

Edukasi Senam Hipertensi Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Mawar Desa Karangsari

Mila Dian Nur¹⁾, Indri Heri Susanti²⁾, Tri Sumarni³⁾

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

Keywords :

Senam Hipertensi;
Tekanan Darah;
Lansia

Correspondensi Author

Email: miladiannur290@gmail.com

History Artikel

Received: 29-07-2024

Reviewed: 30-07-2024

Revised: 02-08-2024

Accepted: 03-08-2024

Published: 05-08-2024

DOI:

10.52622/mejuajujabdimas.v4i1.145

Abstrak. Sustainable Development Goals (SDGs) di tingkat desa. Hipertensi pada lansia terjadi peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Sebagian besar lansia dengan hipertensi tidak merasakan gejala apapun, walaupun tekanan darahnya sudah jauh diatas batas normal. Senam hipertensi 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 stres serta menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM terdiri dari persiapan yang meliputi pra survei, perizinan, pengambilan data, persiapan alat, materi, dan kontrak waktu. Pelaksanaan meliputi pre-test, ceramah, diskusi dan post-test. Media yang digunakan leaflet dan video. Hasil dari kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa terapi senam hipertensi efektif dalam mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. 57% menjadi 60% masuk kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai rentang 140/90-159/99 mmHg, pada pertemuan pertama. Dan 47% menjadi 57% masuk kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai rentang 140/90-159/99 mmHg pada pertemuan kedua. Dari 30 lansia di dapatkan 27 lansia dengan kategori sempurna dan 3 lansia kurang sempurna dengan 6 dan 10 gerakan senam hipertensi. Kesimpulan dari PkM ini adalah peserta sangat antusias dalam mengikuti terapi senam hipertensi dibuktikan dengan hasil tekanan darah dua kali pertemuan mengalami penurunan. Lansia mempunyai kemampuan yang baik dalam melakukan tindakan terapi senam hipertensi dengan 1 sampai 11 gerakan yang sudah ditentukan. Luaran yang dihasilkan dari Pengabdian kepada Masyarakat tentang pemberian senam hipertensi yaitu HAKI video prosedur pemberian senam hipertensi dan publikasi jurnal.



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License*

Pendahuluan

Tidak ada seorang pun yang kebal terhadap efek penuaan, karena ini adalah bagian alami dari kehidupan. Siapa pun yang mencapai usia 60 tahun dianggap sebagai orang tua menurut Pasal 1 Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998. Orang yang berpotensi lanjut usia dan orang yang tidak berpotensi lanjut usia merupakan dua kategori utama penduduk lanjut usia. Lansia yang masih mampu bekerja dan memperoleh penghasilan dianggap potensial, namun lansia yang sepenuhnya bergantung pada orang lain dianggap non-potensial [1].

Populasi lansia tumbuh sangat pesat hingga mencapai 11%. Di Indonesia, jumlah lansia meningkat menjadi 28,7 juta pada tahun 2020, dengan lebih dari 10,6% penduduk Indonesia merupakan lansia. Jumlah ini dapat meningkat hingga 16,5% pada tahun 2035 [1].

Lanjut usia mengalami penurunan fungsi fisik, termasuk penurunan fungsi pembuluh darah. Penyakit yang umum terjadi pada lansia disebabkan oleh menurunnya fungsi pembuluh darah, seperti darah tinggi dan darah tinggi. Angka mortalitas dan morbiditas yang berhubungan dengan hipertensi cukup tinggi. Istilah "hipertensi" mengacu pada suatu kondisi medis di mana tekanan darah sistolik dan diastolik secara konsisten lebih tinggi dari biasanya [2].

Risiko seseorang terkena tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia, dan kondisi ini lebih banyak terjadi pada orang lanjut usia. Berkurangnya elastisitas pembuluh darah, ketebalan dan kekakuan katup jantung, serta berkurangnya kemampuan suplai oksigen ke perifer merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi pada lansia. Oksigen bersirkulasi dengan lancar ke seluruh tubuh hingga kebutuhannya terpenuhi sehingga mempengaruhi fungsi organ jantung. Ketika organ jantung Anda berfungsi optimal, detak jantung Anda melambat, begitu pula tekanan darah Anda. Inefisiensi sistem peredaran darah merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi pada manusia. Jantung mengkompensasi hal ini dengan meningkatkan kerjanya untuk memenuhi kebutuhan oksigen seluruh tubuh [1].

Mungkin ada sebanyak 1,13 miliar orang terkena hipertensi 1: orang terkena hipertensi), menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Prevalensi hipertensi akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Pertama, hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang meningkat sebesar 34,1% setiap tahunnya dan 65% penduduk lanjut usia menderita hipertensi [3]. Prevalensi global hipertensi adalah 22% dari populasi dunia di antara benua, hipertensi paling umum terjadi di Afrika (prevalensi 27%), Amerika Serikat (18%), dan Asia Tenggara (prevalensi 25%).

Sekitar 1,13 miliar orang, atau sepertiga populasi global, menderita tekanan darah tinggi, menurut angka dari Organisasi Kesehatan Dunia untuk periode 2015–2020. Diperkirakan 1,5 miliar orang akan kehilangan nyawa karena hipertensi dan konsekuensinya pada tahun 2025, dan jumlah orang yang terkena penyakit ini terus meningkat setiap tahunnya [4].

Prevalensi hipertensi ditentukan berdasarkan pengukuran yang dilakukan pada penduduk berusia 18 tahun ke atas, menurut statistik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hipertensi diderita oleh 34,11 persen penduduk di Indonesia. Papua (22,22%), Sumatera Selatan (30,44%), dan Kalimantan Barat (36,99%) di Indonesia mempunyai angka kejadian tertinggi [5].

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah melebihi 10%, menduduki peringkat ke-13 dari 35 kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan angka tersebut, dari tahun 2017 hingga 2019, jumlah penderita hipertensi meningkat dari 414 orang pada tahun 2017 menjadi 613 orang pada tahun 2018 dan

1.193 orang pada tahun 2019 [4].

Hipertensi diderita oleh 37,57 persen penduduk di Jawa Tengah. Hipertensi mempengaruhi 36,85% wanita dan 31,34% pria. Korelasi antara gaya hidup penduduk kota, penggunaan rokok, dan konsumsi makanan yang mengandung bahan kimia—dan fakta bahwa hal ini mencerminkan

rendahnya konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran—menjelaskan mengapa prevalensinya lebih besar di wilayah perkotaan (34,43%) dibandingkan wilayah perdesaan (33,72%). Sementara itu, di Kabupaten Banyumas, pada tahun 2019 terdapat 396.658 orang yang menderita hipertensi, yaitu 26,0% dari total penduduk menurut statistik Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah [6].

Penyebab utama kematian dini di dunia, hipertensi adalah penyakit tidak menular. Di seluruh dunia, hipertensi mempengaruhi hampir 22% populasi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kurang dari 20% dari mereka yang terkena dampak benar-benar berusaha mengelola tekanan darahnya [5].

Orang lanjut usia lebih mungkin terkena hipertensi karena sejumlah faktor, termasuk dinding aorta yang kurang elastis, katup jantung yang lebih tebal dan kaku, pemompaan jantung yang kurang efisien, arteri darah tepi yang kurang elastis, dan resistensi pembuluh darah perifer yang lebih tinggi [2].

Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi penyebab utama kesakitan dan kematian. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan langkah-langkah yang dapat membantu pasien merasa mampu mengendalikan penyakitnya, merasa bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan tekanan darah tingginya [5].

Sebagai suatu kondisi kronis, hipertensi menimbulkan ancaman bagi kesehatan masyarakat. Hal ini diakibatkan karena tidak mengetahui cara mengatur tekanan darah melalui perawatan diri, tidak mau melakukannya, bertindak tidak tepat, dan tidak mematuhi pengobatan yang ditentukan. Penatalaksanaan jangka panjang diperlukan untuk menghindari komplikasi akibat tekanan darah tinggi, dan upaya seperti penyediaan teknologi informasi dan komunikasi serta peningkatan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi diperlukan untuk menangani serangan jantung dan penyakit kardiovaskular lainnya dengan tepat [5].

Aktivitas fisik yang sistematis, teratur, dan terencana, termasuk pelaksanaan gerakan-gerakan tertentu yang bermanfaat bagi tubuh, dikenal dengan sebutan olahraga untuk hipertensi. Tujuan olahraga untuk hipertensi adalah untuk menurunkan berat badan, mengelola stres, dan menurunkan tekanan darah. Mekanisme penurunan tekanan darah melalui olahraga untuk tekanan darah tinggi adalah olahraga. Otot jantung khususnya menjadi sasaran salah satu upaya meningkatkan sirkulasi dan pengiriman oksigen ke otot dan tulang yang bekerja. Sebagai hasil dari proses pembangkitan energi, kebutuhan oksigen dalam sel meningkat selama aktivitas fisik dan olahraga, sehingga menyebabkan peningkatan detak jantung. Peningkatan tekanan darah, curah jantung, atau volume sekuncup. Saat Anda rileks, pembuluh darah Anda melebar dan aliran darah Anda melambat selama 30–120 menit, namun setelah itu, tekanan darah Anda kembali seperti sebelum Anda berolahraga [7].

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dikatakan bahwa pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui olah raga dan aktivitas fisik yang teratur, seperti jalan kaki, bersepeda, berenang, pekerjaan rumah tangga, dan olah raga antihipertensi. Olah raga antihipertensi merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dapat membantu menurunkan berat badan dan mengurangi stres, dua faktor risiko tertinggi tekanan darah tinggi [7].

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan penulis pada tanggal 23 November 2023, 15 lansia penderita darah tinggi diperoleh 5 pertanyaan tertutup yang penulis bacakan. Penulis memilih lansia usia 40-60 tahun, untuk mengisi kuesioner yang dibacakan oleh penulis. Penulis yang mengangkat

gejala terkait tekanan darah tinggi, komplikasi, pola hidup sehat dan manfaat terapi olahraga untuk hipertensi serta indikasi stabilisasi tekanan darah pada pasien hipertensi lanjut usia.

Persentase jawaban benar terkait pertanyaan tentang tanda dan gejala hipertensi mencapai 66,67%, persentase komplikasi hipertensi 33,33%, pola hidup sehat 80%, sedangkan manfaat olahraga pada hipertensi hanya 13,33%. didapatkan bahwa 66,67% lansia mempunyai pemahaman yang baik mengenai gejala dan pola hidup sehat terkait hipertensi, namun pemahaman terhadap komplikasi, manfaat dan indikasi hipertensi masih rendah yaitu dengan persentase kurang dari 33,33%.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM terdiri dari persiapan yang meliputi pra survei, perizinan, pengambilan data, persiapan alat, materi, dan kontrak waktu. Pelaksanaan meliputi pre-test, ceramah, diskusi dan post-test. Media yang digunakan leaflet dan video. Lokasi pelaksanaan PkM dilakukan di halaman rumah ibu kades selaku kedua kader Posyandu Mawar dengan durasi waktu pada pertemuan pertama 100 menit dan pada pertemuan kedua 70 menit.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dibagi menjadi dua tahap sebagai berikut:

Pertemuan Pertama.

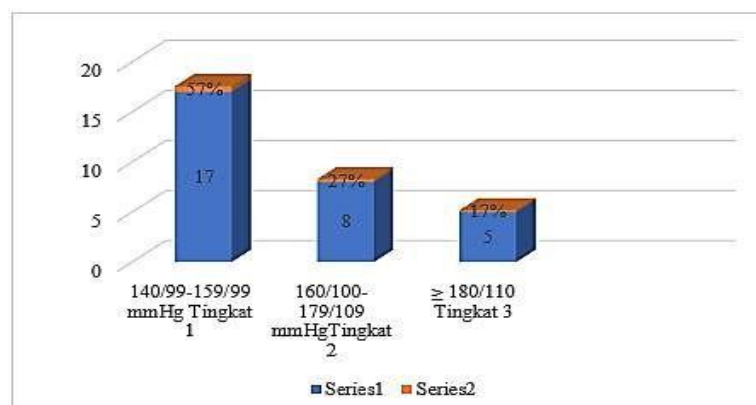
Pertemuan pertama Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 22 Maret 2024 pukul 07.00- 08.40 WIB yang dihadiri 7 kader, 30 lansia Posyandu Mawar Desa Karangsari, Kecamatan Kembaran, Purwokerto yang dilaksanakan di rumah Ibu Kades selaku Ketua Kader Desa Karangsari.

Susunan acara dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Susunan acara PkM pertemuan pertama di posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 22 Maret 2024

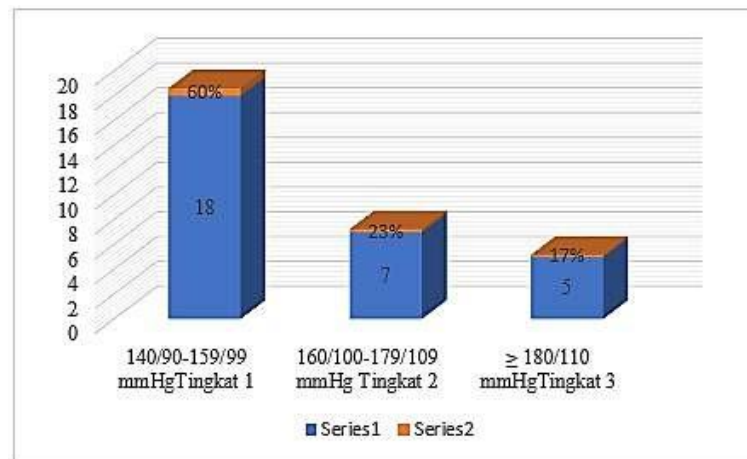
Waktu	Kegiatan
07.00-07.15 WIB	Presensi
07.15-07.30 WIB	Pengukuran tekanan darah
07.30-07.35 WIB	Pembukaan
07.35-08.05 WIB	Memberikan edukasi, senam hipertensi
08.05-08.20 WIB	Pengukuran tekanan darah setelah senam
08.20-08.30 WIB	Penutup
08.30-08.40 WIB	Pembagian bingkisan

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan pengukuran tekanan darah (sebelum) dan pengukuran tekanan darah (sesudah) untuk mengetahui keefektifan dalam memberikan terapi senam hipertensi lalu dilanjutkan dengan edukasi terkait senam hipertensi melalui power point, senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah setelah senam. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah senam hipertensi sebagai berikut.



Gambar 1. Hasil Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi Pertemuan Pertama di Posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 22 Maret 2024

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi senam hipertensi Sebagian besar (57%) atau 17 lansia memiliki tekanan darah dengan rentang 140/90-159/99 mmHg termasuk kategori hipertensi tingkat 1, 165,63 /88,1 mmHg.



Gambar 2. Hasil Tekanan Darah Sesudah Senam Hipertensi Pertemuan Pertama di Posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 22 Maret 2024

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi senam hipertensi sebagian besar (60%) atau 18 lansia memiliki tekanan darah yaitu 140/90-159/99 mmHg termasuk kategori hipertensi tingkat 1, dengan rata-rata tekanan darah 158,5 /85,16 mmHg.



Gambar 3. Edukasi senam hipertensi



Gambar 4. Demonstrasi senam hipertensi

Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Kamis, 28 Maret 2024 pukul 06.30-07.40 WIB dengan jeda waktu selama satu minggu (7) hari dari pertemuan pertama. Kegiatan dilaksanakan di rumah Ibu Kades selaku Ketua Kader Posyandu Mawar, Kecamatan Kembaran, Purwokerto dengan dihadiri 7 kader, 5 teman-teman dan 30 lansia. Susunan acara kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

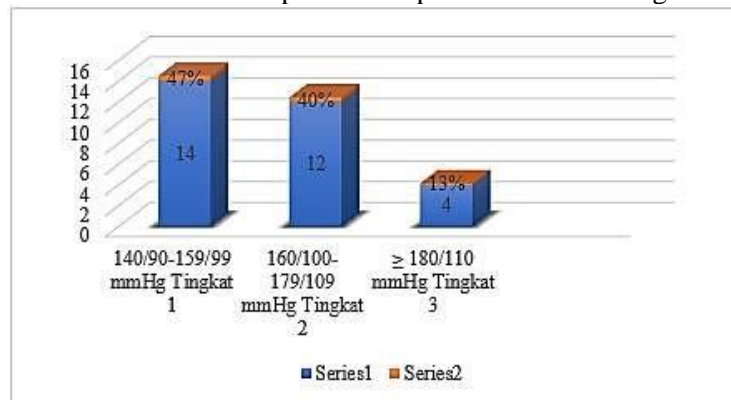
Tabel 2. Susunan Kegiatan Pertemuan Kedua di Posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 28 Maret 2024

Waktu	Kegiatan
-------	----------

06.30-06.40 WIB	Presensi, pengukuran tekanan darah
06.40-06.55 WIB	Pembukaan
06.55-07.25 WIB	Evaluasi kemampuan senam hipertensi
07.35-07.40 WIB	Evaluasi kemampuan senam hipertensi
07.40 WIB	Penutup

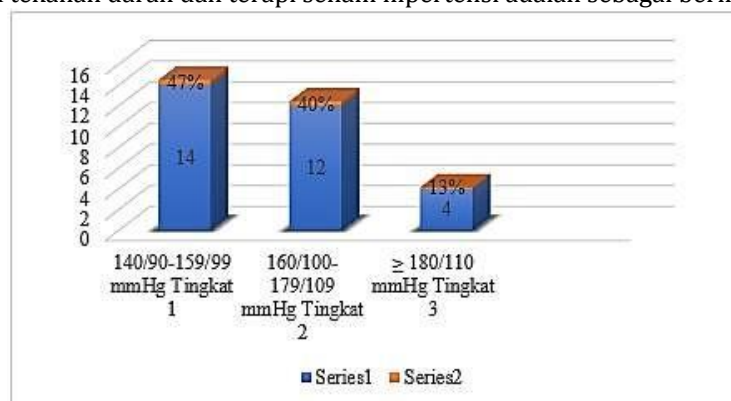
Kegiatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) untuk mengetahui efektivitas terapi senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, serta evaluasi efektivitas terapi senam hipertensi

Hasil pengukuran tekanan darah dan terapi senam hipertensi adalah sebagai berikut.

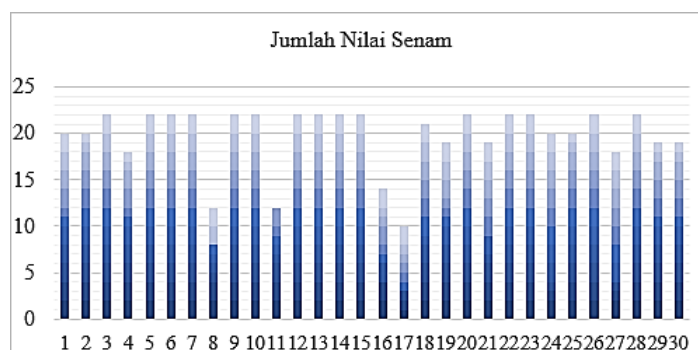


Gambar 5. Hasil Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi Pertemuan Kedua di Posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 28 Maret

Hasil pengukuran tekanan darah dan terapi senam hipertensi adalah sebagai berikut.

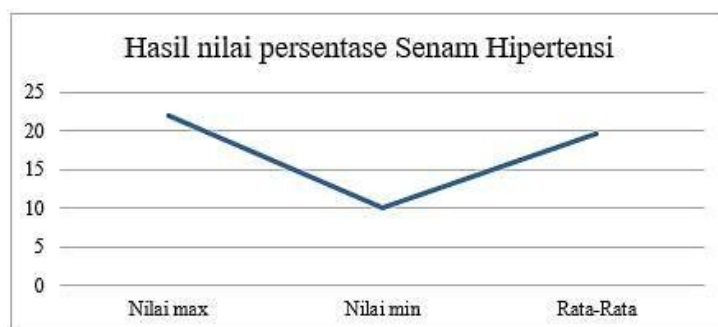


Gambar 6. Hasil Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi Pertemuan Kedua di Posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 28 Maret



Gambar 7. Rekap Hasil Evaluasi Senam Hipertensi di Posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 28 Maret 2024

Berdasarkan gambar 5 menunjukkan hasil dari kemampuan responden melakukan senam didapatkan jumlah dari ke seluruhan total penilaian senam didapatkan 27 lansia dengan kategori sempurna dan 3 lansia kurang sempurna dalam melakukan senam hipertensi.



Gambar 8. Hasil Nilai Persentase Senam di Posyandu Mawar Desa Karangsari Kamis, 28 Maret 2024

Berdasarkan gambar 6 menunjukkan bahwa hasil nilai persentase senam hipertensi lansia yaitu nilai max 22, nilai min 10 dan nilai rata-rata 19,7 dengan kategori sempurna, kurang sempurna dan tidak sempurna.



Gambar 9. Evaluasi kemampuan senam

Pembahasan

Tekanan Darah sebelum Senam Hipertensi

Pada gambar 1 nilai tekanan darah sebelum senam sebesar (57%) dengan 17 lansia memiliki tekanan darah 140/90-159/99 mmHg termasuk ke dalam hipertensi tingkat 1, (27%) atau 8 lansia dengan tekanan darah 160/100-179/109 mmHg termasuk ke dalam kategori hipertensi tingkat 2, (15%) atau 5 lansia masuk hipertensi tingkat 3 memiliki tekanan darah $\geq 180/110$ dengan nilai rata-rata sistolik 165,63 mmHg dan diastolik 88,1 mmHg.

Pada gambar 3 pada nilai tekanan darah sebelum senam sebesar (47%) atau 14 lansia dengan tekanan darah 140/90-159/99 mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, (40%) atau 12 lansia dengan tekanan darah 160/100-179/109 mmHg termasuk ke dalam kategori hipertensi tingkat 2, (13%) atau 4 lansia dengan tekanan darah $\geq 180/110$ masuk dalam kategori hipertensi tingkat 3 dengan nilai rata-rata nilai sistolik 161,8 mmHg dan diastolik 86,4 mmHg.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada saat pemeriksaan pre-test bahwa lansia penderita hipertensi, 2 dari 7 (29%) laki-laki, cenderung kurang memperhatikan diri sendiri, terutama kebiasaan makan dan istirahat, misalnya sering mengongsumsi kopi ataupun makanan yang berkolesterol. Namun pada pengabdian kepada masyarakat ini mayoritas yang mempunyai hipertensi yaitu perempuan.

Faktor risiko penyakit hipertensi, dibagi menjadi 2 yaitu faktor yang bisa diubah dan tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah antara lain konsumsi garam berlebih, kadar kolesterol tinggi, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik. Sedangkan faktor yang tidak dapat diubah yaitu genetik, jenis kelamin, dan usia [8].

Dalam penelitian ini hipertensi mayoritas diderita pada perempuan, karena lebih berisiko terkena hipertensi dikarenakan beberapa faktor salah satunya adalah stres karena disebabkan perubahan hormonal. Selain faktor hormonal, perempuan mempunyai potensi hipertensi yang disebabkan oleh kegemukan. Karena kegemukan atau obesitas merupakan salah satu ciri khas penyebab dari hipertensi [8].

Tekanan Darah sesudah Senam Hipertensi

Persentase nilai tekanan darah sesudah senam hipertensi pada Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa sesudah dilakukan terapi senam hipertensi sebagian besar (60%) atau 18 lansia memiliki tekanan darah yaitu 140/90-159/99 mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, (23%) atau 7 lansia memiliki tekanan darah 160/100-179/110 mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 2, (17%) atau 5 lansia memiliki tekanan darah $\geq 180/110$ mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 3 dengan rata-rata tekanan darah sistolik 158,5 mmHg dan diastolik 85,16 mmHg.

Persentase nilai tekanan darah sesudah senam hipertensi pada gambar 4 yaitu dengan nilai sebesar (57%) atau 17 lansia dengan tekanan darah 140/90-155/99 mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, (33%) atau 10 lansia memiliki tekanan darah 160/100-179/109 mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 2 dan (10%) atau 3 lansia memiliki tekanan darah $\geq 180/110$ mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 3 dengan nilai rata-rata sistolik 153,93 mmHg dan diastolik 79,67 mmHg.

Hasil wawancara terkait dengan pengetahuan hipertensi dan senam hipertensi lansia mengatakan sudah sedikit tau apa itu hipertensi yang sebenarnya dan kegunaan senam hipertensi bagi penderita hipertensi.

Didapatkan 23 dari 30 (77%) lansia tidak pernah melakukan kegiatan olahraga, oleh sebab itu kebiasaan tersebut menjadi faktor penyebab peningkatan tekanan darah.

Pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa efek intervensi gaya hidup tidak secara signifikan terkait dengan peningkatan aktivitas fisik dan tekanan darah. Salah satu penjelasan potensial untuk kurangnya efek intervensi adalah bahwa dosis intervensi, durasi 6 bulan dari studi asli, tidak cukup untuk perubahan tekanan darah dan aktivitas fisik. Selain itu, intervensi gaya hidup menekankan dampak aktivitas sehari-hari terhadap kesehatan tetapi format intervensi tidak mencakup sesi aktivitas fisik terstruktur. Mungkin, itu tidak memiliki efek intervensi yang substansial karena kurangnya intervensi langsung terkait dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik secara teratur merupakan cara yang efektif untuk mencegah dan mengontrol hipertensi pada orang dewasa yang lebih tua [9].

Hasil Pengabdian kepada masyarakat pada pertemuan pertama sesudah dilakukan terapi senam hipertensi sebesar 57% pada pertemuan pertama dengan 60% masuk kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai rentang 140/90-159/99 mmHg, 27% dengan 23% masuk kategori hipertensi tingkat 2 dengan nilai rentang tekanan darah 160/100-179/109 mmHg dan 17% menjadi 17% masuk ke dalam hipertensi 3 dengan nilai rentang tekanan darah $\geq 180/110$ mmHg dengan selisih nilai rata-rata 165,63/158,5 mmHg menjadi 158,5/85,16 mmHg.

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat pada pertemuan kedua nilai tekanan darah sebelum senam dan sesudah senam hipertensi yaitu 47% menjadi 57% termasuk ke dalam kategori hipertensi tingkat 1 memiliki tekanan darah 140/90-159/99 mmHg, 40% menjadi 33% masuk dalam kategori hipertensi tingkat 2 memiliki tekanan darah 160/100- 179/109 mmHg dan 13% menjadi 10% dengan tekanan darah

$\geq 180/110$ mmHg masuk dalam kategori hipertensi tingkat 3 dengan selisih nilai tekanan darah

161,8/86,4 mmHg menjadi 153,93/79,66.

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang dipengaruhi oleh tindakan terapi senam hipertensi [9]. Penurunan tekanan darah pada responden setelah melakukan senam lansia selama 3 hari berturut-turut. Penurunan tekanan darah disebabkan responden dalam penelitian mampu mengikuti instruksi dengan baik dan rutin mengikuti senam lansia selama 6 kali dalam 2 minggu. Sesuai dengan konsep tujuan latihan jasmani, menurut latihan atau olahraga yang dilakukan oleh kelompok lanjut usia harus mengacu pada kaidah-kaidah olahraga yang baik, benar, teratur, dan progresif dengan latihan fisik secara teratur dianjurkan dengan frekuensi 3-4 kali per minggu.

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 90% lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi setelah diberikan edukasi dan 100% lansia dapat mendemonstrasikan kembali terapi senam lansia. Pemberian edukasi dilakukan dengan mengajarkan pada lansia tentang hipertensi menggunakan power point. Dalam pemberian edukasi juga dilakukan sesi diskusi jika ada hal yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti oleh lansia [10]. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan mampu memberikan wawasan, pengetahuan dan pelatihan kepada masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi secara dini [11].

Kemampuan Senam Hipertensi

Hasil kemampuan lansia pada tindakan terapi senam hipertensi menunjukkan bahwa 27 lansia dikategorikan sempurna dan 3 lansia dikategorikan kurang sempurna pada gerakan 6 dan 10 yaitu gerakan tepuk nadi dan gerakan menepuk pertengahan lengan, dengan nilai max 22, nilai min 10 dan rata-rata 19,7 jadi dari 30 responden yang dihadirkan bisa melakukan senam. Respon setelah melakukan senam hipertensi adalah maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, maka aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan lebih elastis dan melebarnya pembuluh darah, maka tekanan darah akan menurun [10].

Dan dibuktikan dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa olahraga senam hipertensi lansia dengan tekanan darah khususnya pada lansia cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah bahwa senam hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik adalah 14,67 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 4,46 mmHg [9].

Manfaat gerakan senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu gerakan pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan otot-otot untuk menerima beban kerja saat melakukan gerakan inti. Gerakan pemanasan juga bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah sehingga jaringan menjadi lebih hangat dan dapat melepaskan perlekatan antar jaringan sehingga longgar dan dapat terhindar dari cedera dalam setiap gerakan yang akan dilakukan [12].

Senam mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernapasan 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 [11].

Gerakan pada urutan pendinginan diperlukan untuk memberikan kesempatan pada otot dan sistem kardiovaskuler untuk memobilisasi zat-zat hasil metabolisme dengan membuang napas akan membuat peregangan pada otot-otot tubuh. Hal ini dapat menyebabkan tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks, nyaman dan tenang yang membuat penurunan pada tekanan darah [12].

Simpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi senam hipertensi untuk menstabilkan tekanan darah di Posyandu di

Desa Karangsari mengalami perubahan setelah dilakukan edukasi terjadi penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. 57% menjadi 60% masuk kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai rentang 140/90-159/99 mmHg, pada pertemuan pertama. Dan 47% menjadi 57% masuk kategori hipertensi tingkat 1 dengan nilai rentang 140/90-159/99 mmHg pada pertemuan kedua. pada lansia penderita hipertensi dan kemampuan lansia dalam melakukan senam hipertensi. Dari 30 lansia di dapatkan 27 lansia dengan kategori sempurna dan 3 lansia kurang sempurna dengan 6 dan 10 gerakan senam hipertensi.

Adapun saran yang dapat diberikan pada penelitian ini yaitu pada Kader diharapkan rutin mengadakan senam lansia setelah edukasi, sementara lansia diharapkan melakukannya satu minggu sekali di rumah. Selanjutnya, pelaksanaan PkM tentang penurunan tekanan darah dapat dikembangkan lebih lanjut untuk terapi hipertensi yang lebih baik sesuai rencana.

Referensi

1. Ratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). Editorial Team Jurnal JKFT. Jurnal JKFT, 7(1), 1–8.
2. Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. Jurnal Pengabdian Cendikia, 2(4), 43–46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123389>
3. Kusuma, M. T., Wahyuningsih, M., Rizqy, J., Ilmu, F., Universitas, K., & Yogyakarta, R. (n.d.).
4. Pada Lansia Penderita Hipertensi Pendahuluan. 1996, 129–135.
5. Soediran 2023. (n.d.). Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien.
6. Utama, Y. A. (2023). Pengaruh Self Management pada Pasien Hipertensi: Sebuah Tinjauan Sistematis. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 23(1), 422. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3528>
7. Rizki, D., Putri, R., Susanti, I. H., Yanti, L., Studi, P., Program, K., Fakultas, S., Universitas, K., Bangsa, H., Studi, P., Program, K., Fakultas, D., Universitas, K., & Bangsa, H. (2022). Pengaruh Karakteristik Lansia Terhadap Tingkat Literasi Kesehatan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sumbang 1 Kabupaten Banyumas. 158–166.
8. Sengeti, P., & Muaro, K. (2023). 1,2,3,4. 4(2), 15–21.
9. Sundari, S., & Hartutik, S. (2023). Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Hipertensi pada Lansia Hipertensi di Desa Kaling Tasikmadu. SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat), 2(1), 43–53. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.990>
10. Safarina, L., Fuji, N., & Pragholaipati, A. (2022). Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan Silampari, 5(2), 1284–1291. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3458>
11. Yusriana. (2023). Jurnal Abdi Mercusuar. 03(02), 65–71.
12. Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 12(2), 118–123. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.150>
13. Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Inspirasi Kesehatan, 1(1), 65–71.