

## EDUKASI DAN PELATIHAN SENAM ANTI HIPERTENSI PADA LANSIA DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SENGETI KABUPATEN MUARO JAMBI

Hubaybah<sup>1</sup>, Adelina Fitri<sup>2</sup>, Oka Lesmana<sup>3</sup>, Fitria Eka Putri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

Email: [hubaybah@unja.ac.id](mailto:hubaybah@unja.ac.id)

### Abstrak

Penyakit Hipertensi pada lansia dapat mempengaruhi kualitas hidup. Penyakit ini menyebabkan berbagai komplikasi yang membutuhkan banyak biaya, oleh karena itu senam Hipertensi dapat membantu menurunkan komplikasi dari Hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar masyarakat khususnya para lansia mengetahui dan menerapkan cara melakukan senam Hipertensi. Mitra pengabdian masyarakat ini yaitu lansia di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi yang dilakukan melalui edukasi dan pelatihan senam Hipertensi. Hasil dari kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta lansia dari 30% menjadi 70% diakhir kegiatan. Hal ini membuktikan pentingnya penyuluhan kesehatan melalui edukasi dan pelatihan senam Hipertensi dalam rangka menurunkan resiko komplikasi penyakit Hipertensi.

**Kata Kunci:** Senam, Hipertensi, Lansia

### Abstract

*Hypertension disease in the elderly can affect the quality of life. This disease causes various complications that require much money; therefore, Hypertension exercises can help reduce complications from Hypertension. The purpose of this community service was for the community, especially the elderly, to know and apply how to do Hypertension exercises. This community service partner is the elderly in the Sengeti Health Center working area, Muaro Jambi Regency, which was carried out through education and training in Hypertension exercises. The results of this activity obtained an increase in knowledge and understanding of elderly participants from 30% to 70% at the end of the activity. The facts prove the importance of health counselling through education and training in Hypertension exercises to reduce the risk of complications of Hypertension disease.*

**Keywords:** *Gymnastics, Hypertension, Elderly*

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kasus penyakit tidak menular (PTM) yang penyebab kematian tertinggi di dunia. Tekanan darah tinggi adalah keadaan tekanan darah diatas 140/90 mmHg dan akan terjadi peningkatan kejadian penderita dengan bertambahnya umur seseorang. Diprediksi penderita kasus hipertensi akan mengalami peningkatan sebesar 80% terutama di negara-negara berkembang (1).

Hipertensi disebabkan oleh banyak faktor terutama diantaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, usia, tingkat stres, obesitas dan konsumsi garam serta alkohol. Selain itu faktor gaya hidup masyarakat yang lebih menyukai makanan siap saji,

yang mana makanan tersebut banyak mengandung tinggi lemak, tinggi garam dan rendah serat (2). Hipertensi yang tidak tertangani dengan baik akan menimbulkan penyakit komplikasi lainnya seperti jantung, gagal ginjal, stroke dan lain-lain.

Penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan konsumsi obat secara rutin dan juga melakukan senam anti hipertensi. Pencegahan dan penanggulangan hipertensi dapat dilakukan dengan olah raga teratur atau aktifitas fisik diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi adalah bagian dari aktifitas fisik yang dapat mengurangi berat badan dan

menghilangkan stres, yang menjadi dua faktor tertinggi risiko penyebab hipertensi (3).

Hal ini dibuktikan oleh (4) hasil penelitian mereka menunjukkan adanya hubungan yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah setelah perlakuan senam hipertensi pada masyarakat. Penelitian (5), juga mendukung pernyataan tersebut, yaitu ada hubungan yang signifikan antara senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah lansia. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (6) yang menyatakan intervensi senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastole pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jambi meningkat dalam lima tahun terakhir. Dalam laporan Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Jambi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun 28,99%. Data dinas kesehatan kabupaten jambi diketahui penderita hipertensi tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Sengeti dengan jumlah penderita sebanyak 4.136 orang pada tahun 2020. Hasil observasi ditemukan, upaya yang dilakukan petugas puskesmas sejauh ini dalam penanganan hipertensi berupa memberikan obat anti hipertensi pada pasien. Kegiatan lainnya seperti kegiatan untuk meningkatkan keaktifan pasien dan kemampuan gerak atau mobilitas lansia belum dilakukan.

(6) mengatakan aktivitas fisik yang tepat atau berolah raga yang tepat akan mengatur kebutuhan oksigen dalam sel untuk proses pembentukan energi, sehingga

terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat sehingga akan berdampak pada pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi. Akan tetapi tidak semua latihan fisik sesuai dengan lansia mengingat kemampuan mobilisasi lansia terbatas. Aktivitas olah raga yang dianjurkan adalah senam anti hipertensi yang teratur. Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi dan melakukan pelatihan senam anti hipertensi pada lansia dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis ke Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi didapatkan data kasus hipertensi tinggi, selama ini bentuk pencegahan hanya dalam penyuluhan saja, belum ada pemberdayaan masyarakat dengan melakukan senam hipertensi. berdasarkan masalah tersebut penulis ingin melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi”.

## LANDASAN TEORI

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbilitas)

dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah fase sistolik 140 mmHg menunjukkan fase darah yang sedang memompa jantung dan fase diastolic 90 mmHg yang menunjukkan fase darah kembali ke jantung(7).

Senam Hipertensi adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh. Tujuan Senam Hipertensi Mengurangi berat badan dan mengelola stress serta menurunkan tekanan darah. Adapun Mekanisme Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi. Sehingga terjadi peningkatan denyut jantung. Sehingga curah jantung dan isi sekuncup 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 pada tekanan darah sebelum senam (3).

Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merileksasikan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya

pembuluh darah tekanan darah akan turun (6).

Strategi Pelaksanaan Senam Hipertensi melewati beberapa persiapan seperti; Persiapan Klien dimana Klien diberikan tindakan senam hipertensi dan klien diposisikan untuk berdiri. Kemudian persiapan Lingkungan dengan menyiapkan ruangan yang tenang dan kondusif serta cukup dan luas. Sedangkan pelaksanaan Senam Hipertensi 1) Gerakan Pemanasan a) Tekuk kepala kesamping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **a. Tahapan Kegiatan**

Metode yang dilakukan sebelum kegiatan adalah:

1. Melakukan studi pendahuluan ke Puskesmas Sengeti.
2. Menyusun jadwal kegiatan
3. Melakukan koordinasi dengan Tim Dosen Pengabmas dan Mahasiswa.
4. Melakukan advokasi dan koordinasi tentang peran serta dan tugas mitra.
5. Membuat materi tentang edukasi penyakit hipertensi serta materi pelatihan senam hipertensi pada masyarakat lansia
6. Menyiapkan sarana dan prasarana untuk mendukung sosialisasi

### **b. Rencana Kegiatan**

1. Melakukan Pretest sebelum edukasi dan pelatihan
2. penyuluhan dengan metode ceramah dan Tanya jawab serta diskusi interaktif dengan masyarakat lansia.
3. Melakukan pelatihan senam hipertensi

4. Melakukan Postest
5. Menilai hasil pre test postest

#### c. Partisipasi Mitra

Adapun bentuk partisipasi yang dilakukan oleh mitra adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan seluruh masyarakat lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sengeti
2. Mempersiapkan tempat dan waktu untuk kegiatan
3. Mempersiapkan pelaksanaan penyampaian materi
4. Mempersiapkan pelatihan senam hipertensi
5. Mempersiapkan evaluasi secara 18indaka.

#### d. Keterkaitan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu memberikan wawasan, pengetahuan dan pelatihan kepada masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi secara dini.

#### e. Monitoring dan Evaluasi

1. Indikator Input
 

Adanya dukungan dari pihak Puskesmas Sengeti yang ditunjukkan dengan tersedianya fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.
2. Indikator Proses
  - a. Terjalannya 18indakan18 antara tim pengabdian masyarakat dari FKIK UNJA dengan Puskesmas Sengeti dan masyarakat setempat dalam mengatur persiapan.
  - b. Tersosialisasinya materi tentang penyakit hipertensi serta cara pencegahannya.

- c. Terlaksananya senam hipertensi dengan baik
- d. Antusias masyarakat saat mengikuti kegiatan pengabdian
- e. Kegiatan berjalan efektif dan efisien.

#### 3. Indikator Output

- a. Peningkatan pengetahuan serta pemahaman masyarakat tentang bahaya penyakit hipertensi serta upaya pencegahannya dengan melakukan senam hipertensi salah satu bentuk aktivitas fisik.
- b. Komitmen masyarakat dalam melakukan senam hipertensi

### METODE PENDEKATAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dirancang melalui beberapa tahapan dan metode sebagai berikut

1. Melakukan diskusi, koordinasi, membagi tugas, serta mengatur strategi dengan tim pengabmas dan mahasiswa (5 orang) sebagai tim FKIK Unja
2. Menyepakati rencana yang telah dibuat tergambar dalam bentuk kegiatan pada tahun 2022
3. Melakukan advokasi kepada stakeholder setempat di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi.

### PROSEDUR KEGIATAN

Adapun prosedur kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

- 1) Tahap persiapan
- 2) Perencanaan kegiatan
- 3) Partisipasi mitra
- 4) Monitoring dan evaluasi kegiatan.

**HASIL KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi yang menjadi peserta disini adalah seluruh masyarakat lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Sengeti. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2022. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai wujud kepedulian

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dalam upaya meningkatkan 19indakan19 masyarakat.

Secara proporsional, lansia wilayah kerja Puskesmas Sengeti sebagai peserta kegiatan mengalami arah perbaikan yang lebih baik jika ditinjau dari tingkat pengetahuannya yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4 Hasil Capaian Kegiatan**

No	Indikator	Pre-Test /Sebelum	Post Test /Sesudah	Kesimpulan
<b>Pengetahuan (melalui lembar <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>)</b>				
1	Diet hipertensi	20	40	Naik
2	Penyebab terjadinya hipertensi	50	80	Naik
3	Ciri-ciri hipertensi pada lansia	40	80	Naik
4	Pengertian Hipertensi	40	70	Naik
5	Cara mencegah hipertensi	70	100	Naik
6	Jumlah 19indaka senam anti hipertensi	20	70	Naik
7	Akibat hipertensi	30	60	Naik
8	Manfaat senam anti hipertensi	20	50	Naik
9	Gerakan apa saja yang dilakukan saat senam anti hipertensi	20	50	Naik
10	Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan senam hipertensi	20	70	Naik

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan bahwa tingkat pengetahuan lansia telah menunjukkan keberhasilan yang dibuktikan dengan peningkatan hasil pre-test dan hasil post-test pada 10 indikator yang di tanyakan, terutama pada tindakan19 kegiatan senam hipertensi sendiri, dimana lansia sudah cukup memahami 19indaka-gerakan yang harus dilakukan dalam senam anti hipertensi, selain itu pemahaman tentang penyebab hipertensi, akibat, ciri-ciri dan cara mencegah hipertensi juga mengalami peningkatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam hal pemberian edukasi dan pelatihan senam anti hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi tahun 2022 ini sudah berjalan dengan baik, dengan kegiatan awal melakukan koordinasi dan sosialisasi yang baik antar pihak PSIKM Unja dengan pihak puskesmas, pihak puskesmas menerima dengan baik kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pengabdian ini berupaya untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi dan memberi

pelatihan senam anti hipertensi agar para lansia bisa melakukan senam secara mandiri rutin setiap hari nya.

Pelaksanaan acara pengabdian masyarakat dengan mengadakan pre test dan post test yang berupa sosialisasi materi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh ketua tim dan anggota tim pengabdian masyarakat. Untuk penyampaian materi dilakukan oleh salah satu dosen program studi ilmu Kesehatan masyarakat Universitas Jambi. Dari hasil evaluasi pre test dan pos test ada peningkatan pengetahuan dari lansia dalam memahami materi, yang semula rata-rata 30% menjadi 70% dan untuk masing-masing 20indakan20 pertanyaan mengalami peningkatan masing-masingnya.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan pada kegiatan ini adalah:

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Edukasi dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi pada Lansia dalam upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi” dapat diterima oleh mitra dan terkoordinasi dengan baik.
2. Meningkatkan pemahaman dari lansia setelah dilakukan pretest

kemudian dan posttest, yang semula hanya 30% tahu setelah dilakukannya edukasi, pelatihan dan penyampaian materi meningkat menjadi 70%.

Adapun saran pada kegiatan ini adalah:

1. Bagi masyarakat lansia dan penderita hipertensi agar dapat melaksanakan kegiatan senam hipertensi atau aktifitas fisik secara rutin
2. Petugas 20indakan20 hendaknya tidak hanya 20inda pada pelayanan atau 20indakan keperawatan saja melainkan juga membantu memberikan informasi tentang senam hipertensi bagi lansia sehingga tekanan darah dapat dikendalikan.
3. Gerakan olahraga pada lansia lebih diperhatikan saat lansia sedang melakukan aktifitas fisik karena banyak sekali lansia yang belum bisa mengikuti gerakan pada aktifitas fisik tersebut.
4. Buat peneliti disarankan agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih memerhatikan gerakan yang sesuai untuk lansia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Hasanudin, Adriyani VM, Perwiraningtyas P. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*. 2018;3(1):787–99.
2. Journal ES. KOTA BUKITTINGGI Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Fort De Kock , Program Studi Kebidanan Universitas Fort De Kock Info

- Artikel Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk Indonesia. Penyakit ini. *mun.* 2020;1(2):105–15.
3. Neng R, Novia N, Novia N, Nova A, Nova A, Rahmi A, et al. Penyuluhan Tentang Senam Hipertensi Di Kp.Sukadanuh Rt02 Rw10 Desa Linggamukti Kecamatan Sucinaraja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan.* 2020;2(2):26.
  4. Moniaga V. Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal e-Biomedik.* 2013;1(2):785–9.
  5. Anwari M, Vidyawati R, Salamah R, Refani M, Winingsih N, Yoga D, et al. Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science.* 2018;(September):160.
  6. Hernawan T, Rosyid FN. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan.* 2017;10(1):26.
  7. Rihiantoro T, Widodo M. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik.* 2018;13(2):159.