



PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN SENAM JANTUNG SEHAT BAGI LANSIA DI KELURAHAN SIDOMULYO KOTA BENGKULU

Ade Herman Surya Direja¹, Tria Nopi Herdiani²

¹STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu



***Corresponding author**

Email:adehermansuryadireja@gmail.com

HP: 082182997717

Kata Kunci:

Pemeriksaan kesehatan senam jantung sehat bagi lansia

Keywords:

Healthy heart exercise health check for the elderly

ABSTRAK

Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi kardiovaskular (hipertensi) pada lansia. Diperlukan alternatif lain dalam mengontrol kenaikan tekanan darah ini pada lansia yaitu senam jantung sehat. Peserta Kegiatan PkM ini adalah lansia dengan jumlah 15 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) Mempertahankan dan mengkoordinasikan gerak, sehingga dapat mencegah terjadinya kecelakaan/jatuh; (2) Melatih kekuatan otot (3) Memperdayakan usia lanjut (4) Meningkatkan daya tahan tubuh (5) Membantu mencegah terjadinya kekuatan otot persendian dan ligamentum (6) Mengetahui hasil pemeriksaan laboratorium dasar sebagai data awal informasi kesehatan. Hasil evaluasi bahwa pemeriksaan kesehatan dan senam jantung secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup sehat lansia, dapat dijadikan sebagai tindakan preventif terhadap penyakit-penyakit yang sering terjadi di lansia. Setelah mengikuti kegiatan PkM ini, lansia dapat melaksanakan kegiatan senam jantung sehat tersebut di rumah masing-masing secara rutin.

ABSTRACT

The aging process causes a decrease in cardiovascular function (hypertension) in the elderly. Another alternative is needed to control this increase in blood pressure in the elderly, namely healthy heart exercises. The participants in this PkM activity were the elderly with a total of 15 people. Activities are carried out in stages (1) Maintaining and coordinating movement, so as to prevent accidents/falls; (2) Exercising muscle strength (3) Empowering old age (4) Increasing endurance (5) Helping to prevent joint and ligament muscle strength from occurring (6) Knowing the results of basic laboratory tests as initial data for health information. The results of the evaluation show that routine health checks and heart exercises can improve the healthy quality of life for the elderly, and can be used as a preventive measure against diseases that often occur in the elderly. After participating in this PkM activity, the elderly can carry out these healthy heart exercise activities at their respective homes on a regular basis.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang rentan mengalami penurunan kesehatan, oleh sebab itu lansia membutuhkan kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan derajat sehat, agar fungsi jantung, paru maupun pembuluh darah serta denyut nadi dapat terjaga pada waktu istirahat, asam laktat akan berkurang serta peningkatan pembuluh darah dapat terkontrol. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mencegah kegemukan sehingga badan tetap menjadi ideal dan dapat melancarkan metabolisme tubuh, sehingga penyakit yang dialami seperti hipertensi dapat mengalami penurunan (Kristiawan & Adiputra, 2019).

Tujuan dilakukan senam adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga (Hernawan & Rosyid, 2017). Menurut Tulak & Umar (2017) hipertensi pada lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompakan darah melalui arteri tersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi disebabkan oleh gerakan berupa senam lansia yang dilakukan oleh lansia merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah. ini disebabkan karena kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh individu, meningkatnya aliran darah yang dipenuhi oleh jantung dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti curah jantung, ketegangan arteri, dan volume laju serta kekentalan darah. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko hipertensi karena akan meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan olahraga atau aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras di setiap kontraksi, karena semakin keras otot jantung memompa, maka semakin besar tekanan yang diberikan pada arteri (Makawekes et al., 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi penderita yang mengalami penyakit tersebut sering kali tidak memberikan keluhan sehingga tidak jarang penderita tidak sadar jika dirinya itu sudah mengalami atau terkena hipertensi. Untuk mengetahui hipertensi maka penderita rutin melakukan pemeriksaan, karena banyak hal yang menyebabkan terjadinya hipertensi seperti faktor keturunan, jenis kelamin, umur, obesitas atau kegemukan, lingkungan, pekerjaan, dan gaya hidup yang tidak sehat. Untuk menurunkan penyakit ini ada beberapa penanganan secara medis yaitu menggunakan obat-obatan, untuk penanganan non medis yaitu dengan memperbaiki pola hidup, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur (Putri, 2015).

Senam anti hipertensi mampu meningkatkan energi oleh sel, jaringan, dan organ tubuh. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme berolahraga untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan olahraga dapat merilekskan pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Anwari et al., 2018). Aktivitas fisik atau olahraga seperti senam dapat mendorong jantung bekerja secara optimal salah satu jenis senam yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam jantung sehat (Uswatul Khasanah, 2020). Senam jantung sehat yaitu suatu kegiatan yang dilakukan dengan latihan fisik mengutamakan kemampuan jantung serta menggerakkan seluruh otot-otot tubuh, melenturkan sendi, meningkatkan pemasukkan oksigen ke otot jantung dan bermanfaat untuk meningkatkan stamina, fungsi jantung, pembuluh darah serta saluran pernapasan (Refor, 2020). Selain itu dengan melaksanakan olahraga senam jantung sehat dapat meningkatkan perasaan sehat dan dapat mengatasi stress (Lidya, 2020). Atas dasar kondisi tersebut maka STIKES Tri Mandiri Sakti melalui dosen nya melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu senam jantung sehat secara rutin sekaligus pemeriksaan kesehatan dan laboratorium dasar.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu. Peserta Kegiatan PkM ini adalah lansia dengan jumlah 15 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) Mempertahankan dan mengkoordinasikan gerak, sehingga dapat mencegah terjadinya kecelakaan/jatuh; (2) Melatih kekuatan otot (3) Memperdayakan usia lanjut (4) Meningkatkan daya tahan tubuh (5) Membantu mencegah terjadinya kekuatan otot persendian dan ligamentum (6) Mengetahui hasil pemeriksaan laboratorium dasar sebagai data awal informasi kesehatan. Hasil evaluasi bahwa pemeriksaan kesehatan dan senam jantung secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup sehat lansia, dapat dijadikan sebagai tindakan preventif terhadap penyakit-penyakit yang sering terjadi di lansia. Setelah mengikuti kegiatan PkM ini, lansia dapat melaksanakan kegiatan senam jantung sehat tersebut di rumah masing-masing secara rutin.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh lansia yang merupakan peserta lansia berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Pelaksanaan yang dilakukan dalam senam jantung sehat dan pemeriksaan kesehatan ini adalah latihan gerakan senam lansia meliputi pemanasan, gerakan inti, Pendinginan. Adapun untuk pemeriksaan kesehatan dasar dengan meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan berat badan, pemeriksaan Asam urat, Glukosa, Kolesterol, pemberian susu anti pengeroposan tulang.



Gambar 1. Pemeriksaan Lansia



Gambar 2. Pemeriksaan Berat Badan



Gambar 3. Senam Lansia

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan diikuti oleh lansia melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan dan senam jantung sehat merasakan dampak yang baik bagi lansia untuk menjaga kesehatan jantung lansia. Pemeriksaan kesehatan dan senam lansia ini perlu mengadakan senam jantung secara rutin di kelurahan sidomulyo kota Bengkulu dan mengadakan pemeriksaan tanda vital secara rutin agar lansia dapat menjaga hidup yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kristiawan, M. S., & Adiputra, I. N. (2019). Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Lapangan Renon, Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(5), 1–6.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Putri, G. A. (2015). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.
- Uswatul Khasanah, S. N. (2020). Pengaruh Senam Tera terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. 001(1), 31–34.
- Refor. (2020). Pengaruh Senam Jantung terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipoertensi di UPT Puskesmas Helvetia Meda 2020.6(2) 105-119 Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. 001(1), 31–34.
- Lidya, M. (2020). the Effect of Series V Healthy Healthy Heartness on Blood. *Menara Ilmu*, XIV(02), 55-60.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Dhara Bakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1)
- Tulak, T., & Umar, U. (2017). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo