

Program Senam Anti Hipertensi sebagai Upaya Preventif pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2023

Anti-Hypertension Exercise Program as a Preventive Efforts For The Elderly at The Binjai Elderly Social Service UPTD In 2023

Adelina Sembiring^{*1}, Lisbet Gurning², Rosmega³, Beltiana⁴ Erika Adelia Turnip⁵

¹⁻⁵ STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi Penulis : adelinasembiring91@gmail.com*

Article History:

Received: 02 Juni 2024

Revised: 14 Juni 2024

Accepted: 28 Juni 2024

Published : 30 Juni 2024

Keywords: Hypertension, hypertension exercise, blood pressure

Abstract. Introduction: Hypertension (HTN), defined as systolic blood pressure (SBP) >140 mmHg or diastolic blood pressure (DBP) >90 mmHg, is a major health problem that is growing worldwide. It is the most common risk factor for cardiovascular disease and affects nearly two-thirds of adults aged 60 years or older. The side effects caused by experiencing prolonged high blood pressure are kidney damage (kidney failure), heart (coronary heart disease) and brain which can lead to stroke if not detected early and receive adequate treatment. And can also cause death. Risk factors for complications of hypertension include elderly age, medication compliance, and lifestyle. Empowerment of the elderly can be through non-pharmacological therapy. An example of non-pharmacological therapy is by doing anti-hypertension exercises. The purpose of this program is for the elderly to be able to learn about hypertension and apply how to do anti-hypertension exercises. The method used is providing education to the elderly and applying anti-hypertension exercises with participants (elderly). Implementation of health education and anti-hypertension exercise activities for the elderly at the UPTD for Elderly Social Services in Binjai in November 2023. Most participants were able to answer questions during the question and answer session after the presentation of the material and participants were able to follow the instructor's exercise movement directions. Health education about hypertension and anti-hypertension exercise for the elderly is a program that can help increase physical activity in the elderly which can lower blood pressure in the elderly.

Abstrak

Pendahuluan : Hipertensi (HTN), didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik (SBP) >140 mmHg atau tekanan darah diastolik (DBP) > 90 mmHg, merupakan masalah kesehatan utama yang berkembang di seluruh dunia. Ini adalah faktor risiko paling umum untuk penyakit kardiovaskular dan mempengaruhi hampir dua pertiga orang dewasa berusia 60 tahun atau lebih. Efek samping yang ditimbulkan apabila mengalami peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama yaitu kerusakan ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak sehingga dapat menyebabkan stroke bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Dan juga dapat menimbulkan kematian. Faktor resiko komplikasi hipertensi meliputi lanjut usia, kepatuhan pengobatan, dan gaya hidup. Pemberdayaan pada lansia dapat melalui terapi non farmakologi. Contoh terapi non farmakologi adalah dengan melakukan senam anti hipertensi. Tujuan dari program ini adalah lansia dapat mengetahui tentang hipertensi dan menerapkan cara melakukan senam anti hipertensi. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi kepada lansia dan mengaplikasikan senam anti hipertensi bersama peserta (lansia). Pelaksanaan edukasi kesehatan dan kegiatan senam anti hipertensi pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada bulan November 2023. Kebanyakan peserta dapat menjawab pertanyaan pada saat sesi tanya jawab setelah pemaparan materi dan peserta dapat mengikuti arahan gerakan senam dari instruktur.

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam anti hipertensi pada lansia termasuk program yang dapat membantu untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia

Kata Kunci : Hipertensi, senam hipertensi, tekanan darah

1. PENDAHULUAN

Tekanan darah adalah tekanan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri pembuluh darah dalam tubuh. Hipertensi adalah ketika tekanan darah terlalu tinggi. Tekanan darah ditulis dalam dua angka yaitu angka pertama disebut sistolik dan angka kedua disebut diastolik. (WHO, 2021). Prevalensi hipertensi menurut Data (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan 131.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan 1.675 penderita.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dicegah melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi, salah satu terapi nonfarmakologi adalah berolahraga secara teratur. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi.

Senam hipertensi merupakan suatu latihan jasmani yang sistematis, teratur, terencana melalui gerakan-gerakan yang khusus untuk memperoleh manfaat bagi tubuh. Tujuan senam hipertensi yaitu menurunkan berat badan dan mengelola stress bahkan tekanan darah menurun. Faktor resiko komplikasi hipertensi meliputi lanjut usia, kepatuhan pengobatan, dan gaya hidup. Faktor resiko hipertensi pada lansia menunjukkan diperlukannya pemberdayaan pada lansia.

Pemberdayaan pada lansia dapat melalui terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi sering dijadikan pilihan karena biaya yang tidak terlalu banyak, mudah dijalankan, dan jarang sampai tidak menimbulkan efek samping (Murhan, 2020). Contoh terapi farmakologi adalah dengan melakukan senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi yakni olahraga yang diperuntukkan pada penderita hipertensi serta usia lanjut untuk mengurangi faktor yang mempertinggi gejala hipertensi. Sehingga diperlukan tindakan preventif seperti senam anti hipertensi pada lansia. Hasil observasi dan wawancara di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, didapatkan bahwa belum diadakannya kegiatan senam anti hipertensi pada lansia.

2. METODE

Tahapan persiapan adalah pemantapan jadwal bersama mitra sesudah usulan kegiatan disetujui untuk dilakukan. Kegiatan senam anti hipertensi pada lansia dilaksanakan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Pesertanya adalah 65 lansia yang ada di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai . Tanggal pelaksanaannya adalah 07 November 2023. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi kepada lansia dan mengaplikasikan senam anti hipertensi bersama peserta (lansia). Kegiatan dimulai dengan penyuluhan menggunakan media leaflet yang berisi pengertian hipertensi, faktor resiko hipertensi yang terdiri dari faktor resiko yang tidak dapat dihindari dan faktor resiko yang dapat dihindari, tanda dan gejala hipertensi, makanan yang perlu dihindari, penatalaksanaan, dan komplikasi hipertensi, kemudian sesi tanya jawab, dan dilanjutkan dengan senam anti hipertensi. Sebelum kegiatan senam dimulai haruslah melalui beberapa persiapan terlebih dahulu dengan memberikan posisi berdiri, namun terdapat 5 lansia yang menghendaki untuk duduk, maka disediakan kursi. Kemudian persiapan lingkungan dimana kegiatan dilaksanakan di lapangan UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang kondusif serta cukup luas. kegiatan ini memakai alat peraga yang berupa video dan peragaan gerakan oleh instruktur secara langsung. Instruktur mengajarkan senam anti hipertensi menurut standar operasional prosedur. Senam anti hipertensi dilakukan kurang lebih selama 15 menit. Tahap persiapan menggunakan media speaker dan video yang diputar melalui laptop.

Tahap pelaksanaan yakni senam anti hipertensi terdapat 16 gerakan yang dapat dilakukan lansia, untuk waktunya kurang lebih 6 menit. Gerakan pertama yaitu melakukan jalan di tempat dengan hitungan 2 x 8. Gerakan selanjutnya adalah bertepuk antara tangan kanan dan kiri dihitung 2 x 8. Gerakan ketiga meliputi tepuk jari-jari di tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan berikutnya adalah menjalin tangan kanan dan kiri memakai hitungan 2 x 8. Gerakan kelima merupakan persilangan ibu jari kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan seterusnya yakni mengadu sisi kelingking pada tangan kanan dan kiri memakai hitungan 2 x 8. Gerakan keenam ialah mengadu sisi telunjuk tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan selepas itu sama dengan mengetuk pergelangan tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan kedelapan adalah menekan jari-jari tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan setelah itu meliputi membuka dan mengepal jari tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan kesepuluh yakni menepuk punggung tangan dan bahu pada sisi kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan selanjutnya yaitu menepuk bokong kiri dan kanan dengan hitungan 2 x 8. Gerakan duabelas adalah menepuk paha sisi luar sebelah kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan berikutnya ialah menepuk betis samping kiri dan kanan (2 x 8). Gerakan keempatbelas merupakan gerakan jongkok dan berdiri dengan hitungan 2 x 8.

Gerakan setelah itu yakni menepuk perut sisi kiri dan kanan (2 x 8). Gerakan keenambelas sama dengan melakukan gerakan menginjit kaki kanan dan kiri (2 x 8).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia

3. HASIL

Lansia yang hadir mengisi daftar hadir peserta terlebih dahulu sebelum dilaksanakannya senam. Pelaksanaan edukasi kesehatan dan kegiatan senam anti hipertensi pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai tahun 2023 ini berjalan dengan lancar. Kebanyakan peserta dapat menjawab pertanyaan pada saat sesi tanya jawab setelah pemaparan materi. Walaupun peserta senam adalah lansia tetapi mereka tetap semangat mengikuti senam dari awal sampai akhir. Senam lansia yang dilaksanakan berjalan dengan lancar meskipun pesertanya lansia. Peserta juga terlihat begitu bersemangat mengikuti senam. Menurut penelitiannya (Sitaresmi & Safriana, 2022), didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh umur lansia mengenai keaktifan mengikuti posyandu lansia. Mereka juga merupakan harapan keluarga yang masih tetap kuat dan berumur panjang. Dengan begitu kegiatan ini sangat penting, sehingga dapat meningkatkan kesehatan lansia. Senam ini diakhiri dengan pahamnya peserta mengenai semua gerakan yang dipandu oleh instruktur senam ditandai

dengan peserta dapat mengikuti arahan gerakan senam instruktur. Selepas itu, instruktur menanyakan bagaimana perasaan peserta setelah dilakukannya kegiatan ini, kebanyakan peserta mengatakan senang dengan diadakannya kegiatan senam, lebih terasa ringannya badan, tubuh dapat berkeringat dan terasa lebih segar.

Sirkulasi oksigen di seluruh bagian tubuh terjadi disebabkan oleh dilakukannya senam anti hipertensi yang mampu meningkatkan ukuran volume darah atau curah jantung (Elviana, Astuti, Fandizal, & Sani, 2021). Edukasi kesehatan merupakan proses belajar yang dapat ditularkan pada setiap individu, keluarga, masyarakat, maupun kelompok untuk mengubah perilaku dan bisa menambah kemampuan dalam banyak pengetahuan (Putri, Ludiana, dan Ayubbana, 2022). Dengan adanya edukasi diharapkan pengetahuan menjadi bertambah, karena pengetahuan termasuk faktor yang dapat memberikan dampak pada sikap dan perilaku manusia. Di samping pemberian edukasi, diberikan keterampilan dalam melakukan senam anti hipertensi pada lansia melalui demonstrasi.

4. DISKUSI

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan program senam anti hipertensi sebagai upaya preventif pada lansia di UPTD pelayanan sosial lanjut usia binjai.

5. KESIMPULAN

Kegiatan senam anti hipertensi pada lansia berjalan dengan lancar. Sebagian besar peserta terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan sampai selesai. Lansia mampu melakukan senam anti hipertensi. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam anti hipertensi pada lansia apabila dilakukan secara rutin, maka dapat mencegah hipertensi pada lansia. Selain itu, senam anti hipertensi pada lansia termasuk program yang dapat membantu untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Selesai melaksanakan kegiatan senam anti hipertensi pada lansia UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai dapat disarankan untuk rutin dan terjadwal mengadakan kegiatan senam anti hipertensi bagi lansia. Tambahan yang dapat disampaikan yaitu lansia disarankan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung tinggi kadar garam dan jangan lupa untuk rutin melakukan senam anti hipertensi bagi lansia.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan Pengabdian Masyarakat, serta semua pihak – pihak yang membantu dan memberikan informasi untuk tujuan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- AAAS. (2004). High blood pressure: The science inside. Washington, DC.
- Adriani, S. W., Utomo, P., Wulandari, S., Kurniawan, T., & Sukarji, V. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan dan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. *JNERS Community*, 12(1). <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v12i1.1310>
- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus'at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas senam jantung sehat dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.1>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., ... & Susanto, T. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 160–164.
- Aryati, A. (2015). Metodologi penelitian kualitatif dalam bidang kesehatan ibu dan anak. Nuha Medika.
- Elviana, N., Astuti, Y., Fandizal, M., Sani, D. N., Safari, U., Riani, N., & Irsan, I. (2021). Pelatihan senam hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 118–123.
- 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://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 118–123.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>