

Pelaksanaan Senam Lansia untuk Penanggulangan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok

Netty Herawati¹, Armanda Tri Murti Ningsih², Wulan Purnama Sari³, Putri Ramadhani⁴

^{1,2,3,4}Keperawatan, AKPER YPTK Solok

¹netty261075@gmail.com. ²armandatrimukti@gmail.com

Abstract

Hypertension is persistent or continuous blood pressure that exceeds normal limits where systolic blood pressure is above 140 mmHg and diastolic is above 90 mmHg. Blood pressure is the pressure in the blood vessels when the heart pumps blood throughout the body. Generally, the lower the blood pressure, the healthier in the long term (except in certain circumstances when very low blood pressure is part of an illness). Gymnastics is a series of movements that are regulated and directed individually or in groups. This community service activity was carried out on June 20 2021. Previously the community service team gathered the elderly and asked the elderly to fill in the complete biodata to find out the elderly who suffered from early hypertension students related to material in community service activities. The main target of this community service is the elderly who suffer from hypertension totaling 50 people consisting of 30 elderly men and 20 elderly women. The results of the coordination meeting become material in preparing the activity implementation plan, where the implementation is carried out in compliance with health protocols due to the change from the pandemic to the endemic period of COVID-19. Provision of health education about the elderly with hypertension in Tanjung Paku sub-district and demonstrating how to demonstrate gymnastics for the elderly which was held on June 20 2021. The implementation of this activity took place in the Tanjung Paku Sub-District, the Working Area of the Tanjung Paku Health Center in a face-to-face manner. In connection with the implementation of this activity carried out during the change in the pandemic to the endemic period of COVID 19 taking place, this activity was carried out in compliance with the COVID 19 health protocol. Before entering the room all participants are required to wash their hands with soap, wear a mask and take body temperature measurements to ensure all participants are healthy state.

Keywords: hypertention, elderly exercise

Abstrak

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastole diatas 90 mmHg. Tekanan darah adalah tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung memompakan darah keseluruh tubuh. Umumnya, semakin rendah tekanan darah, semakin sehat untuk jangka panjang (kecuali dalam kondisi tertentu ketika tekanan darah sangat rendah merupakan bagian dari suatu penyakit). Senam adalah serangkaian Gerakan yang diatur dan diarahkan seorang diri maupun dengan berkelompok. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2021. Sebelumnya tim pengabdian masyarakat mengumpulkan Lansia dan meminta Lansia untuk mengisi kelengkapan biodata untuk mengetahui Lansia yang menderita hipertensi awal siswa terkait materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Sasaran utama pengabdian masyarakat ini yaitu Lansia yang menderita hipertensi berjumlah 50 orang yang terdiri dari 30 orang lansia laki-laki dan 20 orang lansia perempuan. Hasil rapat koordinasi menjadi bahan dalam penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, dimana pelaksanaannya dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan sehubungan masih dalam masa perubahan masa pandemi ke masa endemi COVID 19. Pemberian pendidikan kesehatan tentang lansia dengan hipertensi di kelurahan tanjung paku serta

mendemonstrasikan cara memperagakan senam pada lansia yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2021. Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di Kelurahan Tanjung Paku Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku dengan cara tatap muka. Sehubungan penyelenggaraan kegiatan ini dilaksanakan di masa perubahan pandemi ke masa endemi COVID 19 berlangsung maka kegiatan ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan COVID 19. Sebelum memasuki ruangan semua peserta diwajibkan mencuci tangan dengan sabun, memakai masker dan dilakukan pengukuran suhu tubuh untuk memastikan semua peserta dalam keadaan sehat.

Kata kunci: hipertensi, senam lansia

© 2021 Jurnal Pustaka Mitra

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastole di atas 90 mmHg [1]. Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah sistolik lebih dari 150 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg [2]. World Health organization (WHO), memberikan batasan tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg.

Tekanan darah adalah tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung memompakan darah keseluruh tubuh. Umumnya, semakin rendah tekanan darah, semakin sehat untuk jangka panjang (kecuali dalam kondisi tertentu ketika tekanan darah sangat rendah merupakan bagian dari suatu penyakit) [3].

Tekanan darah normal biasanya adalah 120/80 mmHg. Tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut pra-hipertensi (pre-hypertension) dan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg sudah dianggap tinggi dan disebut hipertensi. [11]. Menurut TIM POKJA RS Harapan Kita [4] mengemukakan bahwa manifestasi klinik yang sering tidak tampak. Pada beberapa pasien mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, sesak nafas, kelelahan, kesadaran menurun, mual, gelisah, muntah, kelemahan otot, epistaksis bahkan ada yang mengalami perubahan mental.

Senam lansia adalah salah satu jenis olahraga yang ringan dan mudah untuk diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini membantu tubuh lansia agar tetap sehat dan bugar. Gerakan dalam senam lansia mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung untuk bekerja secara optimal [5].

Dr. Budhi Setianto [8] hipertensi esensial kadang tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah terjadi komplikasi pada organ target seperti pada ginjal, mata, otak dan jantung. Namun terdapat pasien yang mengalami gejala dengan sakit kepala, epistaksis. Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala yang khusus. Meskipun secara tidak sengaja, beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan hipertensi padahal sesungguhnya bukan hipertensi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan pada hidung (mimisan), migrain atau sakit kepala sebelah, wajah kemerahan, mata berkunang-kunang, sakit tengkuk, dan kelelahan.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan organ tubuh menjadi rusak. Kerusakan tersebut dapat menyerang fungsi-fungsi otak, ginjal, mata dan bahkan dapat mengakibatkan kelumpuhan organ-organ gerak atau stroke [9]. Hipertensi berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius bahkan dapat menyebabkan kematian [10]. Pengobatan bagi penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara medis/farmakologi melalui dokter dan tenaga medis lainnya, serta dengan cara nonfarmakologi [9].

Obat tekanan darah tinggi tidak menghilangkan penyakit tapi mengontrolnya [10]. Untuk menyembuhkan atau menurunkan tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi dari hipertensi juga menghindari efek samping dari terapi farmakologi, maka diberikanlah terapi nonfarmakologi yaitu dengan melakukan olahraga. Olahraga bisa menurunkan tekanan darah karena latihan itu dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Latihan olahraga juga dapat menyebabkan aktivitas saraf, reseptor hormon, dan produksi hormon-hormon tertentu menurun. Berolah raga secara tertur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. hal ini disebabkan karena berolah raga menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi lebih kuat terhadap perubahan tekanan darah dan kekenyalannya (elastisitasnya) dapat terpelihara disertai dengan menjadi lebih longgarnya (vasodilatasi) bagian arteriol dari susunan pembuluh darah. Jumlah kapiler yang aktif dalam otot-otot yang diolahragakan adalah lebih banyak. Sehingga tekanan darah cenderung lebih normal, peredaran darah dan lintas cairan lebih lancar. [12].

Berdasarkan Riskesda, 2018 [13] prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi populasi usia 18 tahun keatas, sedangkan di Sumatera Barat tahun 2018 pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25%. Di Kota Solok Jumlah Penderita hipertensi di 4 puskesmas yang ada di kota Solok, puskesmas Tanjung Paku yang paling banyak lansia yang menderita hipertensi untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 1.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Lansia yang Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku dari Bulan Maret – Mei 2021

No.	Nama Kelurahan	Jumlah Lansia Hipertensi
1.	Kampung Jawa	65
2.	PPA	25
3.	Tanjung Paku	80
4.	Koto Panjang	25
	Total	195

Sumber : Data pencatatan kegiatan usia lanjut di Puskesmas Tanjung Paku 2021

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa lansia yang terbanyak menderita hipertensi adalah dikelurahan Tanjung Paku yaitu sebesar 80 lansia.

Peredaran darah dalam tubuh yang lancar memberikan suplai darah kepada otak sehingga membentuk hormone norepinephrin yang meningkatkan rasa gembira. Bagi lansia yang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan berbagai manfaat. Yang pertama, akan didapatkan kesegaran jasmani yang baik meliputi unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, aliran pembuluh darah dan system persyarafan yang baik.

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang Penyakit hipertensi, untuk mengetahui tentang manfaat melaksanakan senam lansia untuk penanggulangan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas sehingga dianggap perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan tentang pelaksanaan senam lansia untuk penanggulangan hipertensi.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah pemberian pendidikan kesehatan terkait lansia dengan hipertensi dilakukan Kelurahan Tanjung Paku Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok.

Pada tahap persiapan terlebih dahulu tim pengabdian masyarakat melakukan identifikasi permasalahan kelompok sasaran Lansia yang ada di Kelurahan Tanjung Paku Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok.

Identifikasi permasalahan mitra dilakukan dengan berdiskusi dengan, pihak Puskesmas Tanjung Paku, kader kesehatan, dimana kelurahan Tanjung Paku merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2021.

Sebelumnya tim pengabdian masyarakat mengumpulkan Lansia dan meminta Lansia untuk mengisi kelengkapan biodata untuk mengetahui Lansia yang menderita hipertensi awal siswa terkait materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Sasaran utama pengabdian masyarakat ini yaitu Lansia yang menderita hipertensi berjumlah 50 orang yang terdiri dari 30 orang lansia laki-laki dan 20 orang lansia perempuan. Hasil rapat koordinasi menjadi bahan dalam penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, dimana pelaksanaannya dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan sehubungan masih dalam masa perubahan masa pandemi ke masa endemi COVID 19.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi dengan topik senam sebagai terapi penurunan tekanan darah dan dilanjutkan dengan memperagakan cara untuk senam lansia penurunan tekanan darah yaitu dengan melakukan Senam. Pemberian edukasi dilanjutkan dengan memberikan informasi berupa leaflet. Tahap evaluasi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah pre pada saat sebelum senam yoga dan pengukuran tekanan darah post test saat setelah selesai Senam kepada sasaran untuk mengukur tekanan darah setelah diberikan Senam. Data dianalisa secara bivariat untuk melihat gambaran rata-rata hasil pre dan post test dari hasil pelaksanaan senam.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pemberian Materi Kepada sasaran

Pemberian pendidikan kesehatan tentang lansia dengan hipertensi di kelurahan tanjung paku serta mendemostrasikan cara memperagakan senam pada lansia yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2021. Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di Kelurahan Tanjung Paku Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku dengan cara tatap muka. Sehubungan penyelenggaraan kegiatan ini dilaksanakan di masa perubahan pandemi ke masa endemi COVID 19 berlangsung maka kegiatan ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan COVID 19. Sebelum memasuki ruangan semua peserta diwajibkan mencuci tangan dengan sabun, memakai masker dan dilakukan pengukuran suhu tubuh untuk memastikan semua peserta dalam keadaan sehat.

Jumlah Peserta berjumlah 50 orang yang terdiri dari 30 orang lansia laki-laki dan 20 orang lansia perempuan.

3.1.1. Mengumpulkan semua lansia di Kelurahan Tanjung Paku Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku oleh narasumber Ns. Netty Herawati, M. Kep.



Gambar 1. Pemaparan Materi

3.1.2. Demonstrasi senam pada lansia oleh nara sumber Ns. Netty Herawati, M.Kep Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama antara tim pengabdian masyarakat Akademi Keperawatan YPTK Solok.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam

3.2. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi (Monev) dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan memberikan kuesioner pre test dan post test kepada responden untuk melihat gambaran pengetahuan responden sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi penyuluhan.



Gambar 3. Pelaksanaan Pengukuran Tekanan Darah Pre Senam



Gambar 4. Pelaksanaan Pengukuran Tekanan Darah Post Senam



Gambar 5. Pelaksanaan Sosialisasi dan Senam

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Perbedaan Tekanan Darah Systolik Sebelum dan Setelah Terapi Senam di Kelurahan Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2021

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sistolepre	.215	50	.045	.498	50	.056
sistolepost	.215	50	.045	.378	50	.046

Dari table 2 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas yang diperoleh, semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data tersebut, diketahui data berdistribusi normal sehingga analisis data yang digunakan adalah uji *Paired T-test*.

3.3 Diskusi

Senam adalah serangkaian Gerakan yang diatur dan diarahkan dengan irama dapat dilakukan seorang diri maupun berkelompok. Senam bermaksud untuk meningkatkan kemampuan fisiologis dan fungsional tubuh (Ayu, 2021).

Rangkaian Gerakan senam lansia harus dilakukan secara terprogram dan teratur. Program Latihan memenuhi tingkat kebugaran yang mampu mengurangi masalah kesehatan yang berkaitan dengan jantung koroner, obesitas, degenerasi dan

kelemahan otot. Gerakan senam lansia juga seharusnya mudah dilakukan tanpa memerlukan bakat khusus maupun fasilitas peralatan tertentu. Waktu yang dipergunakan untuk melakukan senam adalah selama 30-60 menit, serta tidak menimbulkan rasa Lelah yang berlebihan (Galloza et al, 2017) dalam (Ayu, 2021).

Terdapat berbagai Gerakan senam yang direkomendasikan untuk menambah kebugaran bagi lansia. Namun dalam hal ini, akan disampaikan Gerakan senam lansia yang merupakan Gerakan dasar, dimana melibatkan seluruh bagian tubuh dengan tetap memperhatikan kemampuan lansia. Posisi senam ini dapat dilakukan dengan berdiri ataupun duduk, menyesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia. Adapun Langkah-langkah dalam senam lansia antara lain:

3.3.1. Jalan Ditempat

Lakukan Gerakan jalan ditempat dengan mengangkat ujung kaki secara berulang-ulang mengikuti hitungan yang diberikan yaitu sebanyak 8 kali hitungan.

3.3.2. Tepuk Tangan dan Jari

Tepuk tangan kanan dan kiri saling sebanyak 4 kali 8 hitungan. Lakukan sambal terus menggerakkan kaki. Lalu lanjutkan dengan Gerakan menepuk jari-jari tangan kanan dan kiri sebanyak 4 kali 8 hitungan.

3.3.3. Jalin Tangan

Pertemukan sela-sela jari kanan tangan dan kiri 4 kali 8 hitungan

3.3.4. Silang Ibu Jari

Pertemukan ibu jari kanan dan kiri dengan arah menyilang sebanyak 4 kali 8 hitungan.

3.3.5. Adu Sisi Kelingking dan Telunjuk

Buka telapak tangan menghadap ke atas dan pertemukan kelingking kanan dan kiri. Lakukan Gerakan ini sebanyak 2 kali 8 hitungan. Selanjutnya, buka telapak tangan menghadap ke bawah dan mempertemukan telunjuk kanan dan kiri (Ayu, 2021).

4. Kesimpulan

Dari hasil PKM yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dilihat dari perbedaan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam dengan dapat menyebabkan perubahan pada tekanan darah lansia terdapat nilai yang signifikan. Perubahan tekanan darah itu ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah dengan dilakukannya latihan Senam. Dan saran dari

kegiatan ini adalah : (1). Bagi Lansia penderita hipertensi. Diharapkan lansia penderita hipertensi mengetahui manfaat dan mengaplikasikan senam yang dapat melancarkan aliran darah. (2). Bagi Kader Posyandu. Hendaknya dapat mengajak lansia melakukan Senam Lansia secara rutin minimal 3 kali dalam 1 minggu agar tekanan darah lansia dapat turun dan mencapai nilai stabil. (3). Bagi perawat kesehatan. Diharapkan dapat mempermudah asuhan keperawatan pada penderita tekanan darah tinggi dengan melakukan Senam lansia sebagai pengobatan komplementer. (4). Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini menggunakan sampel yang lebih banyak dan diberikan secara privat per individu supaya responden lebih konsentrasi dan termotivasi saat latihan yoga.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Akademi Keperawatan YPTK Solok dan Puskesmas Tanjung Paku yang telah membantu memfasilitasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Rujukan

- [1] Beavers. 2016. Tekanan Darah. Jakarta : Dian Rakyat
- [2] Bustan. 2017. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta : Rineka Cipta
- [3] Isesreni. 2018. Journal of Mercubaktijaya's Nursing and Midwifery. Padang
- [4] Junaidi, Iskandar. 2021. Hipertensi. Jakarta : Bhuna Ilmu Populer
- [5] La Ode, Sharif. 2018. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika
- [6] Lumbantobing. 2018. Tekanan Darah Tinggi. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- [7] Maryam, Siti. 2018. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika
- [8] Notoadmojo, Soekidjo. 2016. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- [9] Nugroho, Wahyudi. 2016. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta : EGC
- [10] Powell. 2020. Latihan Fisik Lansia. Jakarta. <http://IndonesiaNursing.com/p=-.Di> akses 17 Februari 2022
- [11] Susilo, Yekti. 2020. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta : Andi Offset
- [12] Suyanto. 2020. Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Nuha Medika
- [13] Tim Redaksi. 2021. Sehat dan Bugar di Usia Lanjut. Yogyakarta : Banyu Media
- [14] Wirakusumah, Emma. 2020. Tetap Bugar di Usia Lanjut. Jakarta : Trubus Agriwidya