



IMPLEMENTASI SENAM LANSIA DAN EDUKASI HIPERTENSI PADA LANSIA DI PSTW HUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU

Masnun¹, Hernitati², Syafrisar Meri Agritubella³, Kustiasih Lestari⁴, Usraleli⁵, Fauziah Yulfitria⁶, Ibnu Rusdi⁷

¹⁻⁷Poltekkes Kemenkes Riau



***Corresponding author**

Email : meri@pkr.ac.id
HP: 085356723393

Kata Kunci:

Edukasi;
Senam Lansia;
Lansia;
Hipertensi;

Keywords:

Education;
Exercise;
Elderly;
Hypertension;

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia menempati urutan sepuluh besar penyakit yang dapat dialami oleh lansia yang menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian. Upaya yang dapat dilakukan adalah senantiasa mengajak lansia untuk merubah perilaku dengan pendekatan edukasi secara terus menerus. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi kepada lansia tentang manfaat aktivitas fisik melalui olah raga atau senam lansia serta edukasi tentang hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru pada 30 Lansia. Media Edukasi menggunakan Infokus dan Leaflet. Hasil Kegiatan didapatkan bahwa 50% peserta mengalami tekanan darah tinggi. 66,7% mampu melakukan senam lansia secara mandiri, 23,3% melakukan senam lansia dengan bantuan, dan 10% tidak mampu melakukan senam lansia akibat keterbatasan fisik. 100% lansia mampu menyebutkan pengertian hipertensi, 100% lansia mampu menyebutkan tanda dan gejala, 100% lansia mampu menyebutkan makanan apa yang boleh dan makanan apa yang tidak boleh.

ABSTRACT

Hypertension is the leading cause of premature death worldwide. The incidence of hypertension in the elderly in Indonesia ranks in the top ten diseases that can be experienced by the elderly which causes a high rate of illness and death. Efforts that can be made are to always invite the elderly to change their behavior with a continuous educational approach. This community service activity aims to provide education to the elderly about the benefits of physical activity through sports or gymnastics for the elderly as well as education about hypertension. This activity was carried out at UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru on 30 Elderly. Educational



Media uses Infocus and Leaflet. The results of the activity were obtained that 50% of participants experienced high blood pressure. 66.7% were able to do elderly gymnastics independently, 23.3% were able to do elderly gymnastics with assistance, and 10% were unable to do elderly gymnastics due to physical limitations. 100% of the elderly are able to mention the meaning of hypertension, 100% of the elderly are able to mention the signs and symptoms, 100% of the elderly are able to mention what foods are allowed and what foods are not.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi mencapai 140 / 90 mmHg atau lebih tinggi. Kebanyakan penderita tidak merasakan gejala apapun namun apabila sudah sangat tinggi dapat menyebabkan sakit kepala, penglihatan kabur, nyeri dada dan gejala lainnya. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 – 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) yang menderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) yang menderita hipertensi dapat mengendalikannya (WHO, 2023).

Kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia menempati urutan 10 besar penyakit yang dapat dialami oleh lansia yaitu 34,1%. Hasil Riskesdas 2018 menguraikan hasil pendataan hipertensi tertinggi di daerah Kalimantan Selatan (44,1%) sedangkan terendah di Papua (22,2%). Insiden Hipertensi pada lansia kelompok umur 55 – 64 tahun sekitar 55,2% (Kemenkes, 2018).

Tekanan darah tinggi ini biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, genetic, gaya hidup, jenis kelamin, perilaku dan kurangnya aktivitas. Sebagian besar Lansia di PSTW Husnul Khotimah menderita Hipertensi dengan Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada lansia di PSTW Husnul Khotimah adalah faktor usia mayoritas lansia berusia 60-74 tahun, faktor obesitas, merokok, konsumsi garam (Soleh, 2017).

UPT PSTW Husnul Khotimah merupakan wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga. Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, Kejadian Hipertensi tertinggi Tahun 2024 berada di Puskesmas Simpang Tiga. Hal ini menyebabkan daerah ini menjadi Lokus kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di wilayah kerjanya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari rekam medik UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru, Hipertensi menduduki peringkat pertama penyakit pada tahun 2020 dengan jumlah lansia hipertensi sebanyak 38 lansia dari 75 orang lansia. Sedangkan pada tahun 2021, terdapat 42 lansia dengan hipertensi dari 80 lansia yang ada di PSTW Husnul Khotimah. Pada tahun 2022 jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 40 orang. Pada tahun 2023, jumlah lansia yang berada di PSTW sebanyak 76 orang dengan jumlah penderita hipertensi 43 orang artinya lebih dari separuh lansia di PSTW menderita hipertensi.

Peningkatan kejadian hipertensi memerlukan perhatian khusus dari pemerintah dalam rangka pencegahan angka kesakitan dan kematian. Upaya pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi dilakukan dengan metode non farmakologis seperti perubahan gaya hidup. Diet rendah garam, termasuk menghindari makanan yang diawetkan dan penurunan berat badan pada obesitas, terbukti dapat mengendalikan tekanan darah (Kusumawaty, Marliani, Sukmawati, & Noviati, 2021).

Penanggulangan yang dapat dilakukan oleh lansia secara rutin serta dapat memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah seperti aktivitas fisik secara rutin seperti senam lansia. Senam pada lansia hipertensi efektif menurunkan tekanan darah pada lansia apabila dilakukan selama 40 menit dengan waktu 3 kali seminggu (Martani, Kurniasari, & Angkasa, 2022). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah (Efliani, Hikmah, & Ramadia, 2022). Senam Hipertensi merupakan olah raga yang dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot dan rangka yang aktif sehingga dapat membantu penurunan tekanan darah. Pada lansia hipertensi di PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru lebih tepat diberikan senam yang ringan yang diperuntukkan pada lansia. Hal ini dikarenakan lansia mengalami keterbatasan fisik dan menggunakan alat bantu untuk berjalan. Kebermanfaatan pelaksanaan senam lansia ini dapat dirasakan oleh lansia itu sendiri yang dapat dilakukan secara mudah, murah, dan dapat dilakukan dimanapun lansia berada.

Selain senam lansia, pemberian edukasi tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman lansia terhadap aktivitas, keterbatasan fisik, Latihan fisik, pola konsumsi pasien hipertensi dan pasien paham dalam tujuan setiap Gerakan pada senam lansia ini. Aktivitas fisik ini tidak hanya dapat mengatur tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan di Aula Pertemuan UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru. Adapun jumlah lansia yang hadir sebanyak 30 orang. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan seperti Tekanan Darah, selanjutnya tim akan melakukan senam lansia yang setiap gerakannya akan diikuti oleh lansia baik secara mandiri maupun dengan butuh bantuan. Setelah dilakukan pemeriksaan fisik dan pelaksanaan senam lansia. Setiap gerakan yang diajarkan dapat bermanfaat khususnya untuk lansia hipertensi. Dengan gerakan yang dianjurkan dan apa saja gerakan yang dibatasi. Setelah Implementasi Senam, lansia diberikan waktu untuk istirahat sekitar 30 menit dan dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan / edukasi selama 50 menit. Pemberian edukasi Hipertensi pada Lansia bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia dalam mengatur pola kebiasaan baik pola makan maupun pola aktivitas istirahat.

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir penyusunan laporan. Pada tahap persiapan, tim melakukan pengurusan izin pelaksanaan di PSTW dan persiapan alat dan media yang digunakan selama pengabdian masyarakat berlangsung terdiri dari infokus, Laptop,

Microphone, Speaker, Tensimeter dan Materi (Leaflet). Selanjutnya tahap Pelaksanaan, dimulai dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada lansia yang terdiri dari 30 orang lansia yang hadir di Aula Pertemuan UPT PSWT Husnul Khotimah Pekanbaru.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia

Pengukuran tekanan darah dilakukan pada pagi hari 07.30 s/d 08.00 dengan melibatkan mahasiswa sebanyak 10 orang. Hasil Pengukuran Tekanan darah dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Daftar Hasil Pengukuran Tekanan Darah Lansia di PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2025

No	NAMA PESERTA	TEKANAN DARAH	HIPERTENSI
1.	Tn P	114/71 mmHg	Tidak
2.	Tn S	120/75 mmHg	Tidak
3.	Tn Y	147/95 mmHg	Ya
4.	Ny. S	146/96 mmHg	Ya
5.	Tn B	132/85 mmHg	Tidak
6.	Tn A	90/60 mmHg	Tidak

7.	Tn A	143/46 mmHg	Ya
8.	Tn K	147/80 mmHg	Ya
9.	Ny. M	118/64 mmHg	Tidak
10.	Tn A	158/98 mmHg	Ya
11.	Tn. T	146/77 mmHg	Ya
12.	Ny. S	121/63 mmHg	Tidak
13.	Tn. O	155/74 mmHg	Ya
14.	Tn A	133/81 mmHg	Ya
15.	Ny. M	142/99 mmHg	Ya
16.	Ny. V	117/69 mmHg	Tidak
17.	Ny. D	126/66 mmHg	Tidak
18.	Ny. E	90/60 mmHg	Tidak
19.	Ny. N	158/75 mmHg	Ya
20.	Tn. S	183/83 mmHg	Ya
21.	Tn. F	136/70 mmHg	Tidak
22.	Tn. C	140/72 mmHg	Ya
23.	Tn T	133/80 mmHg	Tidak
24.	Ny. F	128/75 mmHg	Tidak
25.	Ny. S	142/86 mmHg	Ya
26.	Ny. Y	115/69 mmHg	Tidak
27.	Ny. S	123/80 mmHg	Tidak
28.	Ny. Sy	120/79 mmHg	Tidak
29.	Tn U	152/90 mmHg	Ya
30.	Tn. K	147/87 mmHg	Ya

Kegiatan pengukuran tekanan darah pada lansia didapatkan data bahwa 15 orang (50%) lansia yang hadir mengalami tekanan darah tinggi berdasarkan hasil pemeriksaan. Selanjutnya seluruh peserta dilakukan senam lansia. Pelaksanaan Senam Lansia dilakukan selama 30 menit, kemudian pasiennya dilakukan istirahat. Evaluasi terhadap pelaksanaan senam dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi Pelaksanaan Senam Lansia di UPT Husnul Khotimah Pekanbaru (n = 30)

No. Responden	Kegiatan	Jumlah	Persentase (%)
1	Melakukan Senam lansia secara Mandiri (Tanpa Bantuan)	20	66,7%
2	Melakukan Senam lansia Dengan Bantuan	7	23,3%
3	Tidak Melakukan Senam Lansia (Hanya duduk saja)	3	10%
Total		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa lebih dari separuh lansia yang hadir dapat melakukan senam lansia secara mandiri yaitu 20 orang (66,7%), sedangkan

dengan menggunakan bantuan fasilitator (mahasiswa), yaitu sebanyak 7 orang (23,3%). Namun masih terdapat lansia yang tidak melakukan senam dan hanya duduk saja yang disebabkan karena keterbatasan fisik karena anggota gerakannya mengalami amputasi.



Gambar 3. Kegiatan Senam Lansia di Aula UPT PSTW Husnul Khotimah

Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan edukasi tentang hipertensi pada Lansia. Kegiatan Edukasi diawali dengan melakukan refleksi tentang pengetahuan lansia meliputi penyebab hipertensi hingga tatalaksananya. Dari hasil refleksi ini di dapatkan bahwa Edukasi sebaiknya diberikan di akhir Hasilnya ini merupakan kegiatan promotif dan preventif yang dilakukan dengan memberikan pengetahuan mulai dari pengertian hipertensi, tanda dan gejala, hingga penatalaksanaan Hipertensi di rumah. Berdasarkan hasil pelaksanaan edukasi ini, didapatkan 100% lansia mampu menyebutkan pengertian hipertensi, 100% lansia mampu menyebutkan tanda dan gejala, 100% lansia mampu menyebutkan makanan apa yang boleh dan makanan apa yang tidak boleh.



Gambar 4. Edukasi Hipertensi pada Lansia



Gambar 5. Lansia mengikuti Edukasi Hipertensi

Kegiatan Edukasi Hipertensi tepat diberikan di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru disebabkan penderita Hipertensi lebih dari setengah penghuni dari panti. Selama pelaksanaan kegiatan ini, hanya 25 lansia yang aktif mengikuti dikarenakan faktor keterbatasan fisik dan beberapa lansia ada yang terbaring di tempat tidur. Sehingga tidak semua mendapatkan edukasi. Hal ini menyebabkan sasaran tim kesulitan untuk membawa seluruh penghuni panti ke aula. Disamping faktor keterbatasan fisik, faktor penurunan fungsi pendengaran akibat pengaruh usia, menyebabkan pemberian edukasi dilakukan berulang-ulang. Perlunya edukasi berkelanjutan untuk mengevaluasi pemahaman lansia akan pentingnya menjaga pola makan rendah garam, dan meningkatkan aktivitas fisik sehari – hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan mampu memberikan pengetahuan yang tidak tahu menjadi tahu dan mampu mendukung kesehatan jantung sebagai Sentra Unggulan Pendidikan (SUP) Poltekkes Kemenkes Riau.

KESIMPULAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjalan dengan baik. Sebagian besar lansia mampu mengimplementasikan Senam Lansia dan mampu melakukan senam hamil secara mandiri. Lansia mampu menyebutkan kembali pengertian, penyebab, dan penatalaksanaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

WHO. (2023, March 16). WHO. Retrieved from Hipertensi: https://www-who-int.translate.goog/news-room/factsheets/detail/hypertension?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
Kemenkes. (2018). *Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes.

- Kusumawaty, J., Marliani, H., Sukmawati, I., & Noviati, E. (2021). Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi di Posbindu Rungki Cigembor. *Bernas*.
- Martani, R., Kurniasari, G., & Angkasa, M. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Soleh, E. (2017). *Gambaran Faktor-Fakotr Kejadian Hipetensi pada Lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru*. Pekanbaru: Payung Negeri.
- Efliani, D., Hikmah, N., & Ramadia, A. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*.