

EDUKASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI KANTOR PIMPINAN DAERAH AISIYIAH BANJARSARI KOTA SURAKARTA

Aisya Nur Istiqomah¹⁾, Guntur Wahyudiantoro Syahputra¹⁾, Intan Yuliasuti¹⁾, Nurul Sinta Yuliana¹⁾,
Rendy Laksono¹⁾, Tri Wulandari¹⁾, Cahyo Setiawan¹⁾

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia
email: cahyos@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Penambahan usia sering dikaitkan dengan peningkatan resiko hipertensi. Seseorang dikatakan lansia/lanjut usia jika berusia 60 tahun ke atas. Untuk penderita hipertensi, senam hipertensi adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur yang meningkatkan kebutuhan oksigen sel untuk pembentukan energi, yang menghasilkan denyut jantung yang lebih tinggi, peningkatan isi sekuncup, dan peningkatan tekanan darah pada jantung. **Metode :** Metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan dan intervensi fisioterapi berupa pelatihan fisik hipertensi pada lansia dengan menggunakan media video dan powerpoint. **Hasil :** Kegiatan pengabdian ini mendapat respon positif dari lansia di kantor pimpinan daerah aisyiyah banjarsari kota surakarta terkait materi penyuluhan antara lain definisi, penyebab, tanda gejala, faktor resiko, dan latihan senam hipertensi. **Kesimpulan :** Dengan kegiatan ini mampu meningkatkan wawasan dan pengetahuan lansia di kantor pimpinan daerah aisyiyah banjarsari kota Surakarta mengenai hipertensi dan latihan senam hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai bentuk pencegahan (preventif) maupun penanganan (rehabilitatif).

Kata kunci: *Hipertensi, Senam Hipertensi, Lansia*

ABSTRACT

Introduction : Increasing age is often associated with an increased risk of hypertension. A person is said to be elderly/elderly if he is 60 years or older. For hypertension sufferers, hypertension exercise is physical exercise carried out regularly and structuredly that increases the oxygen demand of cells for energy formation, which results in a higher heart rate, increased stroke volume, and increased blood pressure in the heart. **Method:** The method used is to provide counseling and physiotherapy interventions in the form of hypertension exercises to the elderly using video and Power Point media. **Results:** This service activity received a positive response from the elderly in the regional leadership office of Aisyiyah Banjarsari, Surakarta City, regarding counseling material including definitions, causes, signs and symptoms, risk factors, and exercise for hypertension. **Conclusion:** This activity is able to increase the insight and knowledge of the elderly in the Aisyiyah Banjarsari regional leadership office, Surakarta city regarding hypertension and hypertension exercise training which can be done independently as a form of prevention (preventive) and treatment (rehabilitative).

Keywords: Hypertension, Hypertension Exercise, Elderly

PENDAHULUAN

Prevelensi lansia yang mempunyai riwayat hipertensi di kantor pimpinan daerah aisyiyah banjarsari kota Surakarta adalah sebanyak 30 responden. Seseorang dikatakan lansia/lanjut usia jika berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2016). Menurut World Health Organization (WHO), Lansia dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu penduduk paruh baya dengan rentang usia 45-59 tahun (middle age), penduduk berusia 60-74 tahun (elderly), penduduk berusia 75-90 tahun lansia tua (old), dan penduduk sangat lanjut usia di atas 90 tahun (very old) (Hidayati, 2018).

Penambahan usia juga dapat menyebabkan perubahan pada fungsi ginjal dengan meningkatkan sensitivitas garam. Penurunan aktivitas pompa natrium atau kalium-kalsium adenosin trifosfat yang menyebabkan vasokonstriksi dan resistensi pembuluh darah serta peningkatan sensitivitas garam. Sehingga sering dikaitkan dengan peningkatan resiko hipertensi (Aditya et al., 2023).

Hipertensi disebabkan oleh perubahan hemodinamik, elastisitas arteri, disregulasi neurohormonal dan otonom, dan ginjal. Dengan bertambahnya usia, struktur dan fungsi pembuluh darah arteri akan berubah (Aditya et al., 2023). Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang menyebabkan penyakit jantung dan stroke otak. Karena hipertensi sering kali tidak disadari dapat terus memburuk hingga mengancam jiwa, penyakit ini dianggap sebagai masalah medis yang serius (Wade, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) dari tahun 2015 hingga 2020, sekitar 1,3 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan di setiap tahunnya angka ini terus meningkat. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,4 miliar orang, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahun karena komplikasi hipertensi (Jabani et al., 2021). Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNCVII) menyatakan bahwa di seluruh dunia ada hampir 1 milyar orang yang menderita hipertensi. Laporan World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi adalah penyebab kematian nomor satu di dunia. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1 persen, dengan tingkat tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Di Provinsi NTB, prevalensi hipertensi pada usia 18 tahun ke atas mencapai 24,3% (Riskseddas, 2018).

Bagi orang yang memiliki hipertensi, senam hipertensi adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur (Tina et al., 2019). Olahraga bagi penderita tekanan darah tinggi meningkatkan kebutuhan sel akan oksigen untuk membentuk energi, meningkatkan detak jantung, dan meningkatkan volume sekuncup. Oleh karena itu, tekanan darah akan meningkat. Dengan rutin berolahraga bagi penderita darah tinggi, maka proses elastisitas pembuluh darah dan penurunan tekanan darah berlangsung lebih lama. Pembuluh darah akan menegang atau melebar selama 30 hingga 120 menit setelah istirahat.

Penelitian Haefa, Z dkk, (2019) membuktikan jika dengan melakukan senam hipertensi, maka terjadi penurunan tekanan darah baik itu sistolik dan diastolic pada lansia. Pada penelitian tersebut juga disarankan jika dengan melakukan senam hipertensi, juga dilakukan edukasi mengenai hipertensi itu sendiri dari segi factor penyebab dan pemicunya. Senam Hipertensi ini juga dapat dilakukan minimal 2 sampai 3 kali seminggu untuk dapat menurunkan tekanan darah dengan baik.

Selain itu Efliani, dkk (2022) menuliskan jika senam hipertensi terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian tersebut dilakukan pada 32 lansia dimana terbagi menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen berjumlah 16 lansia dan kelompok 2 sebagai kelompok control berjumlah 16 lansia. Didapatkan hasil yang signifikan antara kedua kelompok tersebut dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan tekanan darah.

Peningkatan dan relaksasi pembuluh darah menyebabkan penurunan tekanan darah (Padila, 2012). Pembuluh darah menjadi lemas jika melakukan olahraga secara bertahap dan menurunkan tekanan darah. Aktivitas memompa jantung yang berkurang juga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Otot jantung orang berkontraksi lebih sedikit jika berolahraga rutin, dari pada orang yang tidak rutin berolahraga. Pengeluaran hormon endorfin juga distimulasi oleh senaman. Otak memproduksi hormon ini untuk menciptakan perasaan nyaman untuk meningkatkan jumlah endorfin dalam tubuh untuk menurunkan tekanan darah (Yantina & Saputri, 2019).

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Sebuah survei terhadap orang tua di kantor pimpinan daerah Aisyiyah Banjarsari di Kota Surakarta menunjukkan bahwa beberapa orang tua tidak tahu banyak tentang hipertensi. Menurut uraian tersebut, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberi tahu orang tua tentang hipertensi dan jenis latihan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menurunkannya. Penyuluhan yang diberikan pada pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia/orang tua tentang hipertensi serta latihan yang mudah dan dapat dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi gejala. Dengan menggunakan media video dan PowerPoint, penyuluhan ini mencantumkan definisi, faktor resiko, faktor resiko, dan latihan yang dapat dilakukan untuk kondisi hipertensi yang mudah dipahami pada orang tua.

METODE PELAKSANAAN

Kerangka Kerja Pengabdian

Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan dan exercise yang berupa senam hipertensi pada lansia di kantor pimpinan daerah aisyiyah banjarsari kota surakarta menggunakan video dan power point sebagai media penyuluhan. Pengoperasian dilakukan dengan pre-test dan post-test dengan memeriksa tekanan darah.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilakukan di kantor pimpinan daerah aisyiyah banjarsari kota surakarta yang beralamatkan jl. Imam bonjol no.39, keprabon, kec. Banjarsari, kota surakarta, jawa tengah pada hari rabu, 14 juni 2023 pukul 15.00-selesai.

Pelaksanaan

Dalam pelaksanaannya kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi melalui video dan power point, melakukan pemeriksaan tensi, dan sesi demonstrasi mengenai senam hipertensi.

HASIL PEMBAHASAN

Setelah melakukan kegiatan penyuluhan kepada lansia di Kantor Wilayah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta, masyarakat yang awalnya belum memahami penyakit hipertensi akhirnya bisa lebih memahami kondisi Gejala dan Penatalaksanaan Darah Tinggi. Masyarakat lanjut usia di daerah ini dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan. Kemudian dilanjutkan pertunjukannya agar para sesepuh di daerah tersebut dapat mengikuti instruksi yang diberikan.

Tabel 1. Evaluasi pengetahuan lansia sebelum dan sesudah penyuluhan

Pemahaman Materi	Pre	Post
Pengetahuan tentang definisi hipertensi	40%	95%
Pengetahuan tentang penyebab hipertensi	30%	100%
Pengetahuan tentang tanda gejala hipertensi	35%	100%
Pengetahuan tentang pencegahan hipertensi	40%	80%
Pengetahuan tentang latihan yang dapat dilakukan pada kondisi hipertensi	0 %	100%

Dari hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan seperti pada Tabel di atas, diketahui bahwa kegiatan ini dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia di kantor wilayah Aisyiyah Banjarsari kota Surakarta. Kegiatan ini mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada saat dilaksanakan setelah dilakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Faktor usia, riwayat hipertensi, genetika, jenis kelamin dan budaya merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi pada lansia. Ini karena seiring bertambahnya usia, metabolisme zat kapur (kalsium) seseorang terganggu. Akibatnya, lebih banyak zat kapur yang bersirkulasi dalam darah sehingga menyebabkan darah mengental dan meningkatkan tekanan darah (Izhar, 2017).

Menurut Tulak dan Umar(2017), Proses penuaan mengurangi kemampuan memompa jantung, menyebabkan arteri besar menjadi kaku dan tidak mampu mengembang saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Akibatnya, tekanan darah meningkat. Dalam meningkatkan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah dapat dilakukan dengan menggunakan gerakan senam agar aliran darah menjadi lebih lancar dan terjadi penurunan tekanan darah. Ini adalah alasan senam untuk orang tua yang menderita hipertensi memiliki efek pada penurunan tekanan darah mereka.

Pembuluh darah menjadi lebih besar dan rileks, yang menghasilkan penurunan tekanan darah. Aktifitas fisik dapat melemaskan pembuluh darah, menurunkan tekanan darah, seperti yang terjadi ketika pipa air melebar, menurunkan tekanan air. Berkurangnya aktivitas memompa jantung juga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Otot jantung orang berkontraksi lebih sedikit jika berolahraga rutin, dari pada orang yang tidak rutin berolahraga Selain itu, senaman merangsang pengeluaran hormon endorfin, yang merupakan obat penenang alami yang dibuat oleh otak. Hormon ini meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi dan menciptakan rasa nyaman (Yantina & Saputri, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan peningkatan kesadaran yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lansia di Kantor Direktorat Wilayah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta tentang latihan jasmani hipertensi dan antihipertensi sebagai bentuk pencegahan (pencegahan) dan pengobatan (rehabilitasi). Kegiatan penyuluhan dan latihan senam hipertensi ini diharapkan lansia di kantor pimpinan daerah aisyiyah banjarsari kota surakarta dapat memahami dan menerapkan latihan yang sudah diberikan secara rutin untuk membantu mengurangi tanda dan gejala hipertensi.

Dampak pada kegiatan ini diukur dengan kuisioner yang membuktikan tingkat pengetahuan dan wawasan lansia di kantor Pimpinan Daerah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta meningkat mengenai hipertensi dan senam hipertensi. Manfaat pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini dapat menjadi Upaya pencegahan (preventif) maupun penanganan (rehabilitatif) pada penyakit degenratif hipertensi.

Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian Masyarakat selanjutnya adalah adanya Upaya kegiatan berkesinambungan yang dilakukan setiap dalam jangka waktu tertentu dan diawali dengan adanya Upaya mengkontrol pola hidup Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., ... Lampung, U. (2023). Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview. *Jurnal Universitas*

Lampung, 11, 128–138.

Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences, IX(2)*, 80–87.

Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan, 10(1)*, 26.

Hidayati, L. (2018). Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Journal of Holistic and Traditional Medicine, 03(02)*, 259–264.

Jabani, S. A., Adius, K., & Cristian, M. (2021). Prevalensi dan faktor risiko hipertensi derajat 2 di wilayah kerja puskesmas poasia kota kendari. 31– 42.

Kemendes RI. (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia).

Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelilktaian, 1(10)*, 2177.

Senam, P., Terhadap, H., Darah, T., & Hipertensi, P. (2023). (*JURNAL INSPIRASI KESEHATAN*) (*JURNAL INSPIRASI KESEHATAN*). 1(1).

Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekaknan Darah Pada Lansia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 5(2)*, 40–51.

Wade Carlson. 2016. Mengatasi Hipertensi. Bandung: Nuansa Cendikia

LAMPIRAN



