
<https://doi.org/10.26714/nm.v5i1.13620>
- Nugroho, Y. W., Pramudita, F. A., & ... (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Senam Hipertensi Di Perumahan Klodran Indah Colomadu *Community* ..., 5(1), 2440–2448.
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/25194><http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/download/25194/18083>
- Putri, P. R. (2024). *Jurnal Pengabdian Komunitas*. 03(01), 1–6.
- Rina Puspita Sari. (2024). *Engaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tahun 2024*. 3(4), 90–93. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Rofiatun*, R., Lifsantin Na'ima, A., Ayu Puspita, S., Achmad, F., Zahra Putri Aulia, D., Lian Nugroho, P., & Saputri, V. (2024). Penyuluhan Hipertensi Melalui Pelatihan Breathing Exercise Pada Lansia Di Dusun Ngaran Balecatur Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 391–395. <https://doi.org/10.62085/jms.v2i1.84>