

Mendorong Kesehatan Lansia: Senam dan Edukasi Hipertensi di Desa Kertonatan

Wijianto¹, Wahyu Tri Sudaryanto², Alifia Azzahra Putri Satrio³, Taufiq Fuad Fadhil⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Alifia Azzahra Putri Satrio

E-mail: j120231087@student.ums.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin umum di kalangan orang lanjut usia, terutama di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah yang melebihi angka 140/90mmHg dan dapat menyebabkan risiko kesakitan lain bahkan kematian. Banyak faktor risiko, termasuk gaya hidup yang tidak sehat, proses penuaan alami, dan populasi lanjut usia. Angka penyakit hipertensi di Jawa Tengah mencapai 36,5% dari orang berusia 45 tahun ke atas, untuk Kecamatan Kartasura mendapatkan hasil jumlah pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 15 tahun dan ditemukan hipertensi pada sebanyak 8.427 penduduk. Hipertensi menjadi suatu masalah yang perlu dihadapi pihak mitra di Desa Kertonatan, Kabupaten Sukoharjo. Oleh karena itu dilakukan upaya promotif dan preventif dapat dilakukan dengan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat awam. Aktivitas fisik dan olahraga berupa senam dapat menjadi salah satu penatalaksanaan yang bermanfaat untuk hipertensi dalam membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan aliran darah. Hal ini dapat membantu para individu dengan kondisi maupun yang memiliki risiko terkena hipertensi.

Kata kunci – hipertensi, lanjut usia, senam hipertensi, tekanan darah

Abstract

Hypertension is an increasingly common health problem among older people, especially in Indonesia. This condition is characterized by blood pressure that exceeds 140/90mmHg and can lead to the risk of other illnesses and even death. There are many risk factors, including an unhealthy lifestyle, the natural aging process, and an aging population. The rate of hypertension disease in Central Java reaches 36.5% of people aged 45 years and over, for Kartasura District, the results of the number of blood pressure measurements of the population aged ≥ 15 years and found hypertension in as many as 8,427 residents. Hypertension is a problem that needs to be faced by partners in Kertonatan Village, Sukoharjo Regency. Therefore, promotive and preventive efforts can be carried out by socialization and education to ordinary people. Physical activity and exercise in the form of gymnastics can be one of the beneficial treatments for hypertension in helping to lower blood pressure by increasing blood flow. This can help individuals with conditions or who have a risk of developing hypertension.

Keywords - blood pressure, elderly, hypertension, hypertension exercise

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan yang semakin umum di kalangan orang lanjut usia, terutama di Indonesia, adalah hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah yang melebihi angka 140/90 mmHg dan dapat menyebabkan risiko kesakitan lain bahkan kematian (Hajri and Suprayitna 2022). Banyak faktor risiko, termasuk gaya hidup yang tidak sehat, proses penuaan alami, dan populasi lanjut usia, membuat mereka rentan terhadap hipertensi (Hajri and Suprayitna 2022). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan penyakit vaskular lainnya (Hajri and Suprayitna 2022).

Angka penyakit hipertensi di Indonesia terbagi ke beberapa kategori usia dengan mayoritas pada rentang >18 tahun dengan kisaran persentase 34,1%. Di Jawa Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 36,5% dari orang berusia 45 tahun ke atas, menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019). Laporan Puskesmas di Kabupaten Sukoharjo untuk Kecamatan Kartasura mendapatkan hasil jumlah pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 15 tahun dan ditemukan hipertensi pada sebanyak 8.427 penduduk (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2021). Angka ini menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, yang menjadi perhatian serius untuk upaya menjaga kesehatan masyarakat di daerah ini. Hipertensi menjadi masalah penting karena dapat menyebabkan komplikasi serius dan terutama dialami oleh orang lanjut usia yang lebih rentan terhadap penyakit lain.

Dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat awam tentang hipertensi, serta pencegahan lonjakan penyakit tersebut, dapat dilakukan sosialisasi dengan memberikan penyuluhan atau edukasi terkait hipertensi maupun mengajak untuk melakukan olahraga berupa senam. Fisioterapi dapat berperan dalam membantu kondisi hipertensi pada lansia (lanjut usia). Program fisioterapi bisa dirancang khusus untuk lansia dengan hipertensi sehingga membantu meningkatkan kualitas hidup dan mengelola tekanan darah dengan lebih baik. Fisioterapi umumnya melibatkan latihan fisik teratur, perubahan gaya hidup yang lebih sehat, serta edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pengelolaan hipertensi (Ribeiro 2015). Melalui latihan yang terarah, fisioterapis dapat membantu lansia meningkatkan kebugaran kardiovaskular, mengurangi berat badan berlebih, dan meningkatkan kontrol tekanan darah, dan mengelola stress (Khasanah and Nurjanah 2020). Senam dapat menjadi salah satu penatalaksanaan yang bermanfaat untuk hipertensi dalam membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot-otot terutama otot jantung (Khasanah and Nurjanah 2020; Sumarni et al. 2021). Jika senam dilakukan secara rutin, maka bisa membantu pembuluh darah menjadi lebih elastis sehingga menurunkan tekanan darah setelah aktivitas olahraga (Sartika et al. 2020).

METODE

Pada tahap awal dilakukan pengumpulan data dengan menghubungi kepala Puskesmas Surakarta Unit 1 yang mengelola posyandu di daerah Kecamatan Sonogiri untuk mengetahui permasalahan yang ada di komunitas di daerah tersebut. Ditemukan salah satu komunitas posyandu di Desa Kertonatan yang memiliki perkumpulan lanjut usia dan wanita usia subur. Bidan Desa daerah tersebut memberikan informasi bahwa salah satu masalah yang menjadi prioritas di komunitas tersebut adalah hipertensi. Komunitas ini rutin menyelenggarakan pertemuan setiap sebulan sekali.

Pelaksanaan kegiatan komunitas berlangsung di Desa Kertonatan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo pada komunitas lanjut usia dan diikuti oleh 27 orang anggota lanjut usia dengan jenis kelamin wanita. Dalam pelaksanaannya, mahasiswa bekerja sama dengan bidan desa untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah, dilanjutkan dengan senam hipertensi bagi lansia serta penyuluhan. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi persiapan dan pelaksanaan, yang terdiri dari rangkaian seperti pengukuran tekanan darah, pre-test pengetahuan tentang hipertensi, senam hipertensi, edukasi, serta monitoring dan evaluasi melalui post-test.

Kegiatan diadakan di tempat yang rutin digunakan komunitas untuk kegiatan bulanan yaitu di Rumah Makan Pawon HN, Desa Kertonatan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, pada 23

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

November 2018 pukul 15.00. Susunan acara kegiatan komunitas dapat dilihat pada Tabel 1. Perlengkapan yang digunakan selama senam meliputi pengeras suara untuk irama dan panduan senam dan televisi untuk menampilkan video senam.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Penyampaian materi dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap konsep-konsep yang belum jelas terkait hipertensi.
2. Pelaksanaan senam hipertensi.
3. Pemantauan dan penilaian melalui pemberian formulir umpan balik pada akhir kegiatan

Tabel 1.
Susunan Kegiatan

Waktu	Kegiatan
14.40–15.00	Berkumpul di tempat kegiatan
15.00–15.05	Pembukaan oleh koordinator komunitas
15.05–15.15	Test pengetahuan tentang hipertensi melalui kuesioner singkat
15.15–15.45	Senam hipertensi
15.45–16.15	Penyuluhan materi hipertensi
16.15–16.25	Evaluasi melalui pengisian kuesioner singkat
17.00	Penutupan

Acara dilanjutkan pemberian edukasi atau sosialisasi terkait hipertensi. Materi yang disampaikan meliputi konsep hipertensi, dampak hipertensi, penyebab dan pencegahannya. Dalam pelaksanaan sosialisasi tersebut, terlihat bahwa para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi. Kegiatan diakhiri dengan pengerjaan evaluasi tes pengetahuan atau post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian pengetahuan tentang hipertensi yang dilakukan pada peserta penyuluhan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, 92,5% dari peserta dapat menjawab dengan benar dengan memahami pengetahuan, yang menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas sudah memiliki pengetahuan yang baik. Setelah ceramah dilakukan, 100% peserta dapat menjawab dengan benar, yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang hipertensi telah meningkat. Rangkuman hasil pre-test dan post-test ada pada Tabel 2 dan Diagram 1.



Gambar 1.
Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2.
Pengisian Kuesioner



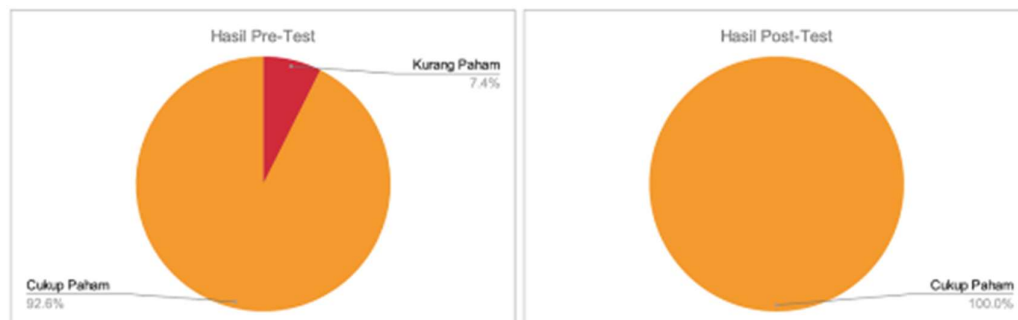
Gambar 3.
Pelaksanaan Senam



Gambar 4.
Penyampaian Materi dan Tanya Jawab

Tabel 2.
Hasil Kuesioner

NO.	PERTANYAAN	PRE-TEST	POST-TEST
		Jumlah Jawaban Benar	Jumlah Jawaban Benar
1.	Penyakit hipertensi merupakan tekanan darah tinggi	27	27
2.	Penderita tekanan darah tinggi penting memeriksakan tekanan darah ke pelayanan Kesehatan yang terdekat	26	27
3.	Membatasi makanan berlemak merupakan salah satu usaha untuk mencegah tekanan darah tinggi	24	27
4.	Mengkonsumsi garam berlebih akan menyebabkan tekanan darah meningkat	23	27
5.	Selain dari mengkonsumsi buah-buahan segar, usaha lain untuk mencegah tekanan darah tinggi adalah olahraga secara teratur	24	27
6.	Merokok dan minuman alkohol merupakan penyebab timbulnya kekambuhan penyakit tekanan darah tinggi	26	27
7.	Menjauhkan diri dari stress salah satu cara untuk mencegah tekanan darah tinggi	25	27
Total (dalam %)		92,59%	100%



Gambar 5.
Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Beberapa penelitian menemukan bahwa olahraga berupa senam berperan penting dalam mengelola hipertensi di antara para lansia dengan secara langsung mengurangi tekanan darah melalui peningkatan fungsi jantung (Yanti, Alkafi, and Yulita 2021). Dengan melakukan latihan khusus ini, peserta mengalami detak jantung dan curah jantung yang lebih rendah, yang mengarah pada penurunan tekanan darah yang signifikan (Yanti et al. 2021). Partisipasi secara teratur meningkatkan kesehatan jantung dengan mendorong pembentukan pembuluh darah baru, meningkatkan sirkulasi, dan mengurangi penumpukan lemak di pembuluh darah, sehingga menurunkan risiko trombotik (Ciumärnean et al. 2021). Penelitian menunjukkan bahwa senam secara teratur dapat menurunkan tekanan darah dari 184,2 mmHg menjadi 140 mmHg, yang menunjukkan keefektifannya sebagai intervensi non-farmakologis (Yanti et al. 2021).

Selain menurunkan tekanan darah, senam juga terbukti berdampak positif pada metabolisme lipid dengan meningkatkan kadar kolesterol baik atau High-Density Lipoprotein (HDL) dan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menurunkan kadar kolesterol jahat atau Low-Density Lipoprotein (LDL), sehingga mengurangi risiko aterosklerosis dan penyakit jantung (Hariyanto and Yudianto 2021; Sitepu, Sipayung, and Hayati 2023). Senam juga meningkatkan kebugaran fisik dengan meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh, sementara aspek sosialnya mendorong para peserta lansia untuk mempertahankan gaya hidup aktif (Setyawati et al. 2023). Secara keseluruhan, senam bermanfaat untuk mengelola hipertensi pada lansia, mempromosikan manfaat kesehatan jangka panjang melalui peningkatan fungsi kardiovaskular, pengurangan stres, dan keterlibatan masyarakat.

Edukasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman tentang hipertensi, yang secara signifikan berdampak pada kemampuan mereka untuk mengelola kondisi tersebut (Paczkowska et al. 2021). Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi yang terstruktur secara efektif meningkatkan tingkat pengetahuan tentang hipertensi, risikonya, dan strategi pengelolannya (Paczkowska et al. 2021). Peningkatan pengetahuan ini bermanfaat bagi pasien untuk lebih memahami kondisi kesehatan mereka, menumbuhkan sikap yang lebih proaktif terhadap kepatuhan pengobatan dan perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk menjaga tekanan darah (Paczkowska et al. 2021). Edukasi materi dengan ceramah dapat meningkatkan kesadaran dan memungkinkan peserta untuk memantau tekanan darah mereka, mengenali gejala, dan memahami kapan harus memulai pengobatan.

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia, terutama di Indonesia, dimana faktor gaya hidup dan penuaan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatannya. Penanganan hipertensi yang efektif melibatkan strategi pencegahan dan pengobatan, termasuk aktivitas fisik seperti senam, yang telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung. Aktivitas fisik yang rutin seperti senam dapat membantu meningkatkan sirkulasi, mengurangi penumpukan lemak dalam pembuluh darah, dan menjaga kebugaran fisik secara keseluruhan. Selain itu, program edukasi yang terstruktur sangat penting dalam meningkatkan kesadaran tentang hipertensi, membantu para lansia untuk mengelola kondisi mereka dengan lebih baik melalui peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait kondisi hipertensi dan pentingnya menjaga pola hidup sehat. Secara bersamaan, intervensi berupa senam dan edukasi memberikan pendekatan yang komprehensif untuk mengelola hipertensi dan meningkatkan kesehatan jangka panjang bagi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang terlibat membantu mewujudkan kegiatan fisioterapi komunitas ini yaitu kepada Bidan Desa Kertonatan, Posyandu Kertonatan, para Kader Kesehatan Desa Kertonatan, dan Puskesmas Surakarta Unit 1 atas bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah berlangsung dengan baik. Peran aktif dan kolaborasi yang diberikan oleh semua pihak sangat membantu tercapainya tujuan kegiatan ini, yang tentunya bermanfaat bagi masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2019. *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Badan Litbang Kesehatan.
- Ciumărnean, Lorena, Mircea Vasile Milaciu, Vasile Negrean, Olga Hilda Orășan, Stefan Cristian Vesa, Octavia Sălăgean, Silvina Iluț, And Sonia Irina Vlaicu. 2021. "Cardiovascular Risk Factors And Physical Activity For The Prevention Of Cardiovascular Diseases In The Elderly." *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 19(1):207. Doi: 10.3390/ijerph19010207.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. 2021. "Profil Kesehatan Tahun 2021." Retrieved (<https://Dkk.Sukoharjokab.Go.Id/Pages/Profil-Tahun-2021>).

- Hajri, Zuhratul, And Marthilda Suprayitna. 2022. "Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Pada Lansia." *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)* 17(1):82–88.
- Hariyanto, Sufendi, And Andi Yudianto. 2021. "Effect Of Elderly Exercise On Blood Pressure Of Hypertensive Elderly." Pp. 134–40 In *The 3rd Joint International Conference*. Vol. 3.
- Khasanah, Uswatul, And Siti Nurjanah. 2020. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Indonesian Journal Of Nursing Sciences And Practice* 3(1):29–34.
- Paczkowska, Anna, Karolina Hoffmann, Krzysztof Kus, Dorota Kopciuch, Tomasz Zaprutko, Piotr Ratajczak, Michał Michalak, Elżbieta Nowakowska, And Wiesław Bryl. 2021. "Impact Of Patient Knowledge On Hypertension Treatment Adherence And Efficacy: A Single-Centre Study In Poland." *International Journal Of Medical Sciences* 18(3):852–60. Doi: 10.7150/Ijms.48139.
- Ribeiro, Fernando. 2015. "Exercise Training In The Management Of Patients With Resistant Hypertension." *World Journal Of Cardiology* 7(2):47. Doi: 10.4330/Wjc.V7.I2.47.
- Sartika, Andry, Betrianita Betrianita, Juli Andri, Padila Padila, And Ade Vio Nugrah. 2020. "Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia." *Journal Of Telenursing (Joting)* 2(1):11–20. Doi: 10.31539/Joting.V2i1.1126.
- Setyawati, Dewi, Siti Aisah, Ernawati Ernawati, Edy Soesanto, And Much Nurkharistna Al Jihad. 2023. "Empowering The Elderly With Hypertension Exercise As An Effort To Lower Blood Pressure." *Janesha: Journal Of Community Engagement In Nursing And Health* 1(1):1–6.
- Sitepu, Sari Desi Esta Ulina, Selamat Tuahta Sipayung, And Kardina Hayati. 2023. "The Influence Of Daily Physical Activities On Blood Pressure In Elderly Patients Suffering From Treated Hypertention At Grandmed Hospital, Lubuk Pakam." *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)* 3(1):20–25. Doi: 10.35451/Jpk.V3i1.1723.
- Sumarni, Emi, Mamlukah Mamlukah, Rossi Suparman, Ahmad Ropii, M. Lukman, Jamaludin Jamaludin, And Cipto Sudrajat. 2021. "Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan." *Journal Of Public Health Innovation* 1(2):133–41. Doi: 10.34305/Jphi.V1i2.300.
- Yanti, Meyi, Alkafi Alkafi, And Defi Yulita. 2021. "Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(1):44. Doi: 10.33757/Jik.V5i1.361.