



PROGRAM SENAM HIPERTENSI, PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN POSYANDU LANSIA RW 12 SOROSUTAN KKN UNISA

Andri Nur Sholihah¹ Abdul Ghoni², Cindy Diah Anjarwati³, Stevanie Zawa Aprillian⁴, Alvi Noor Aini⁵, Hafiez Raffi Abdillah⁶, Herlina Rahmadaningtyas⁷, Sri Kinanti⁸, Risky Ayu Fitriani⁹

¹Lembaga Penelitian dan pengabdian Masyarakat, Kuliah Kerja Nyata, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



***Corresponding author**

Email :

Kknkel3sorosutan2023@gmail.com

HP: 0812 5056 1922 (Cindy)

Kata Kunci:

Hipertensi;

Senam;

Penyuluhan;

Keywords:

Hypertension;

Gymnastics;

Counseling;

ABSTRAK

Kegiatan ini mendokumentasikan pengalaman dan dampak dari program Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Kelompok 3 Tahun 2023 yang bertujuan untuk mengatasi masalah hipertensi pada lansia di Posyandu RW 12 Kelurahan Sorosutan. Jurnal ini menginvestigasi dampak positif dari program pemeriksaan kesehatan gratis, senam hipertensi, dan penyuluhan hipertensi yang diimplementasikan di Posyandu Lansia. Tujuan dari Kegiatan ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program tersebut dalam meningkatkan kesadaran tentang hipertensi, meningkatkan pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi, dan meningkatkan kesejahteraan lansia. Kegiatan ini menggunakan metode survei dan observasi terhadap partisipan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pemeriksaan kesehatan gratis memberikan akses pelayanan kesehatan yang lebih baik kepada lansia dan meningkatkan deteksi dini hipertensi. Senam hipertensi membantu meningkatkan kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis lansia. Selain itu, penyuluhan hipertensi meningkatkan pengetahuan mereka tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Dalam keseluruhan, program ini membuktikan efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia di Posyandu Lansia RW 12 Kelurahan Sorosutan, Program ini memberikan kontribusi positif dalam peningkatan kesadaran kesehatan dan kualitas hidup masyarakat, serta menggambarkan pentingnya peran mahasiswa dalam pengabdian Masyarakat.



ABSTRACT

This research documents the experience and impact of the Real Work Lecture (KKN) program for students at Yogyakarta Aisyiyah University Group 3 in 2023 which aims to overcome the problem of hypertension in the elderly at Posyandu RW 12, Sorosutan Village. This journal investigates the positive impact of the free health examination program, hypertension exercise, and hypertension education implemented at the Posyandu for the Elderly. The aim of this research is to evaluate the effectiveness of the program in increasing awareness about hypertension, increasing knowledge about hypertension management, and improving the well-being of the elderly. This research uses survey and observation methods of program participants. The research results show that the free health examination program provides better access to health services for the elderly and increases early detection of hypertension. Hypertension exercises help improve the physical condition and psychological well-being of the elderly. In addition, hypertension education increases their knowledge about healthy eating patterns, physical activity and stress management. Overall, this program has proven effective in improving the health and welfare of the elderly at Posyandu Lansia RW 12, Sorosutan Village. This program makes a positive contribution in increasing health awareness and quality of life in the community, as well as illustrating the importance of the role of students in community service.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan di berbagai tingkat fasilitas kesehatan. (Zaenurrohman & Rachmayanti, 2017). Hipertensi yang sering disebut sebagai penyakit darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang berada di atas level normal atau optimal, yaitu lebih dari 120 mmHg untuk tekanan sistolik dan 80 mmHg untuk tekanan diastolik. Kondisi ini sering disebut sebagai "penyakit diam" karena penderita biasanya tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi sebelum menjalani pemeriksaan tekanan darah. (Sholihah et al., 2022).

Hipertensi pada usia lanjut dapat berdampak negatif pada kualitas hidup. Kondisi ini dapat menghasilkan sejumlah komplikasi yang memerlukan pengeluaran finansial yang signifikan. Oleh karena itu, senam Hipertensi dapat berperan dalam mengurangi risiko komplikasi yang disebabkan oleh Hipertensi. (Elviana et al., 2021). Senam untuk lansia memiliki manfaat yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Manfaat dari senam ini meliputi meningkatkan peredaran darah, memperkuat daya tahan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah,

meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, serta mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan diabetes melitus. (Sartika et al., 2020)

METODE PELAKSANAAN

Artikel ini disusun menggunakan metode penggunaan data-data langsung hasil pemeriksaan Kesehatan. Data- data tersebut meliputi TTV (Tanda-tanda vital) sebelum dan sesudah senam

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pengecekan Kesehatan meliputi pengecekan tekanan darah. Pada saat pengecekan Kesehatan peserta sembari konsultasi tentang Kesehatan, setelah pengecekan selesai dilanjutkan dengan senam hipertensi. Selain menggunakan obat-obatan, pengelolaan hipertensi pada lansia juga dapat melibatkan metode non-farmakologi seperti pelaksanaan senam hipertensi. (Hernawan et al., 2017). Melalui senam, kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk menghasilkan energi, yang mengakibatkan peningkatan denyut jantung (Tina et al., n.d.). Program ini melibatkan sesi senam teratur yang dirancang khusus untuk lansia, dengan fokus pada latihan kardiovaskular, fleksibilitas, dan kekuatan yang di pandu oleh mahasiswa KKN UNISA yang terdiri dari beberapa prodi di Fakultas Ilmu Kesehatan yang ada di UNISA Yogyakarta. Tujuan dari melakukan senam adalah untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke otot-otot dan kerangka tubuh yang aktif, terutama otot jantung, dengan akibat yang dapat menurunkan tekanan darah. Setelah periode istirahat, pembuluh darah akan mengalami perluasan atau pelebaran, dan aliran darah akan turun untuk sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tingkat tekanan darah sebelum melakukan senam. Adapun hasil pemeriksaan TTV (Tanda-tanda vital) sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil pemeriksaan TTV(tanda-tanda vital), posyandu lansia RW 12 Sorosutan

No	Nama	Usia	TD
1	Ny.S	67	125/80 mmHg
2	Tn.H	64	127/85mmHg
3	Ny.P	70	120/90mmHg
4	Ny.M	89	130/85mmHg
5	Ny.sr	60	110/90mmHg
6	Tn.M	64	132/80mmHg
7	ny.n		138/80mmHg
8	ny.sp	75	140/90mmHg
9	ny.b	65	130/80 mmHg
10	tn.j	66	140/80mmHg
11	tn.a	71	130/90mmHg
12	ny.su	74	130/85mmHg
13	ny.b	70	140/90mmHg
14	tn.ja	77	140/80mmHg
15	tn.as	63	130/80mmHg
16	ny.sn	55	130/90mmHg

17	tn.p	65	120/80mmHg
18	tn.s	70	130/90mmHg
19	ny.m	69	140/90mmHg
20	ny.si	89	152/10mmHg
21	ny.ks	67	120/90mmHg
22	ny.n		138/92mmHg
23	ny.sm	62	123/90mmHg
24	ny.d	77	132/90mmHg
25	ny.m	63	135/90mmHg
26	ny.r	58	125/83mmHg
27	ny.w	62	126/83nnHg
28	ny.m	62	109/70mmHg
29	ny.w	65	160/80mmHg
30	ny.r	68	126/80mmHg
31	ny.sh	61	127/80mmHg

Dari table 1 dapat kita simpulkan bahwa Lansia merupakan individu yang rentan terkena hipertensi. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penuaan yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan.

Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan pelatihan senam lansia yang dilaksanakan pada hari 25 Agustus 2023 di Posyandu Lansia RW 12 Kelurahan Sorosutan. Selain itu Mahasiswa KKN Kel 3 Unisa juga melakukan penyuluhan terkait hipertensi dengan memberikan intervensi berupa penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan pola makan. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia. Semakin meningkatnya pemahaman pasien tentang hipertensi akan mendorong individu untuk memiliki perilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi mereka sendiri, sehingga tekanan darah tetap terjaga dalam batas normal. Pemahaman pasien tentang hipertensi juga berperan dalam meningkatkan tingkat kepatuhan pasien terhadap pengobatan yang diberikan.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia RW 12 Kelurahan Sorosutan yang mencakup penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan hipertensi serta kegiatan senam lansia yang dapat diikuti secara rutin oleh lansia, telah berhasil meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi pada lansia. Selain itu,

program senam juga berperan dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia, yang berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah mereka.

Pengabdian ini dapat dijadikan rekomendasi pencegahan yang diberikan kepada lansia, yaitu agar mereka tetap aktif mengikuti program senam lansia yang diadakan secara rutin di Posyandu Lansia. Dengan pendekatan edukasi ini, kesadaran dan pengetahuan masyarakat akan semakin meningkat, sehingga diharapkan dapat mengurangi prevalensi hipertensi di kalangan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana atas dukungan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Terima kasih juga kepada ibu Andri Nur Sholihah selaku pembimbing kelompok 3 dan Bapak RW 12 serta Ibu kader Posyandu Lansia atas izin untuk kami melakukan kegiatan. Serta Bapak/ibu posyandu lansia yang sudah mengikuti kegiatan serta kesedian waktu dan kesempatannya untuk mengikuti pengabdian kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Diarthini, N. L. P. E., Sudarmaja, I. M., Swastika, I. K., & Ariwati, N. L. (n.d.). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pelayanan Kesehatan Dan Edukasi Kesehatan Secara Personal Pada Lansia Di Desa Melinggih Payangan Gianyar Bali*. Vol 19 No 4 (2020): Buletin Udayana Mengabdi, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/jum/article/view/65560>
- Elviana, N., Astuti, Y., Fandizal, M., Sani, D. N., Safari, U., Riani, N., & Irsan, I. (2021). Pelatihan Senam Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 2(01), 1–4. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v2i01.1029>.
- Hernawan, T., Nur Rosyid, F., & Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl Yani, P. A. (2017). *Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta* (Vol. 10, Issue 1). <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/5489>
- Hipertensi, P., Darah, T., Gula, K., Darah, D., Rahmawati, E., Naro Rimasari, A., Monita, E. R. M., Keperawatan, S. I., Ilmu, I., Bhati, K., & Kediri, W. (n.d.). *Journal of Community Engagement and Employment*. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Jurnal, H., Wulan Sari, N., & Anggarawati, T. (2021). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Masyarakat*. 3(2). <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/PKMSISTHANA/article/view/10>
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (n.d.). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/ijnsp/article/view/6902>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., & Sakinah, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Abdidas*, 3(2), 350–354. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.590>

- Syarli, S., Arini, L., Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, P., Kesehatan Mitra Bunda, I., Batam, K., & Riau, K. (n.d.). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review ARTICLE INFO*. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- Tina, Y., Handayani, S., Monika, R., & Studi Keperawatan STIKes Yogyakarta, P. (n.d.). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Exercise For Hypertension On Blood Pressure In Elderly*. <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/JKSI/article/view/150>
- Umah, K., Zahroh, R., Kinarti, Y. M., Program,), Ners, S., Kesehatan, I., Gresik, U., & Keperawatan, S. I. (n.d.). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. In *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara* (Vol. 1, Issue 2). <https://nafatimahpustaka.org/pengmas/>
- Win Martani, R., Kurniasari, G., Projo Angkasa, M., Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan, P., & Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang Abstrak, P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Issue 1). <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1266>
- Yanti, M., Yulita, D., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Alifah, Stik., Khatib Sulaiman No, J., & Kelurahan Ulak Karang Selatan, B. (2021). JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361.g154>
- Zaenurrohman, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). *Relationship Between Knowledge and Hypertension History with Blood Pressure Control in Elderly*. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i2.2017.174-184>