

PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA (PSLU) HARAPAN KITA PALEMBANG

Sari Octarina Piko, Tuti Elyta

Akademi Keperawatan Pembina Palembang

sarioktarinapico@gmail.com, akperpembina5@gmail.com

Abstract: *The general objective in implementing this Hypertension Gymnastics activity is to reduce weight, manage stress and reduce blood pressure in the elderly who suffer from hypertension at the Harapan Kita Elderly Social Institution (PSLU) Palembang. The targets in this activity are 16 elderly people who suffer from hypertension at the Harapan Kita Elderly Social Institution (PSLU) in Palembang. Elderly gymnastics is a series of regular and directed and planned movements that are followed by elderly people in the form of physical exercise that affects the physical abilities of the elderly. This sports activity will help the body to stay fit and fresh because it trains bones to stay strong, and helps eliminate free radicals that roam in the body.*

Keywords: *Implementation of Hypertension Gymnastics, Elderly*

Abstrak: Tujuan umum dalam kegiatan pelaksanaan Senam Hipertensi ini adalah untuk mengurangi berat badan, mengelola stress dan menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah 16 lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang. Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terarah serta terencana yang di ikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh.

Kata Kunci: Pelaksanaan Senam Hipertensi, Lansia

1. PENDAHULUAN

Lanjut Usia (Lansia) merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas sesuai dengan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Diperkirakan populasi lansia akan terus meningkat secara global mencapai 22 % dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar, sekitar 80 % lansia hidup di negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara berusia 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat (WHO, 2013).

Populasi lansia di Indonesia termasuk dalam 5 besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Pada tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia sekitar 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Depkes RI, 2015).

Meningkatnya jumlah lansia juga perlu diimbangi dengan peningkatan kesehatan pada lansia termasuk pada penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg (*World Health Organization*, 2013). Hipertensi dikenal dengan penyakit “*silent killer*” karena hipertensi dapat merusak atau membunuh organ-organ secara progresif dan prematur (Erkoc, Isikli, Metintas, & Kalyoncu, 2012).

Menurut WHO (2013) penyakit kardiovaskular telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia (*A Global Brief on Hypertension*, 2013). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun sebesar 25,8%.

Prevalensi hipertensi terus meningkat salah satunya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti sering makan makanan fast food yang mengandung banyak lemak dan makanan yang asin (Wahdah, 2011). Selain itu, kegemukan (obesitas), stres, merokok, dan mengonsumsi alkohol juga dapat memicu terjadinya hipertensi (WHO, 2013).

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik beresiko tinggi untuk terjadi komplikasi antara lain stroke, edema paru, serangan 5 jantung, dan gagal ginjal (Soeryoko, 2010). Selain itu, komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan segera (Price & Wilson, 2012). Salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan melakukan kontrol tekanan darah secara berkala (American Heart Association atau AHA (2014).

Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor dominan yang menyebabkan hipertensi adalah pola makan dan aktivitas tubuh (Damayanti. D, 2013).

Menurut Raymond dan George pengobatan dan pengelolaan hipertensi di bagi menjadi dua secara farmakologis dan non farmakologis, pengobatan secara non farmakologis adalah dengan perubahan gaya hidup penderita hipertensi meliputi penghentian merokok, penurunan kadar stress, mengurangi asupan natrium, dan alkohol dan peningkatan aktivitas fisik (Oliva R V, 2017).

Aktivitas fisik pada lansia cenderung akan mengalami penurunan seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Penurunan semakin terlihat setelah seseorang berusia 40

tahun keatas dan akan mengalami 30-50% pada usia lanjut. Salah satu faktor predisposisi penurunan aktivitas adalah kurangnya aktivitas seorang lansia diakibatkan oleh karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Hilda Faiziah, 2012).

Upaya mewujudkan peningkatan hidup lansia yang sehat, produktif, mandiri serta berkualitas harus dilakukan pembinaan sedini mungkin selama siklus kehidupan manusia. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan diantaranya kegiatan-kegiatan yang dapat memacu lansia untuk beraktifitas.

Program kegiatan peningkatan kualitas hidup lansia ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya dukungan dan partisipasi yang baik dari lansia itu sendiri. Untuk itu adanya perawatan dan dukungan penuh yang diberikan oleh keluarga maupun masyarakat sekitar maka akan menambah kualitas hidup lansia menuju lansia yang produktif dan mandiri (Supriani, 2011).

Pada kesempatan kali ini penulis memberikan kegiatan Senam Hipertensi sebagai pemulihan fungsional yaitu dengan cara membuat persendian otot dan kondisi tubuh umumnya berfungsi sebagai mana mestinya sehingga lansia dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Senam Hipertensi Senam adalah Olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 3 kali. Aktifitas Senam membantu untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan ditubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti: pinggang, paha, pinggul, perut dan lain lain. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya.

Dengan melihat analisis tersebut diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga dapat membantu lansia menjadi lebih produktif dan mandiri berguna di usia senja tanpa tergantung dengan keluarganya maupun masyarakat di sekitar dengan mengikuti Senam Hipertensi.

Berdasarkan permasalahan yang ada Panti Sosial Lansia Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang terkait pengetahuan hipertensi pada pasien, maka penulis melakukan pendidikan kesehatan terkait hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, demonstrasi senam hipertensi.

Target Luaran

Solusi untuk menangani masalah tersebut dengan melaksanakan Kegiatan Senam Hipertensi. Target atau sasaran yang dituju pada kegiatan pengabdian masyarakat ialah lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang. Lansia akan diberi pendidikan kesehatan terkait penyakit hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan di ajarkan senam hipertensi.

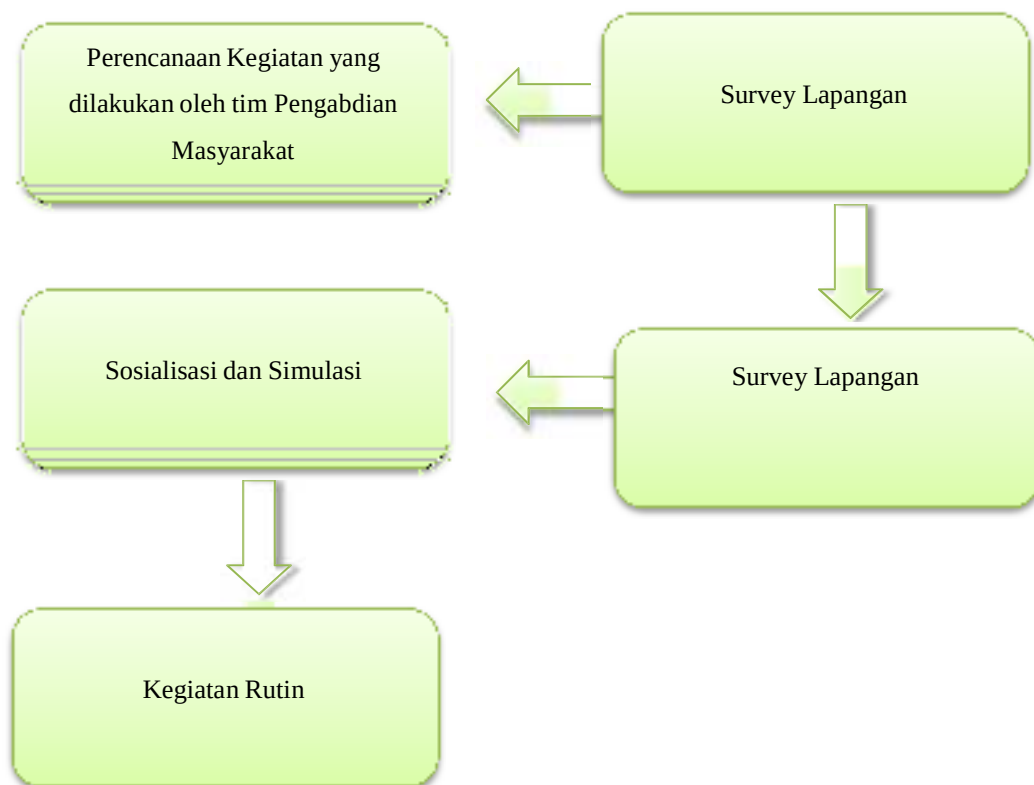
Luaran yang dihasilkan berupa peningkatan kesadaran, pengetahuan maupun perilaku lansia dalam hidup sehat mengenai penyakit hipertensi sehingga lansia menyadari pentingnya menjaga tekanan darah yang dialami saat ini. Lansia juga dapat mengetahui dan mendemostrasikan ulang terkait segala hal yang diajarkan penulis. Harapan penulis ialah lansia dapat melakukan senam hipertensi secara mandiri untuk mengurangi tekanan darah.

2. METODE PELAKSANAAN

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup melalui penerapan pola hidup sehat. Mulai dari pengetahuan terkait kesehatan dan aktivitas fisik. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pengabdian bersama dengan pimpinan maupun koordinator, lokasi pengabdian masyarakat dilaksanakan di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang.

Alur kegiatan diuraikan sebagai berikut:

1. Perencanaan kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, menentukan jalan keluar dengan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan.
2. Survei lapangan yang dilakukan oleh tim pelaksana di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang. Selain itu tim juga melakukan diskusi dengan pimpinan maupun koordinator untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan.
3. Penyuluhan tentang hipertensi kepada lansia yang dilakukan oleh ketua tim pelaksana kegiatan.
4. Sosialisasi dan simulasi senam hipertensi lansia yang dilakukan oleh mahasiswa D-III Keperawatan dan dilaksanakan seminggu 3 kali



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim pengabdi dan dibantu oleh pegawai Panti Sosila Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang. Hal tersebut dilakukan agar lansia memiliki derajat kesehatan yang tinggi, khususnya untuk mencegah terjadinya hipertensi.

A. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan Kegiatan Tim pengabdian melakukan perencanaan untuk kegiatan yang akan dilakukan selama 3 hari. Adapun kegiatan yang akan dilakukan adalah penyuluhan mengenai hipertensi dan senam hipertensi, sosialisasi dan demonstrasi senam hipertensi, serta melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam.

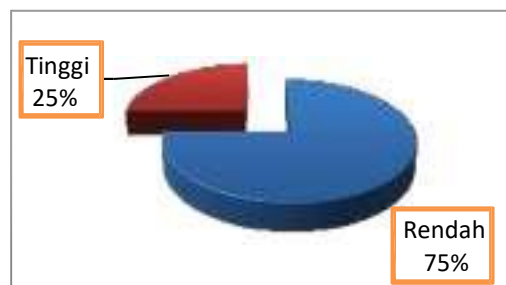
B. Survey Lapangan

Kegiatan ini akan dilakukan seminggu 3 kali. Survei Lapangan Kegiatan survey dilakukan oleh tim pelaksana abdimas pada tanggal 6 Agustus 2020. Terdapat 16 Lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan abdimas.

C. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan pada tanggal 11, 13 s/d 16 Agustus 2020. Kegiatan yang dilakukan adalah mengedukasi lansia mengenai kualitas hidup dengan melakukan penyuluhan tentang hipertensi kepada lansia. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, tim pengabdian memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader mengenai senam hipertensi dengan hasil sebagai berikut:

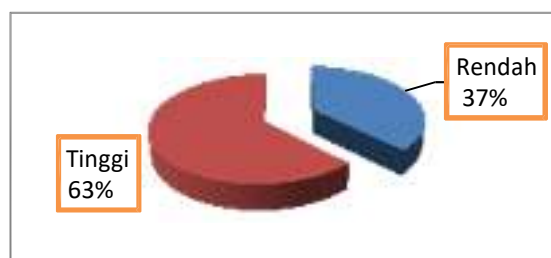
1. Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Pengetahuan Lansia Sebelum Kegiatan Penyuluhan di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang

Berdasarkan pie diatas Lansia yang tidak memiliki pengetahuan tentang hipertensi sebelum kegiatan penyuluhan sebanyak 12 orang (75%) sedangkan yang mengetahui tentang hipertensi sebanyak 4 (25%) di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang.

2. Tingkat Pengetahuan Lansia Sesudah Kegiatan penyuluhan



Gambar 3. Pengetahuan Lansia Setelum Kegiatan Penyuluhan di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang

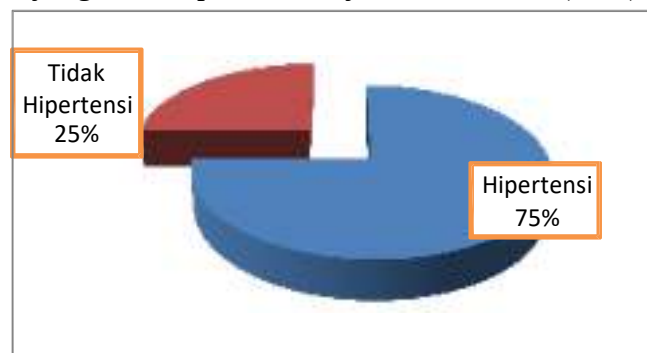
Berdasarkan pie diatas Lansia memiliki pengetahuan tentang hipertensi sesudah kegiatan penyuluhan sebanyak 10 orang (63%) sedangkan yang rendah pengetahuan

tentang hipertensi sebanyak 6 (47%) di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang.

D. Sosialisasi dan Simulasi

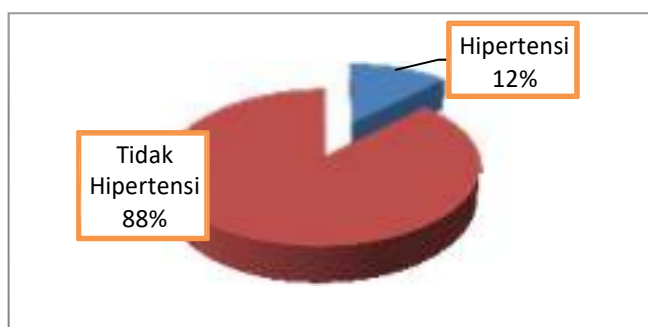
Kegiatan ini dilaksanakan kepada lansia Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang pada tanggal 11, 13 s/d 16 Agustus 2020. Sebelum dan sesudah kegiatan senam dilakukan pengukuran tekanan darah. Adapun hasil kegiatan dapat dilihat dalam gambar di bawah:

1. Tekanan Darah Sebelum Kegiatan Senam Sebelum memulai kegiatan senam, Responden dilakukan pengukuran tekanan darah didapat hasil 12 orang hipertensi (75 %) dan yang tidak hipertensi berjumlah 4 Lansia (25%).



Gambar 4. Tekanan Darah sebelum melakukan senam Hipertensi di Panti Sosial lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang

2. Tekanan Darah Setelah Kegiatan Senam dari 16 lansia yang mengikuti kegiatan senam hipertensi didapat hasil 2 orang hipertensi (12%) dan yang tidak hipertensi berjumlah 14 Lansia (88%).



Gambar 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah sesudah melakukan senam Hipertensi di Panti Sosial lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang

Tabel 1. Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah mengikuti Kegiatan Senam Hypertensi di Posyandu Delima RW 02 Harjamukti Cimanggis Tahun 2019

No	Tekanan Darah	Sebelum		Sesudah	
		Siastole	Diastole	Diastole	Siastole
1	Terendah	120	80	110	70
2	Tertinggi	180	110	160	90
3	Rata-rata	145	93,12	145,130,62	89,37
4	Median	140	90	130	90

Secara umum tekanan darah adalah jumlah tenaga darah yang di tekan terhadap dinding arteri (pembuluh darah) saat jantung memompakan darah darah keseluruhan tubuh manusia. Tekanan darah merupakan salah satu pengukuran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tekanan darah yang tinggi atau Hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan peregangan arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah maka di lakukanlah senam lansia untuk kebugaran lansia.

Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terarah serta terencana yang di ikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Atikah,2010). Menurut Minropa (2011), setelah melakukan senam akan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia. Hal ini di sebabkan karena terjadi perubahan katup mitra dan aorta, katup katup tersebut akan mengalami penipisan dan menjadi kendor dan akan menuju ke arah normal. Selain itu

peningkatan Hb saat olahraga akan mengakibatkan peningkatan konsentrasi oksigen yang di transportasi oleh darah ke seluruh tubuh menjadi meningkat dan adekuat perubahan perubahan abnormal pada jantung, pembuluh darah, dan kemampuan memompa dari jantung akan kembali bekerja normal sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia Panti Social lanjut Usia (PSLU) Harapan Kita Palembang berjalan dengan lancar. Pemecahan masalah yang didapat dari kegiatan ini yaitu mengadakan pendidikan kesehatan tentang bahaya hipertensi serta pencegahannya dengan aktifitas fisik yaitu senam hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

- Terima Kasih Kepada Kepala Panti Sosial Lanjut Usia (Pslu) Harapan Kita Palembang.
- Terima Kasih Kepada Peserta (Warga Panti Sosial Lanjut Usia)
- Para Mahasiswa yang telah membantu kegiatan PKM ini

DAFTAR PUSTAKA

- Apriany, REA dan Mulyati, T. 2012. *Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat dan IMT terkait dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang*.
- Journal of Nutrition Damayanti D. *Sembuh Total Diabetes, Asam Urat, Hipertensi Tanpa Obat*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher. 2013
- Kalimata, Mufidah. *Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi Pada Keluarga Tn. S Pada Ny. K Di Desa Klopogodo Rt. 01 Rw. 04 Kec. Gombongan Program Studi DII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammdiyah Gombang*. 2017
- Kementerian BL. *Info Datin: Situasi Kesehatan Jantung*. 2014
- Oliva R V, Bakris GL. *Management Of Hypertension In The Elderly Population*. 2017
- Yocki, Y, dkk. *Senam Sehat Cegah Hipertensi Di Posyandu Rw. 02 Harjamukti Depok Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Ria*

Husada. ARDIMAS Jurnal Arsip Pengabdian Masyarakat Vol. 01 No. 01 Tahun 2020

Suroto. *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip; 2014*

Widianti & Atikah. *Senam Kesehatan. Yogyakarta: Maha Medika; 2010.*

World Health Organization. (2013). Data Hipertensi Global. Asia Tenggara: WHO