

Pendampingan Program Kegiatan Senam Hipertensi Serta Edukasi Perawatan Dasar Pada Lansia

Vera Yulandasari^{1*}, Teguh Achmalona¹, Haris Suhamdani¹, Lalu Muhammad Sadam Husen¹, Muhammad Amrullah¹, D. Mustamu Qamal Pa'ni¹, Menap¹, Lalu Muhamad Amin², Baiq Fiya Apriani²

DOI: 10.37824/dbk.v2i1.52

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

² Magister Administrasi Kesehatan Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

Koresponden

Vera Yulandasari
Email:
vera.yulandasari15@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat. Berbagai komplikasi yang dapat ditimbulkan sangat serius apabila tidak dilakukan tindakan karena dapat menimbulkan stroke, meningkatkan serangan jantung dan gagal ginjal yang merupakan kematian tertinggi di Indonesia. Penatalaksanaan non farmakologi seperti senam lansia dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi serta menginformasi mengenai penyakit hipertensi dan pemahaman terkait perawatan dasar pada lansia agar dapat meningkatkan kesadaran dan peran serta masyarakat dalam mewujudkan hidup sehat. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan demonstrasi dengan sasaran lansia berjumlah 21 orang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 7 hari yang di damping oleh kader puskesmas dan aparat desa. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlihat peningkatan kemampuan lansia baik dalam aspek pengetahuan tentang perawatan dasar maupun gerakan senam hipertensi dan jika rutin mengikuti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, di harapkan agar menjadi Lansia yang sehat, aktif dan produktif.

Keywords: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah di Indonesia. Dari data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa sekitar 25,8 persen penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Di tahun 2016, Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) menyebut adanya kenaikan persentase penduduk yang mengidap hipertensi menjadi 32,4 persen. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi.

Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat. Setelah pada umur 45 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Tekanan darah sistolik meningkat karena kelenturan pembuluh darah besar yang berkurang pada penambahan umur sampai dekade ketujuh sedangkan tekanan darah diastolik meningkat sampai dekade kelima dan keenam kemudian menetap atau cenderung menurun (Nuraini, 2015)

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Berbagai komplikasi yang dapat ditimbulkan sangat serius apabila tidak dilakukan tindakan karena dapat menimbulkan stroke, meningkatkan serangan jantung dan gagal ginjal yang merupakan kematian tertinggi di Indonesia yang juga dapat menjadi beban ekonomi keluarga (Yulandasari, 2017).

Peningkatnya kejadian hipertensi dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, merokok, stress, status gizi yang tidak normal,

gaya hidup dan lainnya. Salah satu penyebab yang mempengaruhi hipertensi yaitu karena kurangnya aktivitas fisik (Sundari, 2015). Biasanya menyebabkan hipertensi yang paling dominan adalah pola makan dan aktivitas tubuh, akibat dua hal seiring bertambah usia semakin meningkatkan risiko kemunculannya penyakit (Yuanti, 2019). Sedangkan seseorang yang menderita hipertensi mempunyai resiko penyakit jantung dua kali dan penyakit stroke delapan kali dibandingkan orang dengan tensi normal (Hidayat, 2021)

Menurut (WHO, 2014), target global tahun 2025 dalam menurunkan penyakit tidak menular yaitu dengan melakukan aktivitas fisik sebesar 10%. Penatalaksanaan pada hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu, penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian obat anti hipertensi dan non farmakologi yaitu meliputi menghentikan rokok berlebihan, menurunkan asupan garam dan latihan fisik seperti Olahraga (senam) pada lansia diwujudkan melalui serangkaian latihan olahraga tertentu yang dilengkapi dengan upaya edukasi untuk membangun pemahaman tentang pentingnya hidup sehat dan pencegahan penyakit pada lansia misalnya kolesterol, hipertensi, diabetes mellitus yang dapat mengarah ke penyakit (Masriadi, 2016).

Olahraga seperti Senam hipertensi merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi resiko hipertensi (Safitri, 2017). Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satu tujuannya untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini, 2019)

Dalam penanganan pencegahan yang akan timbul pada penderita hipertensi khususnya lansia maka kami tim PkM melakukan serangkaian kegiatan seperti senam hipertensi untuk proses yang berkesinambungan dalam menurunkan angka kejadian hipertensi. Serta di adakannya edukasi perawatan dasar pada lansia dengan tujuan untuk menginformasi mengenai penyakit hipertensi dan pemahaman terakit perawatan dasar pada lansia agar dapat meningkatkan kesadaran dan peran serta masyarakat dalam mewujudkan hidup sehat.

Metode

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di laksanakan pada 26 Maret 2021 di halaman Desa Bilebante, Kecamatan Pringgarata, Kabupaten Lombok Tengah dengan jumlah peserta 21 orang dan tim PkM 8 orang beserta 2 mahasiswa. Kegiatan senam lansia di lakukan selama 7 hari yang di dampingi langsung oleh kader puskesmas dan perangkat desa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan terdiri dari senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah serta edukasi, tahapan monitoring dan evaluasi

metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat adalah :

1. Intervensi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
2. Edukasi dan tanya jawab terkait perawatan dasar pada lansia untuk merespon pemahaman peserta jika ada hal yang tidak dimengerti.

3. Pengukuran langsung tekanan darah langsung pada lansia

4. Monitoring dan evaluasi dengan memberikan form feedback terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan oleh tim PkM serta di bantu oleh kader puskesmas dan aparat desa.

Peserta terdiri dari 21 orang dengan dengan usia 41-50 sebanyak 3 orang, usia 51-60 sebanyak 5 orang, usia 61-70 sebanyak 8 orang dan usia 71-80 sebanyak 5 orang. Jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang dan kelamin perempuan sebanyak 18 orang. Kegiatan dilakukan di halaman Desa Bilebante.

Tim PkM yang terdiri dari 7 orang dan 2 orang mahasiswa melakukan pengukuran tekanan darah di lanjutkan dengan penyuluhan perawatan dasar pada lansia.

Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, tim PkM memberikan kuesioner terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi.



Setelah mengetahui rendahnya pengetahuan lansia tentang hipertensi, selanjutnya tim PkM melakukan penyuluhan kepada lansia.



Kegiatan PkM selanjutnya melakukan Senam Hipertensi dengan tujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini, 2019). Tekanan darah adalah salah satu pengukuran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena pada tekanan darah yang tinggi atau Hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan peregangan arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah, maka penatalaksanaan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara senam hipertensi (Yuanti, 2019)

Penderita hipertensi yang rutin mengikuti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya, hal ini menunjukkan bahwa olah raga atau senam hipertensi yang teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot – otot jantung dan dapat merilekskan pembuluh darah sehingga hipertensi dapat dikendalikan (Sianipar, 2018)



Dari hasil evaluasi secara keseluruhan lansia dapat memahami perawatan dasar dan di harapkan menjadi Lansia yang sehat, aktif dan produktif.



Kesimpulan dan Rekomendasi

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang munculnya oleh karena interaksi berbagai faktor. Dengan bertambahnya umur, maka tekanan darah juga akan meningkat. Peningkatan umur juga akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. Seperti stroke, kerusakan pada ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes, dan penyakit berbahaya lainnya. Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Mengenai Perawatan dasar pada lansia serta di lakukannya kegiatan senam hipertensi dapat menambah wawasan lansia tentang perawatan diri khususnya pada hipertensi.

Referensi

- Hidayat, C.T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Ipteks* Vol. 1 no. 1
- Masriadi. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nuraini, B. (2015). *Risk Factors Of*

- Hypertension*. Artikel Riview: J MAJORITY. Volume 4 Nomer 5 Februari 2015; 10
- RIKESDAS. (2013). Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Safitri, W & Astuti, H.P. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *urnal Kesehatan Kusuma Husada* -Juli 2017
- Sianipar, S.S & Putri, D.K.F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Dinamika Kesehatan*, Vol 9 No. 2
- SIRKESNAS. (2016). Survei Indikator Kesehatan Nasional. Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Sumartini, N.P., Zulkifli., Adhitya, M.A. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turide Thaun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. Vol. 1 No. 2 (2019); 47
- Sundari, L. Bangsawan, M. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, Volume XI, No. 2, Oktober 2015
- WHO. (2014). *Promoting Mental Health: Concepts, emerging evidence. Practice*. A
- Yuanty, Y & Nurhidayah. (2019). Senam Sehat Cegah Hipertensi Posyandu RW 02 Harjamukti Depok. *Jurnal Arsip Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol.1 No.(2019)
- Yulandasari, V. (2017). *Komunikasi Terapeutik Dalam Penyuluhan Kesehatan Dengan Perilaku Dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Lingkungan Desa Kediri Wilayah Kerja Puskesmas Kediri*. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 5(2)