

## Senam Hipertensi sebagai Upaya Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia di Desa Tanak Beak

Maulin Halimatunnisa<sup>1\*</sup>, Erwin Wiksuarini<sup>2</sup>, Iwan Wahyudi<sup>3</sup>, Aoladul Muqarrobil<sup>4</sup>, Amalia Mastuty<sup>5</sup>, Baiq Fitrihan Rukmana<sup>6</sup>, Muhammad Amrullah<sup>7</sup>

DOI: 10.37824/dbk.v4i2.180

<sup>1-7</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

### Koresponden

Maulin Halimatunnisa'  
Email: [maulin.anisao8@gmail.com](mailto:maulin.anisao8@gmail.com)

### Abstrak

World Health Organization (WHO) memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun di dunia mengalami hipertensi dan dua pertiga berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 83,7% penduduk usia lebih dari 18 tahun mengalami hipertensi. Salah satu program preventif dan promotif yang dapat dilakukan untuk menangani hipertensi adalah dengan senam hipertensi. Senam hipertensi dapat merangsang peningkatan pompa jantung dan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan lancarnya aliran darah sehingga tekanan darah dapat turun. Berdasarkan data diatas, kami tertarik mengajukan sebuah pengabdian masyarakat pada kelompok lansia yaitu senam hipertensi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengendalikan hipertensi. Kegiatan ini sekaligus melatih kader kesehatan agar dapat menerapkan dan melanjutkan program senam hipertensi sebagai salah satu kegiatan rutin. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam dengan sasaran lansia yang mengalami hipertensi di Dusun Tanak Beak Barat berjumlah 23 orang. Kegiatan dilakukan selama 2 minggu dan didampingi kader kesehatan. Hasil kegiatan senam lansia adalah meningkatnya kemampuan lansia beserta kader kesehatan dalam mengontrol tekanan darah.

**Keywords:** Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi, Tekanan Darah



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution*

*4.0 International License*

## Pendahuluan

World Health Organization (WHO) memperkirakan 1,28 miliar dewasa usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebanyak 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Dua pertiga dari penderita hipertensi hidup di negara dengan penghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Indonesia tak luput dari penyakit hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 45-54 tahun sebesar 45,3% dan usia 55-64 tahun sebesar 55,2%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi NTB tahun 2019, prevalensi hipertensi di NTB berjumlah 83,7% dimana perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Prevalensi hipertensi tertinggi di provinsi NTB yaitu kabupaten Lombok Barat sebanyak 43,792 penderita (Dinkes Provinsi NTB, 2020).

Desa Tanak Beak merupakan salah satu desa di wilayah kerja puskesmas Narmada, Lombok Barat. Berdasarkan data PIS-PK tahun 2018, penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur di wilayah kerja puskesmas Narmada sebanyak 26,7%. Hampir seperempat penderita hipertensi tidak melakukan pengobatan secara rutin. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya hipertensi, anggapan bahwa hipertensi hanya penyakit biasa, tidak ada yang mengantar, tidak ada proses pembelajaran tentang hipertensi bagi kader dan keluarga penderita hipertensi. Sedangkan di desa Tanak beak penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur sebanyak 30,6%. Sekitar 70% penderita hipertensi di desa Tanak Beak tidak melakukan pengobatan secara teratur (Agung, 2018).

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis pada semua usia di Indonesia. Untuk mengatasi masalah hipertensi diperlukan program pelayanan kesehatan melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Saat ini, prioritas pelayanan kesehatan yaitu pada upaya promotif dan preventif (Maulana, 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi ialah dengan aktivitas dalam bentuk olahraga. Olahraga yang dilakukan harus diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi ialah senam hipertensi (Asman, 2022).

Senam hipertensi merupakan senam khusus bagi penderita hipertensi. Senam ini bermanfaat untuk memperkuat jantung (Widiyono, 2022). Penurunan tekanan darah setelah melakukan senam disebabkan karena gerakan yang dilakukan dapat merangsang peningkatan pompa jantung dan merangsang vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan lancarnya aliran darah dan terjadinya penurunan tekanan darah. Senam hipertensi dilakukan selama 30 menit minimal 2x seminggu (Sumartini, 2019). Senam dilakukan dalam 3 tahap yaitu tahap pemanasan 5 menit, gerakan senam 20 menit dan tahap pendinginan 5 menit (Ardiani, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arisandi & Mardiah (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi yaitu 159,44 mmHg dan setelah intervensi menjadi 136,11 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 96,6 mmHg dan setelah intervensi menjadi 93,89 mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada lansia setelah dilakukan senam hipertensi. Senam yang dilakukan

dapat mendorong kerja jantung lebih optimal sehingga meningkatkan pasokan oksigen dan aliran darah terutama ke otot jantung.

Berdasarkan fenomena diatas, kami tertarik melakukan sebuah promosi kesehatan dalam mengatasi hipertensi pada lansia yaitu senam hipertensi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengontrol hipertensi salah satunya melalui kegiatan senam hipertensi serta memberdayakan kader kesehatan agar mengetahui cara mengontrol tekanan darah dan menjadikan kegiatan senam menjadi salah satu kegiatan rutin bagi lansia.

## Metode

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Dusun Tanak Beak Barat, Desa Tanak Beak mulai tanggal 21 November – 4 Desember 2022. Kegiatan ini bersifat promotif dan preventif. Responden yang terlibat pada kegiatan ini berjumlah 23 orang lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan pengabdian ini sekaligus melatih kader kesehatan agar dapat menerapkan dan melanjutkan program senam hipertensi sebagai salah satu kegiatan rutin untuk mengontrol tekanan darah.

Senam dilakukan menggunakan media audiovisual yang dipandu oleh 3 orang mahasiswa. Senam dilakukan selama 30 menit dan dilakukan selama 1x seminggu selama 2 minggu dengan didampingi kader kesehatan. Gerakan terbagi menjadi 3 sesi yaitu pemanasan, gerakan senam, dan pendinginan. Lembar observasi digunakan untuk melihat perubahan tekanan darah sebelum dan setelah senam dilakukan. Tekanan darah di ukur 30 menit sebelum dan setelah senam dilakukan.

## Hasil Kegiatan

Tabel 1. Karakteristik responden

Laki-laki	Perempuan	Total
5	18	23

Berdasarkan tabel 2 didapatkan jumlah lansia sebanyak 23 orang yang didominasi oleh kelompok perempuan sebanyak 18 orang dan laki-laki 5 orang. Rata-rata usia lansia lebih dari 45 tahun dan sebagian besar mengeluh sering merasa pusing dan nyeri pada bagian tengkuk.

Tabel 2. Distribusi tekanan darah sebelum dan setelah senam

Tekanan darah	Rata-rata (sebelum)	Rata-rata (setelah)	
	Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-1	Pertemuan ke-2
Sistol	181	170	165
Diastol	90	80	90

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam hipertensi pada kelompok lansia. Penurunan yang terjadi pada tekanan darah sistol dan diastol cukup signifikan meskipun belum mencapai nilai normal tekanan darah.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Penjelasan Proses Senam Hipertensi



Gambar 3. Kegiatan Senam Hipertensi dan Pelatihan Kader Kesehatan

Senam hipertensi bermanfaat untuk melatih kerja jantung agar bekerja secara optimal sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Jantung yang kuat menyebabkan aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh berjalan dengan baik tanpa ada usaha lebih dari jantung untuk memompa sehingga dapat mengurangi tekanan darah ke arteri (Moonti dkk, 2022). Hasil pengukuran tekanan darah yang terjadi pada lansia setelah kegiatan selama 2 minggu masih dalam kategori hipertensi namun terjadi penurunan. Hasil pengukuran ini sejalan dengan penelitian Oktaviani, dkk (2022) dimana setelah dilakukan senam selama 3 hari tekanan darah pada subyek I menjadi 145/90 mmHg yang masih berada

pada kategori hipertensi. Hal ini disebabkan karena senam hipertensi harus dilakukan secara rutin minimal 2x dalam seminggu. Senam yang dilakukan dengan rutin dan terus menerus menyebabkan pembuluh darah lebih elastis dan melebar sehingga penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rizki (2016) yang menunjukkan bahwa senam hipertensi yang dilakukan sebanyak 6 kali berturut-turut cukup efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 11,26 mmHg dan tekanan diastolik 18,48 mmHg (Ardiani, 2022).

## Kesimpulan dan Rekomendasi

Kegiatan senam hipertensi bertujuan meningkatkan kemampuan lansia dalam mengendalikan tekanan darah secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini juga ditujukan untuk melatih kader kesehatan agar dapat melakukan senam hipertensi dan melanjutkan kegiatan ini sebagai kegiatan rutin bagi lansia. Kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan kemampuan lansia dan kader tentang cara mengontrol tekanan darah secara nonfarmakologi. Dukungan berbagai pihak terutama partisipasi masyarakat sangat dibutuhkan dalam keberhasilan program ini guna meningkatkan kemampuan lansia dalam mengendalikan tekanan darah.

## Referensi

- Agung, I. D. G. N. (2018). *Analisa situasi kesehatan keluarga di UPT BLUD Puskesmas Narmada*.
- Ardiani, N. D. (2022). *Keperawatan Keluarga*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.

- Arisandi, Y. & Mardiah. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), Februari 2022. <https://doi.org/10.36729>
- Asman, A., Yasa, I. D. P. G. P., Wardani, S. P. D. K. dkk. (2023). *Manajemen Tatalaksana Hipertensi*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Dinkes Provinsi NTB. (2020). Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2020.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4, 157-162. <https://doi.org/10.37287/jpm.v4i1.992>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Laora, M, Heryanto. & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas 2018. (2018). Kemenkes RI.
- Sumartini, N. P., Zulkifli., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(9).
- Widiyono., Indriyati. & Astuti, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Kediri. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- World Health Organization. Hypertension. WHO (2023). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.