



Contents list available at JAKP website

Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JAKP>



Senam Sebagai Penanganan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Pustu Galungbokong Desa Kabba Kabupaten Pangkep

Nurqalbi Sampara*, Hasriani Saleng, Nurhidayat Triananinsi

Universitas Megarezky, Sulawesi Selatan, Indonesia

Article Information

Submission : Jun, 15,20

Revised : Jul, 22, 20

Accepted : Jul, 27, 20

Available online : Jul, 30, 0

Keywords

Senam, Hipertensi, Lansia, *Gymnastics, hypertension, elderly.*

Correspondence

Email :
nurqalbistr@gmail.com

ABSTRACT

Hipertensi atau Tekanan darah tinggi merupakan "*Public Health Problem*" yang terjadi di Negara berkembang. Tekanan darah tinggi jika tidak segera ditangani akan menimbulkan faktor risiko berbagai jenis penyakit degenerative khususnya pada lansia seperti stroke dan penyakit arteri koronaris. Tujuan pengabdian ini untuk mengetahui tekanan darah pada lanjut usia sebelum dan setelah melakukan senam lansia. Metode yang digunakan pada kegiatan penyuluhan ini yaitu demonstrasi senam dengan membagikan leaflet tentang dampak jika mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 140-160 mmHg untuk sistolik dan 90-100 untuk diastolic, dari 28 lansia yang mengikuti senam ada 9 orang (32,14%) yang tidak mengalami perubahan tekanan darah setelah melakukan senam.

Hypertension or high blood pressure is a "Public Health Problem" that occurs in developing countries. High blood pressure if not treated immediately will cause risk factors for various types of degenerative diseases, especially in the elderly such as stroke and coronary artery disease. The method used in this counseling activity is a demonstration of gymnastics by distributing leaflets about the effects of having hypertension. Based on the results of blood pressure testing in the elderly obtained 140-160 mmHg for systolic and 90-100 for diastolic, from these results participants can find out their blood pressure and want to exercise like walking in front of the house.

PENDAHULUAN

Semakin bertambah umur seseorang semakin banyak pula penyakit yang muncul dan sering diderita khususnya pada lansia atau lanjut usia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran pada organ tubuh,

oleh sebab itu para lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi atau tekanan darah tinggi (Andria, 2011).

Tekanan darah tinggi merupakan "*Public Health Problem*" yang terjadi di Negara berkembang. Tekanan darah tinggi yang

tidak segera ditangani akan menimbulkan faktor risiko berbagai jenis penyakit degenerative. Adapun berbagai faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi yang dapat dikontrol yaitu pola makan modern yang banyak terjadi dimasyarakat seperti makan tinggi lemak (seperti *fast food* dan *junk food*) dan perubahan gaya hidup yang serba otomatis sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik (Widyasari, Rachmat, Qorni, & Pratiwi, 2014).

Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi dan pada umumnya menyerang warga segala lapisan dan sosial ekonomi. Di Indonesia khususnya Sulawesi Selatan tekanan darah tinggi disebut dengan pembunuh senyap (Nadila, 2014). Penyakit ini terjadi salah satunya adalah asupan lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar lemak dalam darah (seperti kolesterol, DM, trigliserida dan LDL) akan menumpuk pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan terbentuknya plak (Sudirman et al., 2020)

Banyak faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) dan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor). Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (mayor) seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan (minor) yaitu obesitas, kurang olah raga atau aktivitas, merokok, minum kopi, sensitivitas natrium, kadar kalium rendah, alkohollisme, stres, pekerjaan, pendidikan dan pola makan (Riamah, 2019).

Kejadian hipertensi makin meningkat dengan bertambahnya usia. Hal ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Hipertensi pada usia kurang dari 35 tahun akan menaikkan insiden penyakit arteri koroner dan kematian prematur (Sartika & Vebi, 2020). Hal ini Sesuai dengan data di lapangan kebanyakan responden lansia yang mengalami hipertensi berumur ≥ 60 tahun.

Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor penyebab terjadinya hipertensi dengan pengaturan pola makan, gaya hidup yang benar, hindari kopi, merokok

dan alkohol, mengurangi konsumsi garam yang berlebihan dan aktivitas yang cukup seperti olahraga (Dinata, 2015; Endang, 2019)

Olahraga seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan-keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) (Jatiningsih, 2016). Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen. Jenis latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam (Astari et al., 2015; Sunkudon, Palandeng, & Kallo, 2015). Senam lansia sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Selain kegiatan senam lansia, latihan nafas dalam juga dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan lansia (Moniaga, 2013). Tujuan utama pengaturan pernafasan adalah untuk menyuplai kebutuhan oksigen yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, misalnya saat latihan fisik, infeksi, atau masa kehamilan. Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbon dioksida, hasil proses metabolisme tubuh. Peningkatan aktivitas parasimpatis dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan oleh Hasbullah dkk (2020) tentang Senam hipertensi pada lansia Desa Romangloe Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa pada tanggal 7 Februari 2020 melakukan senam dengan metode demonstrasi dengan hasil 70% memahami tentang senam hipertensi dan 60% yang mengetahui tekanan darahnya (Tarigan, 2013).

Pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk (2020) tentang efektivitas senam lansia (Lanjut Usia) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa diperoleh pertemuan minggu ke-1 didapatkan nilai P-value $(0,161) < \alpha (0,05)$, pertemuan minggu ke-2 Pvalue $(1,000) < \alpha (0,05)$, pertemuan ke-3 Pvalue $(0,184) < \alpha (0,05)$, pertemuan minggu ke-4 Pvalue $(0,083) < \alpha (0,05)$ (Sartika & Vebi, 2020).

Alasan Kami memilih senam pada masyarakat lansia di wilayah Pustu Galungbokong Kabupaten Pangkep Karena masyarakat di desa tersebut belum pernah terpapar dengan senam. Disamping itu Meningkatnya jumlah kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi Desa Kabba Kabupaten Pangkep. Dan tujuan khusus dalam kegiatan ini yaitu lansia mengerti dan memahami senam hipertensi dan manfaatnya.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Tahapan persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan perencanaan, persiapan penyajian dalam bentuk pengumpulan data, dan tempat serta alat-alat lainnya disiapkan di pustu Galungbokong Desa Kabba Kecamatan Minasa Te'ne Kabupaten Pangkep. Persiapan serta pengecekan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 12 Desember 2018 sehingga kegiatan berjalan lancar. Metode yang digunakan pada penyuluhan atau kegiatan ini yaitu dengan memberitahukan kepada masyarakat desa Ka'bah koordinasi dan bidan desa, dan kepala desa. Setting tempat sudah sesuai perencanaan yaitu di depan Pustu Galungbokong dan perlengkapan yang akan digunakan sudah tersedia seperti speaker dan mikrofon untuk musik senam, dan alat pengukur tekanan darah (tensi & stetoskop) dan leaflet.

Pelaksanaan kegiatan tanggal 13 Desember 2018 mulai pukul 08.00-10.00 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dengan jumlah peserta khusus lansia sebanyak 28 orang. Kegiatan tersebut berupa senam oleh lansia, bidan, teman-teman penyuluh dan setelah itu peserta senam (lansia) diberikan waktu untuk istirahat selama 15 menit dan dilanjutkan pemeriksaan tekanan darah dan pembagian leaflet tentang tekanan darah dan apa dampaknya jika terjadi tekanan darah tinggi pada masyarakat lansia di desa kabba kecamatan Minasa Te'ne Kabupaten Pangkep (gambar 1,2 dan 3). Senam

ditujukan pada masyarakat desa Ka'bah khususnya lansia yang belum pernah senam hipertensi. Media dan alat yang disediakan berupa : speaker, mikrofon, musik, peraga, leaflet, tensi, stetoskop. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan tanya jawab atau evaluasi mengenai hipertensi/tekanan darah tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 140-160 mmHg untuk sistolik dan 90-100 untuk diastolic, dari 28 lansia yang mengikuti senam ada 9 orang (32,14%) yang tidak mengalami perubahan tekanan darah setelah melakukan senam.



Gambar 1 : Dokumentasi senam



Gambar 2 : Dokumentasi penyuluhan hipertensi

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia diperoleh 140-160 mmHg untuk sistolik dan 90-100 untuk diastolic, dari hasil tersebut peserta dapat mengetahui tekanan darahnya dan ingin olahraga seperti berjalan kaki depan rumah, sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan



Gambar 3 : Dokumentasi pemeriksaan tekanan darah pada lansia.

sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastic (Kuswandono, 2019).

Selain faktor usia, faktor jenis kelamin juga berpengaruh terhadap hipertensi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya dan yang mengikuti senam dari semua lansia yang terkena hipertensi kebanyakan semuanya berjenis kelamin perempuan (Yantina & Saputri, 2019). Laki-laki memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan tekanan darah tinggi dari pada wanita. Akan tetapi wanita juga berada pada risiko yang tinggi pula. Pada usia 45–64, baik pria maupun wanita memiliki tingkat risiko yang sama. Jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi di mana pada laki-laki penyakit hipertensi lebih tinggi sering terjadi pada masa muda sedangkan pada wanita lebih tinggi setelah umur 55 tahun, ketika seorang wanita mengalami menopause. Dapat disimpulkan bahwa dari 28 lansia yang mengikuti senam ada 9 orang (32,14%) yang tidak mengalami perubahan tekanan darah setelah melakukan senam

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada: Kampus Universitas Megarezky khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik. Kepala LPPM Universitas

Megarezky, Kepada Desa Kabba dan Bidan desa di Pustu Galungbokong dan semua responden beserta mahasiswa yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Andria, K. M. (2011). Dan pola makan dengan tingkat hipertensi putih kecamatan sukolilo kota surabaya. 111–117. *Jurnal*.
- Astari, P., Dyah, D., Dr, Putu, G., Adiatmika, M., Kes, S., ... Pembimbing. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. *Program Studi Ilmu Keperawatan*, (12). *Journal Keperawatan*.
- Dinata, W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115083.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5730>
- Endang, M. A. M. H. (2019). Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kepada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Pancur Batu Deli Serdang Tahun 2019. 8(5), 55.
- Jatiningsih, K. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lanjut Usia Di Desa Wotgaleh Sukoharjo. *Naskah Publikasi*, 1–7.
- Kuswandono, E. (2019). Hubungan Perilaku Olahraga terhadap Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 147–152.
- Moniaga, V. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 785–789.
<https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3635>

- Nadila, F. (2014). Antihypertensive Potential Of Chayote Fruit Extract *Kandungan labu siam Potensi flavonoid*. 3, 34–38. Article Review
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, XIII(5), 106–113. Jurnal
- Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia (Lanjut Usia) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.306>
- Sudirman, J., Sampara, N., Mawang, S., Passe, R., Aswan, R., & Ahmad, M. (2020). The analysis of reducing blood glucose levels of diabetics with diabetes mellitus by giving a secang wood stew (*Caesalpinia sappan* L.) to menopausal women in Makassar City. *Enfermeria Clinica*, 30, 506–509. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.148>. Jurnal Internasional
- Sunkudon, M., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Gmim Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 112398.
- Tarigan, P. B. (2013). Hasbullah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Widyasari, R., Rachmat, M., Qorni, U. Al, & Pratiwi, N. L. (2014). *Si Pembunuh Senyap Tinggi Dara*. Buku Seri Etnografi Kesehatan 2014.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2(1), 112–121.