



PENERAPAN SENAM LANSIA UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI PULAU PANJANG KEPUALAN RIAU

Roza Erda¹, Isna Aglusi Badri¹, Nurma Zela Gustina¹, Yulia Devi Putri¹, Resi Novia¹, Nahrul Hayat¹

¹Institut Kesehatan Mitra Bunda



*Corresponding author
Email : isnaaglusi@gmail.com
HP: 081374115857

Kata Kunci:

Hipertensi;
Mobilisasi;
Penyuluhan;
Lansia;
Masyarakat

Keywords:

Hypertension;
Mobilization;
Counseling;
Elderly;
Community

ABSTRAK

Hipertensi merupakan keadaan dimana seorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Salah satu upaya pencegahan adalah melakukan kontrol tekanan darah dan meningkatkan pemahaman tentang hipertensi melalui pendidikan kesehatan hipertensi. Salah satu pendidikan kesehatan yang dapat diterapkan dalam mencegah hipertensi adalah senam hipertensi. Pengabdian ini dilakukan di Pulau Panjang Kepulauan Riau dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan dan praktik senam hipertensi. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dengan menerapkan perilaku sehat melalui senam hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal. One of the prevention efforts is to control blood pressure and increase understanding about hypertension through hypertension health education. One health education that can be applied to prevent hypertension is hypertension exercise. This service was carried out on Panjang Island, Riau Islands, by conducting blood pressure checks, health education and practicing hypertension exercises. It is hoped that this activity can increase public knowledge about preventing hypertension by implementing healthy behavior through hypertension exercises.



PENDAHULUAN

Menurut WHO (2018), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. WHO (2018) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk di negara Indonesia. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab kematian ketiga sesudah stroke dan tuberkulosis sebesar 6,8% dari populasi kematian pada semua kategori umur di Indonesia. Persentase kematian akibat stroke sendiri sebesar 15,4% dan penyakit tuberkulosis sebesar 7,5%

Menurut WHO (World Health Organization) 2023, hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan secara terus-menerus. Darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh dalam pembuluh. Setiap kali jantung berdetak, jantung memompa darah ke dalam pembuluh. Tekanan darah diciptakan oleh kekuatan darah yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri) saat dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan, semakin keras jantung harus memompa. Hipertensi adalah kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang sama dengan atau di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg.

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskular (Ansar et al., 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Azizah et al., 2022). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dan merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi sering muncul tanpa gejala dan sering disebut sebagai *The Silent Killer*. Dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Puspitosari dan Nurhidayah, 2022).

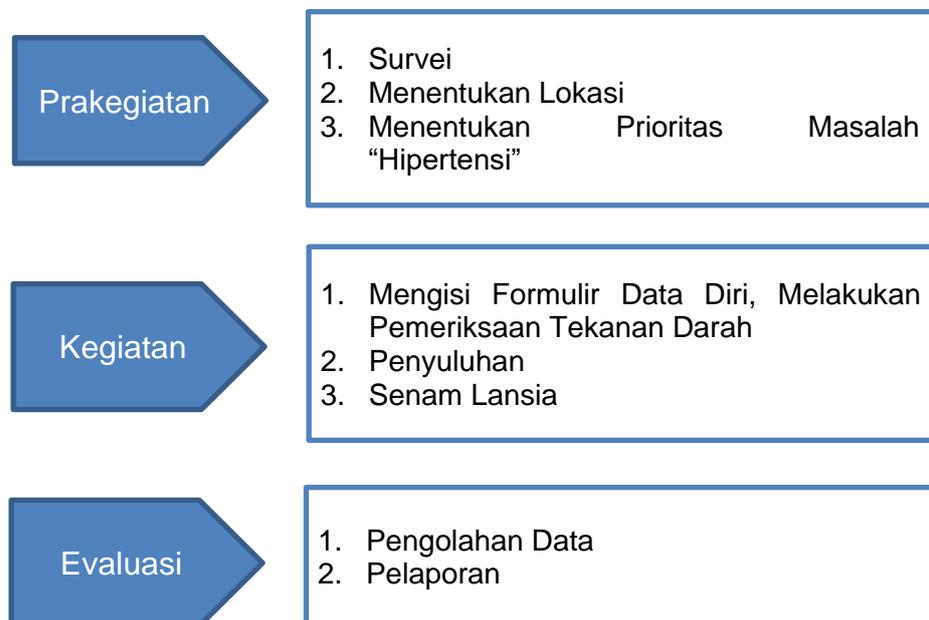
Dari definisi-definisi tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg karena gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya.

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya keropos fungsional yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular, dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur berdampak secara efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia (Rohmawati dkk., 2020). Kegiatan penyuluhan merupakan kegiatan yang mampu meningkatkan pengetahuan responden (Setia Ria Sari, 2021). Berdasarkan hal tersebut edukasi terhadap masyarakat perlu dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait dengan hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Penyuluhan kepada masyarakat, terutama orang tua yang dilaksanakan di SDN 005 Galang, Pulau Panjang RT 2 RW 2 . Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Hari/ tanggal Jum'at, 10 Mei 2024. Kegiatan dilakukan dengan melakukan kerja sama dengan ketua RT dan kader posyandu serta masyarakat setempat di Pulau Panjang RT 2 RW 2, Kota Batam.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan yaitu mengidentifikasi masalah, penentuan penyebab masalah mengenai hipertensi, penentuan prioritas masalah hipertensi, perencanaan kegiatan intervensi penyelesaian masalah terhadap hipertensi, kemudian pelaksanaan kegiatan monitoring dan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan.



HASIL PEMBAHASAN

1. Tahap Pra Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan di lakukan dengan melakukan terlebih dahulu perizinan pada RT 2 Pulau Panjang dan setelah mendapatkan perizinan dari kelurahan, dilanjutkan dengan melakukan koordinasi dengan kader posyandu dan ketua RT 2 Pulau Panjang.

2. Tahap Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai "Pencegahan Hipertensi dan Senam Lansia" ini dilakukan di Pulau Panjang. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan sebelum penyampaian materi, yaitu di adakan pre-test kepada peserta penyuluhan dan membagikan media promosi kesehatan berupa leaflet sebagai sumber baca dalam menghadiri acara penyuluhan, leaflet yang di bagikan berjudul "Ayo Cegah Hipertensi". Setelah materi mengenai hipertensi

disampaikan oleh penyaji materi, kemudian dilanjutkan dengan pembagian post-test kepada responden.

3. Tahap Evaluasi

Di akhir kegiatan penyuluhan ini dilakukan evaluasi terkait pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam lansia, serta ditunjuk penanggung jawab kegiatan senam yang diwakili oleh kader posyandu..

Tabel dan Gambar



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Registrasi Peserta



Gambar 3. Senam Lansia

KESIMPULAN

Hasil penyuluhan yang dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam lansia. Diharapkan peningkatan pengetahuan dan kegiatan yang sudah direncanakan dapat membantu mencegah peningkatan kasus hipertensi di masyarakat Pulau Panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, S., İ. Demirbüken, C. Algun, M. Malkoç, dan N. Tekin. 2015. Is Hypertension A Risk Factor For Poor Balance Control In Elderly Adults? Journal of Physical Therapy Science. 27(3):901–904.
- Angraini, A. P. M. 2018. Kemampuan Mobilitas Merupakan Faktor Risiko Jatuh Terkuat Pada Lansia. Jurnal Penelitian Kesehatan. 5(2):72–78
- Anggraeni Puspita.(2012). Sikap Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi. e-jurnal.Vol. 2- 3.
- Ansar, J., Indra Dwinata. Apriani M. 2019. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan: Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung POSBINDU Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makasar. Vol 1(3): 29
- Kemendes RI. 2017. Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20170517/3220892/sebagian-besar-penderit-hipertensi-tidak-menyadarinya/>. (diakses 20 Mei 2024)
- Novian, A. 2013. Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi. Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 100– 105
- World Health Organization. 2010. Nutrition landscape information system (NLIS) country profile indicators: intpretation guide. Geneva: World Health Organization.
- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, U. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 15(1), 58–65
- WHO. (2021). Hypertension. diakses pada tanggal 04 Maret 2022 pukul 19.00 WIB dalam website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zakiyatul Ulya, A. I. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster



Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing) , Volume 12, No. 1 Maret 2017.