

Program Peningkatan Status Kesehatan Lansia Melalui Senam Hipertensi di Banjarmasin

Program To Improve The Health Status of the Elderly Through Hypertension Gymnastics in Banjarmasin

Anastasi Maratning¹, Ermeisi Er Unja², Aulia Rahman³, Oktovin Oktovin⁴

^{1,2,3,4}STIKES Suaka Insan, Banjarmasin

*Korespondensi penulis: meisiunja10@gmail.com²

Article History:

Received: Desember 19, 2023;

Accepted: Januari 09, 2024;

Published: Februari 07, 2024

Keywords: Ederly, Hypertension, Hypertension exercises

Abstract: *The high incidence of hypertension is influenced by various factors, one of which is the activity factor. Physical activity can show a reduced risk of death in people with hypertension. Efforts that can be made for people with hypertension to lower blood pressure can be done one of them with hypertension exercises. This community service activity was carried out once, namely on Saturday in conjunction with the elderly posyandu activities carried out by a team of lecturers and students with posyandu cadres. Activities are given to community groups, especially the elderly who are people with hypertension. A total of 35 elderly people participated in this gymnastics activity. The elderly with hypertension are also very enthusiastic in participating in the elderly gymnastics carried out, as can be seen from the number of participants who participated in gymnastics in this activity. The results of blood pressure monitoring conducted by the community service also showed that there was no significant increase in blood pressure during the implementation of hypertension in most activity participants. Elderly gymnastics activities and blood pressure checks can run very well and the cadres look more enthusiastic and actively involved in activities. This activity is expected to be able to run regularly in the future in collaboration with the puskesmas and posyandu cadres.*

Abstrak

Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor aktivitas. Aktivitas fisik mampu menunjukkan pengurangan risiko kematian pada penderita hipertensi. Upaya yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan salah satunya dengan senam hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak satu kali yaitu hari sabtu bersamaan dengan kegiatan posyandu lansia yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa bersama kader posyandu. Kegiatan diberikan kepada kelompok masyarakat terutama lansia yang merupakan penderita hipertensi. Sebanyak 35 orang lansia mengikuti kegiatan senam ini. Para lansia penderita hipertensi juga sangat antusias dalam mengikuti senam lansia yang dilakukan, terlihat dari jumlah peserta yang ikut senam dalam kegiatan ini. Hasil monitoring tekanan darah yang dilakukan oleh pengabdian juga menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang signifikan selama pelaksanaan hipertensi pada sebagian besar peserta kegiatan. Kegiatan senam lansia dan pemeriksaan tekanan darah dapat berjalan dengan sangat baik dan para kader terlihat lebih antusias serta aktif terlibat dalam kegiatan. Kegiatan ini diharapkan mampu berjalan secara rutin dikemudian hari dengan bekerja sama dengan pihak puskesmas dan para kader posyandu.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada masyarakat. Penyakit ini merupakan salah satu *silent killer* (Cahyono, 2017). Dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Pudiastuti, 2013).

Menurut *American Heart Association* (AHA), hipertensi adalah penyakit yang terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg. Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer (Kemenkes RI, 2014).

Hipertensi menyebabkan kematian mencapai 9,4 juta warga dunia setiap tahun. WHO menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab nomor satu yang menyebabkan kematian (Kurniadi & Nurrahmani, 2014). Data *Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII* menyatakan hampir 1 milyar penduduk dunia mengidap hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada golongan 45-54 tahun ke atas sudah melebihi 50%. Ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Indonesia semakin mengalami peningkatan pada masyarakat Indonesia (Riskesdas, 2018).

Data World Health Organization (WHO) Tahun 2012 menunjukkan di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2012).

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tata laksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas Kesehatan (Arieka Ann Soenarta E, dkk 2015). Hasil dari RISKESDAS di tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa, maka terdapat 64.048.110 jiwa yang menderita hipertensi.

Pada tahun 2018 berdasarkan rekapitulasi data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) kejadian hipertensi untuk Provinsi Kalimantan Selatan menempati urutan pertama di Indonesia dengan prevalensi persentase (44,1 %) pada pengukuran penduduk umur > 18 tahun menurut Provinsi (Riskesdas, 2019). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin penyakit hipertensi termasuk dalam 10 penyakit terbanyak dan menempati urutan pertama dengan angka kejadian pada bulan Januari sampai dengan bulan Desember 2018 berjumlah 20.389 kasus diantaranya laki-laki berjumlah 7.225 kasus dan perempuan 13.164 kasus.

Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor aktivitas. Aktivitas fisik mampu menunjukkan pengurangan risiko kematian sebanyak 29% hingga 67% pada pasien dengan aktivitas fisik tinggi, dan sebanyak 12% hingga 35% pada pasien dengan aktivitas fisik sedang. Hal ini mencerminkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dan penurunan risiko kematian pada pasien hipertensi (Carmen, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur

(Widyanto & Triwibowo, 2013).

Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 10 – 12 September 2023 yang dilakukan di Wilayah Basirih didapatkan penyakit hipertensi menempati urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak pada tahun 2023. Pengabdian juga melakukan wawancara kepada 10 orang yang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Basirih didapatkan bahwa 6 diantaranya hanya mengkonsumsi obat yang sudah diberikan tenaga kesehatan di Puskesmas, sedangkan 4 penderita hipertensi lainnya selain mengkonsumsi obat yang diberikan Puskesmas mereka juga melakukan aktivitas olahraga ringan dirumah seperti berjalan kaki dipagi hari. Terdapat 5 orang yang mengatakan pernah mengikuti senam untuk hipertensi yang diadakan puskesmas, eh Puskesmas namun tidak rutin mengikuti. Pengabdian mengamati bahwa senam prolansis sudah dilakukan beberapa kali dipuskesmas tetapi masih banyak penderita hipertensi yang belum mengetahui tentang pengaruh dari kegiatan senam prolansis terhadap penurunan tekanan darah. Perlunya pemahaman dan pembuktian kepada para penderita hipertensi tentang pengaruh dari kegiatan senam prolansis ini sebagai salah satu bentuk penatalaksanaan dari penyakit hipertensi. Untuk meningkatkan keaktifan peserta dalam kegiatan senam prolansis, maka perlu juga melakukan kegiatan yang meliputi konsultasi medis, edukasi (penyuluhan kesehatan) dan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan darah (gula darah, asam urat dan kolesterol).

Merujuk pada hal tersebut, maka menginspirasi untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk melatih dan membiasakan senam Hipertensi dan monitoring penanganan penderita hipertensi

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak satu kali yaitu dihari sabtu bersamaan dengan kegiatan posyandu lansia yang dilakukan oleh Tim Puskesmas. Kegiatan ini dilakukan oleh beberapa orang dosen dan mahasiswa, dimana terdapat beberapa pembagian tugas didalam tim dalam pelaksanaan kegiatannya. Pelaksanaan senam hipertensi dilaksanakan oleh para mahasiswa, sedangkan untuk pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh para dosen.

Tabel 1. Rencana Kegiatan dan Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Kegiatan

No	Permasalahan	Kegiatan Solusi Masalah	Partisipasi Mitra Dalam Kegiatan
1	Kelompok Masyarakat penderita hipertensi belum memahami motivasi rendah dalam penanganan non-farmakologi	Pemberian Health Education dan konsultasi non-farmakologi.	Berperan aktif dalam konseling
2	Kelompok masyarakat tidak terampil dan rutin dalam Hipertensi.	Mengajak senam HIpertensi bersama hari Senin dan Kamis.	Berperan aktif dalam senam Hipertensi.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 23 September 2023 bersamaan dengan kegiatan Posyandu Lansia di wilayah Basirih. Kegiatan diberikan kepada kelompok masyarakat terutama lansia yang merupakan penderita hipertensi. Sebanyak 35 orang lansia mengikuti kegiatan senam ini. Para lansia penderita hipertensi juga sangat antusias dalam mengikuti senam lansia yang dilakukan, terlihat dari jumlah peserta yang ikut senam dalam

kegiatan ini. Petugas puskesmas yang diwakili oleh kader posyandu lansia juga mengatakan bahwa para lansia terlihat gembira dengan adanya kegiatan ini.

Tabel 2. Karakteristik peserta penyuluhan menurut Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan

No	Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	5	14,3 %
	Perempuan	30	85,7 %
	Total	35	100%
2	Pendidikan		
	SD	10	28,6%
	SMP	10	28,6%
	SMA	15	42,8%
	Total	35	100%

Pada tabel 2 diatas terlihat bahwa peserta yang mengikuti senam lansia didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebesar 85,7 %. Pada table 2 juga terlihat karakteristik peserta jika dilihat dari segi pendidikan. Terdapat 42,8% peserta adalah lulusan SMA.

Pelaksanaan senam hipertensi berjalan dengan baik, semua peserta dapat mengikuti setiap gerakan yang sudah dimodifikasi oleh mahasiswa agar cocok dengan gerakan para lansia.



Gambar 1. Kegiatan Senam Prolanis pada Lansia

DISKUSI

Sebelum dilakukan senam lansia, para kader yang bertugas melakukan pengecekan tekanan darah kepada para lansia. Sekitar 30 orang yang diukur didapatkan hasil bahwa rata-rata memiliki tekanan darah yang cukup tinggi. Dengan rata-rata nilai angka systole diatas 140 dan diastole diatas 100. Kegiatan senam lansia berjalan dengan lancar dan dapat diikuti oleh seluruh lansia dengan baik. Para lansia sangat antusias mengikuti senam lansia krena mereka mengaku jarang sekali ada kegiatan senam lansia seperti ini.

Banyaknya peserta yang berjenis kelamin Perempuan, menunjukkan bahwa sesuai dengan data yang didapatkan bahwa memang penderita hipertensi diwilayah basirih lebih banyak Perempuan. Hipertensi jelas berkaitan dengan jenis kelamin laki-laki dan usia. Pada usia tua resiko hipertensi meningkat tajam pada perempuan di bandingkan laki-laki. Hipertensi berkaitan memiliki tingkat tekanan darah lebih tinggi setelah menopause yaitu di atas usia 45 tahun (Maryam, 2008). Namun Orem (2001) berpendapat jenis kelamin perempuan sangat mempunyai kontribusi dalam kemampuan perawatan diri. Pada laki-laki lebih banyak ditemukan penyimpangan kesehatan seperti kurangnya manajemen berat badan dan kebiasaan merokok dibandingkan pada perempuan. Besar harapan dari kegiatan ini, dengan melihat jumlah peserta senam ini yang rata-rata perempuan dapat memberikan dampak positif dalam peningkatan status kesehatan lansia di Wilayah Basirih.

Terlihat pula karakteristik peserta jika dilihat dari segi pendidikan. Terdapat 42,8% peserta adalah lulusan SMA. Banyaknya peserta yang sebagian besar adalah lulusan SMA menunjukkan bahwa pendidikan dari peserta penyuluhan ini sudah memiliki dasar yang cukup dalam menerima sebuah informasi yang baru. Sehingga diharapkan mampu mendukung keberhasilan proses pelaksanaan kegiatan ini.

Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menetapkan perilaku hidup sehat, terutama perilaku p[encegahan penyakit hipertensi. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya. Penelitian Rasily (2016) mengatakan bahwa tingkat pendidikan juga menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Er Unja (2022) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka kemampuan seseorang dalam memelihara pola hidupnya agar tetap sehat dan bebas dari penyakit juga semakin tinggi. Tingkat pendidikan yang tinggi memudahkan individu dalam menerima dan mengaplikasikan suatu ilmu.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada para lansia didapatkan data bahwa mereka cukup senang dengan kegiatan ini, dan berharap kegiatan senam seperti ini dapat rutin dilakukan kembali. Para lansia menyadari bahwa senam lansia sangat membantu dalam mengontrol tekanan darahnya. Hasil monitoring tekanan darah yang dilakukan oleh pengabdian juga menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan tekanan darah yang signifikan selama pelaksanaan hipertensi pada sebagian besar peserta kegiatan ini. Rata-rata tekanan darah responden berada dikisaran systole 130-140 mmHg dan diastole 90-95 mmHg. Kegiatan ini membuktikan bahwa jika penderita hipertensi dapat memahami bagaimana penatalaksanaan hipertensi yang tepat maka tekanan darah dapat dikontrol dengan baik.

KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan senam lansia dan pemeriksaan tekanan darah dapat berjalan dengan sangat baik dan para kader terlihat lebih antusias serta aktif terlibat dalam kegiatan. Kegiatan ini diharapkan mampu berjalan secara rutin dikemudian hari dengan bekerja sama dengan pihak puskesmas dan para kader posyandu.

DAFTAR REFERENSI

- Anggara Febby, H. D. & Nanang. P. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat STIKES MH. Thamrin.*
- BPJS. (2014). *Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Carmen, K. (2017). *Physical Activity Reduces The Risk Of Death In Patients With Hypertension, Majalah International Duarazy.*
- Darmojo, B. (2012). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depkes RI. (2003). *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tata Laksana Penyakit Hipertensi*. Jakarta : Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Kota Pelaihari. (2019). *Rekapitulasi Data Hipertensi*. Pelaihari : Dinas Kesehatan Kota Pelaihari.
- Er Unja E, Chrismilasari LA, Rachman A. The "DIARII" Program To Improve Patient Independence In The Management Of Hypertension In Banjarmasin In 2022. *Jurnal EduHealth [Internet]*. 2022 Oct. 15 [cited 2023 Apr. 4];13[02]:466-73. Available from: <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/566>
- Griwijoyo, S & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi Olahraga) : Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan Dan Prestasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Idrus F. (2014). *Panduan Praktis Prolanis*. Jakarta
- Jatiningsih, K. (2015). *Pengaruh senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lanjut Usia Di Desa Wotgaleh Sukoharjo.*
- Lumempouw. Deiby O. (2016). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap penyandang Hipertensi.*
- Lutfiasih, R & Nailul, A (2018). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *Journal : The Indonesian Journal Of Health Science*. Doi :<http://dx.doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1539>.
- Menpora. (2008). *Senam Usia Lanjut*. Jakarta : Kementrian Pendidikan Olahraga.
- Muhammad Nur Sidiq. (2019). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan Kota Surakarta.*
- Omega Eli Indawati dan Junaedi Abdillah. (2018). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Menteng.*
- Rifdi. (2012). *Pengaruh SBL Terhadap Activity Of Daily Living [thesis]*. Jakarta : Universitas Trisakti.
- Rismiyanthi, C. (2009). *Pengaruh Latihan Senam Jantung Indonesia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*. Yogyakarta : Pps IK UNY
- Rosdiana, A, Raharjo, B, & Indarjo, S. (2017). *Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS)*. *HIGELA (Journal Public Health Res Dev)*.
- Safitri, W., Astuti, H. P. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Journal Kesehatan Kusuma Husada*, 8(2). DOI : <https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.230>.

Suroto. (2012). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakan. Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Olahraga. Universitas Diponegoro.*

Widyaningsih. (2013). *Analisis Pengaruh Atribut Nilai Pelanggan Terhadap Kepuasan Pasien pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) Diabetes Melitus Tipe II di Dokter Keluarga Palembang Tahun 2013. Skripsi Universitas Sriwijaya*