

Edukasi dan Pemberian Senam Anti Hipertensi Pada Komunitas Lansia di Posyandu ILP Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang

Rosidatussholikhah¹, Atika Yulianti², Nani Zainiyah³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Karangploso, Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rosidatussholikhah

E-mail: datusrosi1305@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan. Proses ini menyebabkan penurunan fungsi tubuh baik secara fisik maupun psikologis, yang dikenal sebagai proses degeneratif. Salah satu dampak umum dari proses degeneratif pada lansia adalah timbulnya penyakit hipertensi. Banyak lansia tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi, karena kondisi ini hanya dapat diketahui melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Hipertensi dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian tekanan darah melalui langkah-langkah seperti pemeriksaan darah secara berkala, peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, penerapan gaya hidup sehat, pengelolaan stress, serta menghindari kebiasaan buruk yang dapat dirangkum dalam konsep C.E.G.A.H. Selain menjaga pola makan yang sehat, penerapan gaya hidup sehat juga perlu diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga. Salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi pada lansia adalah senam anti hipertensi. Senam ini bermanfaat dalam meningkatkan aliran darah dan memperbaiki asupan oksigen ke otot, terutama otot jantung, sehingga dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

Kata kunci: - hipertensi, lansia, komunitas, posyandu ILP

Abstract

Elderly life is the final stage of the human life cycle, characterised by the aging process. This process causes a decline in both physical and psychological bodily function, known as degenerative processes. One common impact of this degenerative process in the elderly is the emergence of hypertension. Many elderly people are unaware that they have hypertension, as this condition can only be detected through routine blood pressure checks. Hypertension can affect the elderly's ability to carry out daily activities. Therefore, efforts are needed to prevent and control blood pressure through steps such as regular blood tests, increasing knowledge about hypertension, adopting a healthy lifestyle, managing stress, and avoiding bad habits, which can be summarized in the concept of C.E.G.A.H. In addition to maintaining a healthy diet, healthy lifestyle also needs to be balanced with physical activity or exercise. One form of exercise that can be done to prevent and control hypertension in the elderly is anti-hypertensive exercise. This exercise is useful in increasing blood flow and improving oxygen supply to muscles, especially the heart muscle, thereby helping to maintain stable blood pressure.

Keywords - hypertension, elderly, community, ILP integrated health post

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan. Proses ini menyebabkan penurunan fungsi tubuh baik secara fisik maupun psikologis, yang dikenal sebagai proses degenerative (Sauliyusta *et al.*, 2016). Salah satu dampak umum dari proses degeneratif pada lansia adalah timbulnya penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu tantangan terbesar masalah kesehatan yang ada di masyarakat, hal tersebut terjadi karena penderita hipertensi tidak menyadari sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit hipertensi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Akbar *et al.*, 2020).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi terjadi yakni usia, jenis kelamin, keturunan, stress, konsumsi alkohol, faktor olahraga, dan konsumsi makanan (Angelina *et al.*, 2021). Faktor pemicu terjadinya hipertensi adalah usia 65 tahun keatas, gaya hidup yang tidak sehat, riwayat keluarga dengan hipertensi, berat badan berlebih, dan jarang berolahraga (Khasanah, 2022). Kondisi hipertensi tidak menunjukkan gejala yang khas, hal ini menjadi penyebab menurunnya kemauan pasien hipertensi untuk berobat. Hipertensi menjadi penyakit nomor 3 paling mematikan di Indonesia setelah stroke dengan proporsi presentase mencapai 6,9% menjadi penyebab kematian (Iswahyuni, 2017).

Di Kabupaten Malang, pada tahun 2022 ditemukan sebanyak 250.173 kasus dengan hipertensi, dengan rata-rata penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun dengan proporsi laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 26,99% (Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, 2023). Sebanyak 15 dari 18 lansia Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo wilayah kerja Puskesmas Karangploso, memiliki riwayat hipertensi. Hal ini terjadi karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan lansia di RW 03. Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat menyebabkan aliran darah dan oksigen dalam tubuh terhambat yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Wirakhmi, 2023). Aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia menstabilkan tekanan darah bahkan menurunkan tekanan darah tersebut (Shariful Islam *et al.*, 2023).

Pemberian edukasi mengenai hipertensi merupakan upaya promotif yang dapat dilakukan pada lansia Posyandu ILP RW 03. Pengetahuan mengenai penyebab dan gejala yang dapat timbul ketika seseorang mengalami hipertensi. Meskipun hipertensi tidak memiliki gejala yang pasti, bahkan pada beberapa kasus tidak ada gejala yang dirasakan saat tekanan darah naik. Namun, pada kasus hipertensi yang cukup berat atau yang sudah bertahun-tahun ada beberapa gejala yang dialami yaitu pusing, mual, muntah, mata berkunang, sulit tidur, sesak nafas, gelisah, dan lainnya (Tiara, 2020).

Selain pemberian edukasi mengenai hipertensi, hal lain yang dapat dilakukan adalah senam anti-hipertensi bersama lansia di Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo wilayah kerja Puskesmas Karangploso. Senam anti-hipertensi adalah salah satu olahraga yang dapat dilakukan lansia, aktivitas ini dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan pasokan oksigen dalam otot, terutama otot jantung (Anggraeni *et al.*, 2022).

Kegiatan ini bertujuan untuk menambah wawasan lansia pada kasus hipertensi dan meningkatkan aktivitas sehari-hari lansia dengan melakukan senam anti-hipertensi secara rutin untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah lansia di Posyandu ILP Dusun Ngijo RW 03 alami.

METODE

Kegiatan ini merupakan kegiatan promotif mengenai edukasi dan pemberian senam lansia yang dilakukan di Posyandu ILP Dusun Ngijo RW 03, Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang yang dilaksanakan pada tanggal 08 Oktober 2024. Sasaran pada kegiatan ini merupakan masyarakat lansia di Dusun Ngijo RW 03 dengan riwayat hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan survei tempat di RW 03 Dusun Ngijo mengenai riwayat tekanan darah dan melakukan persiapan kegiatan promotive berupa edukasi dengan media poster dan leaflet. Kemudian dilakukan penyuluhan hipertensi yang dirangkum dalam konsep C.E.G.A.H

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

Hipertensi dan melakukan senam anti-hipertensi bersama lansia. C.E.G.A.H merupakan singkatan dari Cek tekanan darah secara rutin, Edukasi diri tentang hipertensi, Gaya Hidup Sehat, Atasi stress, dan Hindari kebiasaan buruk.

Indikator keberhasilan pada kegiatan ini yaitu, meningkatnya pemahaman lansia terhadap hipertensi dan gejala yang ditimbulkan, menambah minat lansia Posyandu ILP Dusun Ngijo RW 03 untuk mengendalikan tekanan darah melalui C.E.G.A.H, dan juga menambah semangat lansia di Posyandu ILP Dusun Ngijo RW 03 untuk meningkatkan kualitas hidup dengan cara mengendalikan hipertensi melalui senam anti-hipertensi.

Metode evaluasi yang dilakukan pada saat kegiatan sedang berlangsung dan diakhir kegiatan. Evaluasi kegiatan mencapai indikator sukses apabila lansia dapat melakukan senam hipertensi secara mandiri dan memahami cara mengendalikan tekanan darah masing-masing individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu ILP Dusun Ngijo, Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso ialah :

1. Penyuluhan C.E.G.A.H hipertensi kepada lansia Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo

Kegiatan penyuluhan edukasi hipertensi dilakukan pada tanggal 08 Oktober 2024 di Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo. Bertempat di rumah kader Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo, yang dihadiri oleh masyarakat lansia setempat, perawat puskesmas, bidan puskesmas, dan kader posyandu. Kegiatan ini dimulai dengan penyuluhan materi mengenai hipertensi, gejala hipertensi, dan cara pengendalian tekanan darah menggunakan konsep C.E.G.A.H yang disampaikan menggunakan media poster dan leaflet. Penyuluhan ini memiliki tujuan untuk lansia lebih menyadari mengenai dampak hipertensi di kehidupan sehari-hari. Lansia di Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo antusias dengan materi yang disampaikan, karena sebagian besar lansia memiliki riwayat hipertensi.



Gambar 1.

Penyuluhan materi hipertensi dengan konsep C.E.G.A.H

2. Pemberian senam anti-hipertensi kepada lansia Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo

Senam anti-hipertensi dilaksanakan pada 08 Oktober 2024 di Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo Wilayah kerja Puskesmas Karangploso. Kegiatan ini dilakukan setelah pemberian materi penyuluhan mengenai hipertensi, antusias lansia pada kegiatan senam anti-hipertensi ini tinggi. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan semangat lansia dalam mengontrol tekanan darah. Dengan senam anti-hipertensi, harapannya dapat mengedukasi lansia untuk selalu bergerak setiap harinya supaya makanan yang dikonsumsi setiap hari dapat berubah menjadi energi yang baik.



Gambar 2.

Pelaksanaan senam anti-hipertensi bersama lansia RW 03

3. Keberhasilan edukasi dan pemberian senam anti-hipertensi pada lansia

Kegiatan pengabdian ini dinyatakan berhasil dilihat dari perubahan yang dilakukan oleh lansia di Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo wilayah kerja Puskesmas Karangploso. Penyuluhan mengenai edukasi hipertensi dan pemberian senam anti-hipertensi ini dapat menambah wawasan lansia, juga kesadaran lansia dalam menjaga tekanan darah supaya tetap stabil.



Gambar 3.

Dokumentasi bersama kader Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo, Kecamatan Karangploso

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang, berupa penyuluhan edukasi hipertensi dengan konsep C.E.G.A.H serta pelaksanaan senam anti-hipertensi memberikan dampak positif bagi lansia. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, penerapan gaya hidup sehat, serta pengendalian faktor resiko hipertensi.

Selain itu, pelaksanaan senam anti-hipertensi mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi lansia dalam beraktivitas fisik. Senam ini membantu memperlancar aliran darah dari oksigen ke seluruh tubuh sehingga berpotensi membantu menstabilkan tekanan darah. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan senam anti-hipertensi dapat menjadi salah satu upaya promotive dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup serta mencegah komplikasi hipertensi pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membatu dan mendukung pada proses pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada pihak puskesmas yang telah memberikan ruang untuk penulis melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada kader posyandu ILP RW 03 Dusun Ngijo yang mengizinkan dan menyambut dengan seneng hati. Tidak lupa juga penulis sampaikan terima kasih kepada lansia RW 03 yang antusias dengan materi yang telah disampaikan dan bersemangat dalam melaksanakan senam yang diberikan. Keterlibatan semua pihak sangat penting untuk keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Angelina, C., Yulyani, V., Efriyani, E., Program, D., Magister, S., Masyarakat, K., Malahayati, U., & Program, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Puskesmas Biha Pesisir Barat Tahun 2020. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 1(3), 2774–5244.
- Anggraeni, D. N., Miskiyah, F., & Priyanti, S. M. (2022). Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Penatalaksanaan Non Farmakologis Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(2), 104–109. <https://doi.org/10.36569/abdimas.v4i2.107>
- Dinas kesehatan kabupaten malang. (2023). Profil kesehatan kabupaten malang. *Dinas Kesehatan Kabupaten Malang*, 19(5), 1–23.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia. *Profesi*, 14, 5–8.
- Khasanah, D. N. (2022). the Risk Factors of Hypertension in Indonesia (Data Study of Indonesian Family Life Survey 5). *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 5(2), 80. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v5i2.27923>
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71–77. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
- Shariful Islam, M., Fardousi, A., Sizear, M. I., Rabbani, M. G., Islam, R., & Saif-Ur-Rahman, K. M. (2023). Effect of leisure-time physical activity on blood pressure in people with hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37149-2>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Wirakhmi, I. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i1.2385>