

PENINGKATAN AKTIVITAS FISIK DAN PENGETAHUAN LANSIA MELALUI PROGRAM SENAM ANTI HIPERTENSI DAN PENYULUHAN DI POSYANDU LANSIA DESA KUDU BAKI SUKOHARJO

Muthoifa^{1*}, Wangsit Restu Adi Guritno², Nuril Aqwani³, Presinta Dewi⁴, Anggri Romadhona⁵, Amara Kurnia Fitri⁶, Ngaizatul Fikriyah⁷, Ananta Qotrunnada⁸, Anas Tasya Ardea Zerlind⁹, Afiffah Arundina Zakarisma¹⁰, Wanda Youvada¹¹, Selvia Nur'aini¹²

^{1,2} Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{3,4,5,6} Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{7,8,9} Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{10,11,12} Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j410210039@student.ums.ac.id

Abstrak

Semakin meningkatnya usia pada lansia maka semakin kompleks penyakit yang diderita, termasuk lebih sering terserang hipertensi. Penyakit ini menjadi topik yang sering diperbincangkan oleh warga di Desa Kudu. Menurut WHO, hipertensi sistolik diastolik didiagnosis bila TDS ≥ 140 mmHg dan TDD ≥ 90 mmHg dan hipertensi sistolik terisolasi (HST) adalah bila TDS ≥ 140 mmHg dengan TDD < 90 mmHg. Memberikan senam hipertensi, penyuluhan, *exercise*, dan makanan yang dianjurkan dapat digunakan sebagai solusi untuk pengendalian tekanan darah ketika naik dengan tujuan menambah wawasan pada lansia di Desa Kudu. Metode yang digunakan pada pengabdian ini berupa penyuluhan dengan responden para lansia. Hasil dari penyuluhan ini yaitu terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam hipertensi dan *exercise* dengan teknik *acupressure* yang mana dapat dilihat dari hasil *pret-test* dan *post-test*. Kesimpulan dari penyuluhan ini dapat menurunkan/mengendalikan tekanan darah lansia di Desa Kudu. Saran untuk lansia hipertensi agar melakukan senam dan *exercise* yang sudah diajarkan dan mencari informasi tentang bahaya hipertensi.

Kata kunci: *exercise*; hipertensi; lansia; penyuluhan; senam hipertensi

Abstract

The older the elderly, the more complex the illnesses they suffer, including the more frequent attacks of hypertension. This disease is a topic that is often discussed by residents in Kudu Village. According to WHO, systolic diastolic hypertension is diagnosed when SBP ≥ 140 mmHg and SBP ≥ 90 mmHg and isolated systolic hypertension (HST) is when SBP ≥ 140 mmHg with SBP < 90 mmHg. Providing hypertension exercises, counseling, exercise and recommended foods that can be used as a solution to control blood pressure when it rises with the aim of increasing insight into the elderly in Kudu Village. The method used in this service is in the form of counseling with elderly respondents. The results of this counseling were that there was a decrease in blood pressure after doing hypertension exercises and exercise using the acupressure technique which can be seen from the pret-test and post-test results. The conclusion from this counseling is that it can reduce/control the blood pressure of the elderly in Kudu Village. Advice for elderly people with hypertension is to do the exercises and exercises that have been taught and look for information about the dangers of hypertension

Keywords: exercise; hypertension; elderly; counseling; hypertension gymnastics

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang terus meningkat setiap tahun dan menjadi penyebab utama kematian global. Sebagian besar (80%) PTM terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan *Global Status Report on Non-Communicable Diseases*, PTM bisa terjadi karena kurangnya aktivitas fisik,

merokok, dan pola makan yang tidak sehat. Hal ini dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah, kadar gula darah, dan lemak darah. Jika tidak dicegah, kondisi tersebut dapat memburuk dan menyebabkan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol, dislipidemia, dan obesitas. WHO melaporkan bahwa 40 juta orang di dunia menderita penyakit tidak menular, dengan penyebab utamanya adalah

penyakit kardiovaskuler, diabetes, dan cedera (1).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik meningkat di atas batas normal, yaitu lebih dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Keadaan ini terjadi ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, yang kemudian menyebabkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (2). Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi. Menurut data WHO, prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. WHO, 2018 memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk di negara Indonesia (3).

WHO memperkirakan bahwa saat ini prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total populasi dunia. Dari jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang berusaha mengendalikan tekanan darah mereka. Wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Afrika sebesar 27%, sementara Asia Tenggara menempati posisi ketiga dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (4). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2018, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia adalah 45,9% untuk usia 55-64 tahun, 57,6% untuk usia 65-74 tahun, dan 63,8% untuk usia di atas 75 tahun (5). Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi menunjukkan 34,1% penduduk berusia di atas 18 tahun. Angka tertinggi di Kalimantan Selatan yaitu (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Estimasi jumlah kasus di Indonesia sebesar 63.309.620 orang,

sedangkan angka kematian akibat hipertensi yaitu sebesar 427.218 orang. Kelompok umur yang paling banyak terkena tekanan darah tinggi adalah umur 31 sampai 44 tahun (31,6%), umur 45 sampai 54 tahun (45,3%), dan umur 55 sampai 64 tahun (55,2%) (6).

Semakin bertambahnya usia seseorang, risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan juga semakin meningkat. Salah satu masalah umum yang sering dialami oleh lansia adalah Hipertensi. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas sehingga dikenal sebagai "*silent killer*" (7). Hipertensi menjadi faktor risiko untuk berbagai penyakit seperti penyakit jantung, gagal jantung kongestif, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal. Tekanan darah tinggi yang tidak ditangani dapat berdampak pada seluruh sistem organ dan akhirnya mengurangi harapan hidup sebesar 10 hingga 20 tahun (8).

Berdasarkan prevalensi di atas, data yang paling tinggi mengalami Hipertensi yaitu pada Lansia. Berdasarkan data dari Bidan Desa di daerah Kelurahan Kudu Kecamatan Baki menunjukan angka hipertensi cukup tinggi, sehingga menjadi masalah prioritas yang harus ditangani. Berdasarkan data yang kami peroleh maka tim pengusul ingin membantu masyarakat di daerah Kelurahan Kudu Kecamatan Baki mengenai pengetahuan tentang masalah hipertensi, dilakukan dengan menambah tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya cek kesehatan secara rutin, penerapan pola hidup sehat dan senam hipertensi.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka perlu dilakukannya program penyuluhan tentang hipertensi dan memberikan pelatihan senam hipertensi. Banyak penderita hipertensi ketika gejala tersebut muncul tidak peduli terhadap pengobatan yang sesuai. Situasi ini seringkali disebabkan oleh kurangnya kesadaran

masyarakat terkait hipertensi dan pentingnya pengobatan yang konsisten dan tepat. Oleh karena itu, perlu adanya upaya edukasi yang terfokus pada pencegahan dan penanganan melalui pengecekan kesehatan secara rutin, penerapan pola hidup sehat dan senam hipertensi.

Melalui kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat di Desa Kudu tentang pencegahan hipertensi (8).

METODE

PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Dalam program senam hipertensi dan penyuluhan yang berlokasi di Desa Kudu menggunakan metode yang sesuai untuk mencapai tujuan yaitu sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Di tahap persiapan ini dimulai dengan melakukan perizinan kepada kepala Desa Kudu dan bidan desa. Setelah itu dilanjutkan dengan observasi kondisi yang meliputi wilayah desa, identifikasi masalah yang terjadi melalui FGD (*Forum Group Discussion*). Setelah observasi selanjutnya yaitu menentukan prioritas masalah yang dilakukan dengan tokoh masyarakat. Berikutnya menentukan faktor dari penyebab masalah melalui diagram fishbone dan melakukan diskusi dengan tokoh masyarakat. Setelah diskusi, menentukan program yang akan dilaksanakan.

2. Tahap pelaksanaan

Implementasi program pada Desa Kudu dilakukan melalui metode penyuluhan dengan responden para lansia (lanjut usia). Tahap pertama dalam kegiatan ini pengukuran tekanan darah pada lansia yang dilakukan oleh mahasiswa program studi Keperawatan, lalu setelah itu dilanjutkan dengan penyusunan materi yang dikutip dari materi kementerian

kesehatan serta jurnal-jurnal kesehatan. Penyusunan materi terkait gambaran umum hipertensi yang meliputi pengertian, komplikasi, tips mengontrol, mengendalikan, mencegah hipertensi dan hal yang harus dilakukan apabila telah terkena dilakukan oleh mahasiswa dari program studi Kesehatan Masyarakat. Sedangkan penyusunan materi terkait diet hipertensi, cara pengaturan diet, makanan yang dianjurkan, makanan yang harus dihindari serta contoh menu untuk diet hipertensi dilakukan oleh mahasiswa dari program studi Ilmu Gizi. Pemijatan titik relaksasi untuk lansia dilakukan oleh mahasiswa program studi Fisioterapi. Selanjutnya terkait hipertensi kepada para lansia di Desa Kudu, Kegiatan ini dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah oleh mahasiswa program studi Keperawatan bagi setiap lansia yang hadir. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian senam hipertensi. Selanjutnya masuk dalam kegiatan inti yaitu penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi menggunakan metode ceramah tatap muka dan tanya jawab dengan menggunakan media leaflet dan *powerpoint presentation*. Materi terkait gambaran umum penyakit hipertensi disampaikan oleh mahasiswa dari Program studi Kesehatan Masyarakat sedangkan materi terkait diet hipertensi menggunakan poster disampaikan oleh mahasiswa dari program studi Ilmu Gizi. Setelah itu para lansia yang hadir diajarkan cara pemijatan titik relaksasi tubuh yang dilakukan oleh mahasiswa program studi Fisioterapi. Pada tahap akhir dalam kegiatan ini dilakukan Pemeriksaan kembali terkait adakah hubungan antara aktivitas senam yang telah dilakukan untuk mengetahui apakah adanya penurunan tekanan darah pada lansia dilakukan oleh mahasiswa program studi keperawatan. Untuk membuktikan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Kudu, Baki, Sukoharjo.

3. Evaluasi program

Evaluasi program dilakukan dengan adanya program senam anti hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia yang akan berjalan secara rutin dan adanya perjanjian yang sudah

ditandatangani terkait program tersebut oleh kader posyandu. Evaluasi program dilakukan guna mengukur ketercapaian tujuan dari program kesehatan di Desa Kudus.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Program Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian awal dan wawancara dengan bidan desa serta tokoh masyarakat di desa Kudu, termasuk kepala desa, ketua RT, warga setempat, dan kader kesehatan, terungkap bahwa hipertensi adalah penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi. Hal ini disebabkan oleh belum optimalnya program penanganan hipertensi dan kurangnya partisipasi masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat bersama Posyandu Lansia di Desa Kudu ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juni 2024. Kegiatan ini ditujukan kepada kelompok masyarakat terutama lansia yang menderita hipertensi. Sebanyak 22 lansia mengikuti kegiatan senam ini dengan antusias. Para lansia penderita hipertensi juga sangat bersemangat mengikuti senam lansia, terlihat dari banyaknya peserta yang berpartisipasi. Para kader menyatakan bahwa para lansia tampak senang dengan adanya kegiatan ini.

Pada kegiatan ini, terdapat 22 lansia menjalani pengukuran tekanan darah dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata memiliki tekanan darah yang cukup tinggi, dengan nilai sistolik diatas 140. Kegiatan senam lansia berlangsung dengan lancar dan diikuti oleh semua peserta dengan baik. Para lansia sangat antusias mengikuti senam karena mereka mengaku jarang ada kegiatan senam khusus

lansia seperti ini. Sebagian besar peserta adalah perempuan, yang sesuai dengan data bahwa penderita hipertensi di Desa Kudu lebih banyak perempuan. Hipertensi memang memiliki kaitan dengan jenis kelamin dan usia, di mana pada usia tua risiko hipertensi meningkat tajam pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hipertensi umumnya berhubungan dengan peningkatan tekanan darah yang lebih tinggi setelah menopause, yaitu di atas usia 45 tahun (9). Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan status kesehatan lansia di Desa Kudu, terutama dengan melihat tingginya partisipasi perempuan dalam senam ini. Kelebihan senam dari hipertensi ini dapat memberikan efek positif bagi tubuh terutama bagi lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan yang dilakukan selanjutnya setelah senam lansia yaitu penyuluhan tentang hipertensi yang dihadiri 22 lansia di Desa Kudu. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan dengan ceramah, penyuluhan dengan memberikan materi terkait pengertian hipertensi dengan menggunakan media *powerpoint* dan leaflet yang dibagikan kepada lansia yang berisi tentang materi hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah, faktor resiko dari hipertensi dan tanda gejala hipertensi serta bagaimana cara pencegahan hipertensi baik dari segi pola makan dan pola hidup.



Gambar 2. Dokumentasi Senam Hipertensi

Dilanjutkan dengan akhir sesi yaitu sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan penyuluhan terkait hipertensi berlangsung dengan baik semua proses kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta antusias mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan hipertensi, serta para peserta cukup memperhatikan rangkain acara penyampaian materi dan diskusi.

Kelebihan senam hipertensi sebagai terapi tambahan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi. Senam hipertensi tidak hanya membantu dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan mengurangi berat badan, tetapi juga mempengaruhi aktivitas metabolisme tubuh dan meningkatkan kerja jantung serta kekuatan otot jantung. Penting untuk dicatat bahwa, meskipun pengobatan farmakologis penting, terapi komplementer seperti senam hipertensi dapat menjadi tambahan yang berharga dalam manajemen hipertensi. Senam hipertensi mencakup beberapa unsur penting seperti relaksasi, musik, refleksi, dan aerobik. Unsur relaksasi melibatkan teknik pernapasan dalam untuk pemanasan dan pendinginan, yang membantu tubuh untuk rileks. Penggunaan

musik dalam senam ini membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Unsur refleksi menggunakan gerakan yang merangsang titik-titik refleksi untuk meningkatkan peredaran darah, nutrisi, dan oksigen dalam tubuh. Sedangkan unsur aerobik dalam senam ini membantu membakar lemak dan meningkatkan produksi keringat, membantu dalam manajemen berat badan dan kesehatan jantung. Kekurangan dari kegiatan ini adalah tidak menggunakan lembar *pret-test* atau *post-test* dikarenakan responden yang sudah lansia susah untuk menulis dan membaca yang digantikan dengan wawancara.

Untuk pengganti *pre-test* dan *post-test* kami menggunakan pengecekan tes tekanan darah sebanyak dua kali. Pengecekan tekanan darah pertama kali dilakukan saat lansia baru saja datang di tempat penyuluhan, dimana lansia langsung mendatangi meja yang sudah terdapat mahasiswa dari keperawatan, di meja ini lansia akan di cek tekanan darahnya lalu dicatat oleh teman-teman dari keperawatan. Selanjutnya pengecekan tekanan darah yang kedua dilakukan setelah mengikuti penyuluhan terkait



Gambar 3. Dokumentasi Penyuluhan Hipertensi

hipertensi, dimana lansia yang sudah selesai mengikuti penyuluhan hingga selesai acara, sebelum pulang lansia mendatangi kembali meja yang sudah terdapat mahasiswi dari keperawatan untuk melakukan tes tekanan darah yang kedua kali. Hasil tekanan darah yang kedua ini lalu dicatat kembali oleh teman-teman dari keperawatan, kemudian hasil dari kedua pengecekan tekanan darah pada lansia ini dibandingkan dan dapat dijadikan sebuah data pengganti *pre-test* dan *post-test*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengkajian awal di Desa Kudu, hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang banyak terjadi disebabkan oleh kurangnya optimalisasi program penanganan dan partisipasi masyarakat. Kegiatan senam dan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan bertujuan untuk mengatasi hal ini. Senam lansia pada tanggal 28 Juni 2024 diikuti dengan antusias oleh 22 lansia penderita hipertensi, menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan kesehatan mereka. Penyuluhan

hipertensi juga berlangsung lancar dengan partisipasi aktif dari peserta, mencakup pengertian, faktor risiko, dan cara pencegahan hipertensi. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan lansia di Desa Kudu. Kesimpulan dan saran berisi rangkuman singkat atas hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ataupun hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan saran untuk perbaikan pelaksanaan pengabdian ke depan. Saran yang diberikan berdasarkan proses evaluasi selama pelaksanaan pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas terselenggaranya kegiatan senam anti hipertensi dan penyuluhan di posyandu lansia, kami sampaikan kepada pihak-pihak yang terlibat yang telah bekerja sama yaitu masyarakat Desa Kudu, Ibu Diah selaku bidan di Desa Kudu, dan Ibu Kepala Desa Kudu yang telah menghadiri penyuluhan kami, serta Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dini D, Klimakterium LU. Prevalensi kejadian penyakit tidak menular (PTM). *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2023;6(2):1032–9.
2. Cristanto M, Saptiningsih M, Indriarini MY. Hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada usia dewasa muda: Literature review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*. 2021;3(01):53–65.
3. Organization WH. A global brief on hypertension: world health day. World Health Organization: Geneva, Switzerland. 2013;
4. World Health Organization. Hypertension . Kobe; 2019.
5. Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. 2019.
6. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. 2018.
7. Adawiyah SR, Hernawati E, Ayu LG, Homalia S, Faradina AD, Wiharti AA, et al. Penyuluhan Kesehatan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat Wilayah Rw 07 Rt 08 Kelurahan Gembor Wilayah Puskesmas Gembor. *Jurnal Medika Nusantara*. 2023;1(3):82–8.
8. Umah K, Zahroh R, Kinarti YM. Penyuluhan hipertensi pada lansia sebagai upaya mencegah dan pengendalian hipertensi di Posyandu Lansia di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*. 2023;1(2):2986–3163.
9. Podungge Y. Hubungan umur dan pendidikan dengan hipertensi pada menopause. *Gorontalo Journal of Public Health*. 2020;3(2):154–61.