

PKM OPTIMALISASI PENGETAHUAN DAN LATIHAN FISIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

*Boki Jaleha, Kuswardani

Universitas Widya Husada Semarang

Email Korespondensi: bokijaleha@gmail.com, dani2wh@gmail.com

Dikirim: 13 Juli 2023 Direvisi: 8 Sept 2023 Diterima: 29 Sept 2023 Dipublikasikan: 30 Sept 2023

ABSTRAK

Pada proses penuaan perubahan biologis menyebabkan kecenderungan lansia menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi. Dimana hipertensi atau keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain seperti jantung dan ginjal. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia terbagi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Non farmakologi yang diterapkan melalui latihan fisik berupa senam hipertensi. Senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja dengan optimal dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia terkait hipertensi serta manfaat dari latihan fisik berupa senam hipertensi. Untuk membantu dalam hal pemahaman mengenai hipertensi dan manfaat senam hipertensi, maka dilakukan kegiatan berupa pemberian materi, diskusi dan penerapan senam hipertensi. Dari sesi diskusi terlihat adanya peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi dan pentingnya melakukan latihan fisik.

Kata Kunci: Lansia, latihan fisik, hipertensi

ABSTRACT

In the aging process, biological changes cause the elderly to suffer from degenerative diseases such as hypertension. Where hypertension or a condition when blood pressure in the blood vessels increases chronically. If left untreated, this disease can disrupt the function of other organs such as the heart and kidneys. Management of hypertension in the elderly is divided into two, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacology is applied through physical exercise in the form of hypertension exercises. Gymnastics can encourage the heart to work optimally and prevent chronic diseases such as hypertension. This community service activity is an effort to increase knowledge and understanding of elderly people regarding hypertension as well as the benefits of physical exercise in the form of gymnastics. To assist in understanding hypertension and the benefits of gymnastics, activities were carried out in the form of providing material, discussion, and application of gymnastics. From the discussion session, it was seen that there was an increase in knowledge about hypertension and the importance of physical exercise.

Keywords: Elderly, physical exercise, hypertension

PENDAHULUAN

Lansia dapat diartikan sebagai menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (Senja dan Prasetyo, 2019). Pada proses penuaan perubahan biologis menyebabkan kecenderungan lansia menderita penyakit degeneratif seperti Berdasarkan Risdas 2018, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 45-54 tahun sebanyak 45,3%, pada kelompok usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%, pada kelompok usia 65-74 tahun sebanyak 63,2%, dan pada kelompok usia ≥ 75 tahun sebanyak 69,5% (Kemenkes RI, 2018).

Di Panti Wredha Rindang Asih II, Bongsari, Semarang Barat, terdapat kurang lebih 27 orang lansia

yang didominasi oleh laki-laki. Setelah dilakukan studi pendahuluan, banyak ditemukan mengeluhkan pusing, pandangan kabur, detak jantung tidak teratur. Hal tersebut bisa terjadi karena kebiasaan para lansia yang mengalami stres berlebihan, merokok dan juga kurang tidur. Dari gejala yang ada mayoritas para lansia mengalami hipertensi. Hipertensi atau darah tinggi sering dikatakan sebagai *Silent killer* karena termasuk penyakit mematikan yang tidak disertai dengan gejala awal. Dampak dari hipertensi yang tidak diobati dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke dan jantung koroner penyebab kematian. Faktor kecenderungan terjadi hipertensi antara lain genetik, umur, obesitas, kurangnya aktivitas dan olahraga (Masyudi, M. 2018).

Menurut Triyanto (2014), penyebab hipertensi

dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer terjadi karena kombinasi genetik dan faktor lingkungan yang memiliki efek pada fungsi ginjal dan vaskular. Salah satu kemungkinan penyebab hipertensi primer adalah defisiensi kemampuan ginjal untuk mengekskresi natrium yang meningkatkan volume cairan ekstraseluler dan curah jantung sehingga mengakibatkan peningkatan aliran darah ke jaringan. Peningkatan aliran darah ke jantung menyebabkan kontriksi arteriolar dan peningkatan resistensi vaskular perifer (PVR) dan tekanan darah. Sedangkan Hipertensi sekunder terjadi karena disebabkan oleh penyakit pada organ yang mengakibatkan peningkatan PVR dan peningkatan curah jantung. Pada sebagian besar kasus, fokus hipertensi sekunder adalah penyakit ginjal atau kelebihan kadar hormon seperti aldosteron dan kortisol. Hormon tersebut menstimulasi retensi natrium dan air yang mengakibatkan peningkatan volume darah dan tekanan darah (Nair & Peate, 2015).

Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Nonfarmakologi yang diterapkan salah satunya senam hipertensi. Senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal sehingga meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh (Nugraheni. dkk., 2019). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menambah alternatif pemecahan masalah yang dihadapi kelompok mitra. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi, diskusi serta pelaksanaan senam hipertensi. Diharapkan para lansia dapat memahami mengenai hipertensi dan pentingnya melakukan aktifitas fisik berupa senam hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan manfaat dari latihan fisik berupa senam hipertensi kepada lansia dengan hipertensi yang dilakukan di Panti Wredha Rindang Asih II, Bongsari, Semarang Barat. Adapun tahapan yang dilakukan yaitu pembukaan dan penyampaian materi mengenai hipertensi serta manfaat dari latihan fisik berupa senam hipertensi menggunakan leaflet dan pelaksanaan senam hipertensi. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi mengenai materi yang telah disampaikan dan berakhir pada metode evaluasi yaitu mengenai ulasan tentang pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Leaflet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kemitraan masyarakat ini dilakukan dalam 2 sesi kegiatan pada 9 dan 10 Desember 2023. Sesi I dilakukan sosialisasi penyampaian materi, pelaksanaan senam dan leaflet yang dibagikan ke komunitas. Sedangkan pada sesi II dilakukan senam hipertensi. Tahapan kegiatan PKM yaitu penyuluhan mengenai "Optimalisasi Pengetahuan dan Latihan Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Wredha Rindang Asih II", menggunakan metode berupa penyampaian materi tentang faktor risiko, gejala serta upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan hipertensi melalui leaflet yang dibagikan ke peserta.

Penyampaian materi dilakukan secara langsung di ruang aula panti wredha rindang asih II yang dilaksanakan pada hari Jumat, 9 Desember 2022 pk 08.00 sd selesai. Sebelum materi disampaikan, panitia membagikan leaflet yang berisi materi ke peserta. Penyampaian materi dilakukan secara langsung tanpa menggunakan media ppt mengingat keadaan lansia yang banyak mengalami keterbatasan dalam penglihatan. Selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap lansia dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi dengan tujuan mendata para lansia yang memiliki hipertensi. Alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah pada lansia yaitu *sphygmomanometer*.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Kategori	Tekanan Darah	
	Sebelum	Sesudah
Normal	8	17
Pre hipertensi	12	10
Hipertensi 1	10	3
Total	30	30



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah

Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, panitia mendata lansia dengan riwayat hipertensi. Dari hasil pengukuran sebelum melakukan aktivitas fisik berupa senam hipertensi didapatkan dari 22 orang lansia mengalami hipertensi. Selanjutnya, dilakukan latihan fisik berupa senam hipertensi yang

diperagakan oleh panitia. Senam dilakukan 2 hari yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan selama 15 menit. Senam dilakukan oleh semua lansia beserta para pengurusnya dan diinstrukturi oleh 2 orang mahasiswa.



Gambar 4. Pelaksanaan Senam Hipertensi

Hasil penyuluhan mengenai pengetahuan tentang hipertensi dan manfaat dari latihan fisik melalui senam hipertensi dengan cara diskusi dan wawancara didapatkan hasil :

Tabel 2. Tingkat Pemahaman Hipertensi dan Senam Hipertensi

Kategori	Tingkat Pemahaman		
	Sebelum	Sesudah	
Hipertensi	Kurang	5	0
	Cukup	7	0
	Baik	18	30
Manfaat Senam Hipertensi	Kurang	10	0
	Cukup	5	2
	Baik	15	28

Secara garis besar hasil kegiatan PKM sudah sesuai dengan tujuan dan target yang ditetapkan dimana dapat mengkomodir pemasalahan mitra. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya (Sartika dkk., 2020). Dengan melakukan senam, maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis

(Puspitasari, dkk., 2018). Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan Prianahatin, dkk (2023), dengan melakukan Penerapan Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi yang usia diatas 50 tahun keatas dan memiliki tekanan darah diatas 160 mmHg. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa semua peserta sebelum senam hipertensi yang memiliki hipertensi terendah yaitu dibawah 145 mmHg, sedangkan nilai tertinggi yaitu 170 mmHg. Dimana hal ini dapat diartikan bahwa senam hipertensi menunjukkan perubahan yang cukup berarti pada tekanan darah responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya peningkatan pemahaman pada lansia mengenai hipertensi dan manfaat latihan fisik berupa senam mampu kendalikan tekanan darah. Selain itu, pada pengukuran tekanan darah pada 30 lansia didapatkan hasil terdapat 22 lansia terdeteksi hipertensi. Dari hasil PkM yang telah dilakukan maka saran yang dapat disampaikan yaitu kepada para lansia agar tetap semangat dalam melakukan senam dan pengaturan pola makanan agar bisa mengontrol tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendes R I. 2018. *Hasil utama RISKESDAS 2018*. Jakarta Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan, Kementrian Kesehat Republik Indonesia.

Nugraheni, A, dkk. 2019. *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo*. Ponorogo: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammdiyah Ponorogo.

Prianahatin AL & Dwi R. 2023. *Penerapan Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi*. Communnity Development Journal. Vol.4, No.1 Februari 2023, Hal. 94-99

Puspitasari DI, Hannan M, & Chindy LD. 2018. *Pengaruh Jalan Pagi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Desa Kalianget Timur Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep (The Effect of Walking in the Morning to Change of Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Kalianget*. Jurnal Ners LENTERA. 2018 Sep 24;5 (2):169-77

Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. 2020. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of*

Telenursing (JOTING), 2(1), 11–20.

Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.