

**PEMBERDAYAAN LANSIA DENGAN SENAM HIPERTENSI
UNTUK PENGENDALIAN TEKANAN DARAH DI PADUKUHAN SIYONO KULON*****EMPOWERMENT OF THE ELDERLY THROUGH HYPERTENSION
EXERCISE FOR BLOOD PRESSURE CONTROL IN SIYONO KULON VILLAGE***

**Nandita Kurnelia Wijayanti^{1*}, Destya Noor Safa², Demas Adi Noviantoko³,
Muhammad Fajrus Shodiq⁴**

^{1,2,3,4} Universitas `Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*email: nanditaakurneliaa@gmail.com

Abstrak: Hipertensi banyak diderita oleh lansia dan biasanya tidak menimbulkan tanda dan gejala. Hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi 34,1% tahun 2018. Olahraga telah direkomendasikan sebagai pencegahan hipertensi, olahraga yang dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi yaitu dengan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengendalikan dan menurunkan hipertensi. Oleh karena itu perlu diberikan pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi dan melakukan cek tekanan darah serta mengajarkan gerakan dan tahapan senam hipertensi secara langsung kepada lansia dan kader lansia Padukuhan Siyono Kulon untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi di Padukuhan Siyono Kulon. Metode evaluasi dalam pemberdayaan lansia dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi pada 18 lansia. Hasilnya adalah mayoritas lansia mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 15 lansia (83,3%) dan hanya 3 lansia (16,7%) yang tidak mengalami penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi

Abstract: Hypertension is commonly experienced by the elderly and usually does not cause any signs or symptoms. Hypertension in Indonesia increased from 25.8% in 2013 to 34.1% in 2018. Exercise has been recommended as a prevention for hypertension, and one type of exercise that can be done to control hypertension is hypertension gymnastics. Hypertension exercise is one of the methods used to control and lower hypertension. Therefore, it is necessary to empower the elderly through hypertension exercises. This activity aims to empower the elderly with hypertension exercises, conduct blood pressure checks, and teach the movements and stages of hypertension exercises directly to the elderly and elderly cadres in Siyono Kulon village to prevent and control hypertension in Siyono Kulon Hamlet. The evaluation method in empowering the elderly was conducted by measuring blood pressure before and after performing hypertension exercises on 18 elderly individuals. The result shows that the majority of the elderly experienced a decrease in blood pressure, with 15 elderly individuals (83.3%) showing a reduction, while only 3 elderly individuals (16.7%) did not experience a decrease in blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Hypertension Exercise

Received	Revised	Published
21 Juli 2024	10 September 2024	15 September 2024

Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok rentang yang memiliki resiko terkena penyakit degeneratif, salahsatunya yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskuler (Hamat et al., 2023). Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular dan sering disebut juga dengan *the silent killer* atau pembunuh diam-diam, hal ini disebabkan karena hipertensi sering tidak menimbulkan tanda dan gejala (Sudaryanto et al., 2024). Hipertensi

merupakan keadaan ketika tekanan darah meningkat secara kronis, hal ini dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi dalam tubuh seseorang (Loga Prianahtin et al., 2023). Lansia dikategorikan hipertensi jika tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih. Hipertensi banyak diderita oleh orang yang berusia 41-65 tahun (Ekarini et al., 2020).

Berdasarkan data Risesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi hipertensi di Yogyakarta sebesar 32,83% (Risesdes., 2018). Angka kejadian hipertensi tertinggi di Yogyakarta yaitu Gunung Kidul sebesar 39,24%, kedua Kulon Progo sebesar 34,70%, Ketiga Sleman sebesar 32,01% (Kemenkes RI., 2019).

Hipertensi pada sebagian orang atau lansia biasanya tidak menimbulkan tanda dan gejala. Namun, hipertensi memiliki tanda dan gejala seperti sakit kepala, leher terasa kaku, kelelahan dan mual, pandangan menjadi kabur karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal (Santoso et al., 2022). Sehingga, satu-satunya cara untuk mengetahui apakah lansia tersebut mengalami hipertensi dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Setiap kenaikan tekanan darah 10 mmHg dapat menurunkan fungsi kognitif dan mengganggu aktivitas. Seseorang yang menderita hipertensi dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat akan mengakibatkan komplikasi yang sangat berbahaya. Komplikasi yang dapat ditimbulkan dari hipertensi yaitu penyakit jantung, gagal jantung, stroke, gangguan penglihatan, gagal ginjal, gagal jantung, dan komplikasi (Santoso et al., 2022).

Hipertensi dapat dikendalikan maupun dicegah dengan menghindari faktor penyebab terjadinya hipertensi dengan cara mengatur pola makanan, tidak merokok, tidak meminum alkohol, mengatur diet dengan konsumsi diet rendah garam, dan melakukan olahraga secara teratur (Yuniartika & Murti., 2020). Sehingga hipertensi menjadi masalah kesehatan serius karena sering tidak menimbulkan tanda dan gejala. Faktor penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol yaitu berat badan berlebih, konsumsi lemak berlebih, konsumsi garam berlebih, stress, merokok, dan olahraga atau aktifitas fisik (Handono., 2021).

Olahraga telah direkomendasikan sebagai pencegahan hipertensi. Olahraga atau aktifitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. Olahraga teratur pada tingkat sedang sebanyak tiga kali dalam satu minggu yang dapat menurunkan angka kematian, penurunan penyakit kardiovaskuler, serangan jantung, hipertensi, radang sendi, osteoporosis, depresi, dan berbagai jenis kanker. Olahraga atau tingkat aktifitas ini dapat mengontrol hipertensi dengan terapi non farmakologi (Kazeminia et al., 2020). Olahraga yang dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi dan mencegah hipertensi dapat dilakukan dengan senam hipertensi.

Senam hipertensi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengendalikan hipertensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan otot-otot jantung, selain itu juga dapat meningkatkan kebutuhan oksigen dalam sel dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan lebih elastis dan melebarkan pembuluh darah maka tekanan darah akan menurun (Anwari et al., 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan kegiatan

pemberdayaan masyarakat yaitu dengan memberdayakan lansia melalui senam hipertensi di Padukuhan Siyono Kulon yang mengalami hipertensi untuk mengikuti pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang senam hipertensi yang dilakukan untuk mengendalikan hipertensi dan menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Metode

Kegiatan pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi ini dilakukan dengan melakukan cek tekanan darah dan mengajarkan gerakan dan tahapan senam hipertensi secara langsung kepada lansia dan kader lansia Padukuhan Siyono Kulon untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi. Kegiatan pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi untuk pengendalian tekanan darah di Padukhan Siyono Kulon dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2024. Peserta lanisa yang mengikuti pemberdayaan lansia yaitu 18 orang. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1. Tahap persiapan
 - a. Survei, dilakukan di Padukuhan Siyono Kulon, Logandeng, Playen, Gunungkidul.
 - b. Persiapan alat dan materi, meliputi alat untuk cek tekanan darah dan gerakan serta tahapan senam hipertensi.
- 2. Tahap pelaksanaan
 - a. Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan perlakuan dengan senam hipertensi.
 - b. Melakukan senam hipertensi kepada lansia yang dilakuakn selama 10 menit.
 - c. Setelah senam hipertensi dilakuakn lansia istirahat 5 menit.
 - d. Pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui adanya penurunan atau perubahan tekanan darah setelah diberikan senam hipertensi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Tekanan darah lansia sebelum senam hipertensi

Kategori Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
120 -140 mmhg	5	27,8
141 – 160 mmhg	3	16,7
>161 mmhg	10	55,5

Tabel 1 menunjukkan hasil dari pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah. Sebelum diberikan Senam Hipertensi, terdapat 13 lansia yang mengalami hipertensi yaitu 3 lansia (16,7%) memiliki tekanan darah sistolik dalam rentang 141 – 160 mmHg dan 10 lansia (55,5%) memiliki tekanan darah sistolik di atas 161 mmHg. Sedangkan tekanan darah 5 lansia (27,8%) tergolong normal.

Tabel 2. Tekanan darah lansia sesudah senam hipertensi

Kategori Tekanan Darah Sesudah Senam Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
120 – 130 mmhg	6	33,3

131 – 140 mmhg	5	27,8
>141 mmhg	7	38,9

Table 2 hasil dari pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah setelah diberikan senam hipertensi rata rata tekanan darah lansia di dusun Siyono Kulon mengalami penurunan. Lansia yang mengalami penurunan 6 lansia (33,3%) dengan nilai tekanan darah 120-130 mmHg, sebanyak 5 lansia (27,8%) dengan tekanan darah 131– 140 mmHg, dan sebanyak 7 lansia (38,9%) tekanan darah lebih dari 141 mmHg.



Gambar 1. Cek tekanan darah



Gambar 2. Senam hipertensi

Hipertensi di anggap sepele di masyarakat khususnya di kalangan lansia karena karena hipertensi sering tidak menimbulkan tanda dan gejala (Sudaryanto et al., 2024). Senam hipertensi merupakan kegiatan aktivitas fisik yang membantu untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Hipertensi yang biasanya dialami lansia biasanya memiliki nilai normal yang berbeda dengan orang dewasa, lansia biasanya mengalami hipertensi sistolik yaitu tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (Fitrina et al., 2021). Hasil pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi untuk pengendalian tekanan darah di Padukuhan Siyono Kulon yaitu sebelum dan setelah diberikan senam hipertensi lansia mengalami penurunan tekanan darah. Hal tersebut dapat terjadi karena hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu senam hipertensi yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Efliani et al., 2022).

Pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi ini sejalan dengan penelitian Priliana et al., (2024) didapatkan hasil terdapat penurunan tekanan darah pada lansia setelah melakukan senam hipertensi dimana tekanan darah lansia mengalami penurunan tekanan sistolik sebesar 7,5 mmHg dan tekanan diastole 3,5 mmHg. Hipertensi banyak diderita oleh lansia karena beberapa faktor antara lain kebudayaan, keturunan, Riwayat hipertensi sebelumnya, usia, dan jenis kelamin. Bertambahnya usia akan menyebabkan sistem tubuh dalam pengaturan metabolisme salah satunya kalsium akan terganggu sehingga akan menyebabkan kalsium yang beredar bersama darah memiliki jumlah yang berlebih sehingga darah akan menjadi padat dan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Safitri & Astuti., 2017).

Lansia yang rutin untuk melakukan aktifitas fisik dengan melakukan senam hipertensi dapat menurunkan dan mengendalikan tekanan darah sehingga jantung akan bekerja lebih ringan dan tekanan darah akan turun. Dengan olahraga salah satunya dengan senam hipertensi yang teratur dapat mengendalikan tekanan darah pada orang yang mengalami hipertensi.

Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi sehingga dengan seseorang melakukan olahraga atau senam hipertensi dapat melebarkan pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah. Penurunan ini juga dapat terjadi akibat kerja otot jantung untuk memompa berkurang, dimana orang yang rajin olahraga otot jantung akan lebih kuat sehingga jantung akan berkontraksi lebih sedikit jika dibandingkan dengan otot jantung yang jarang melakukan olahraga. Senam juga dapat merangsang pengeluaran hormone endorfin yang berfungsi untuk penenang alami dan dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Priliana et al., 2024).

Kesimpulan

Pada pemberdayaan lansia dengan senam hipertensi untuk pengendalian tekanan di Padukuhan Siyono Kulon yang dilakukan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi. Sebelum dan sesudah senam hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah dan dari hasil pemeriksaan terdapat penurunan tekanan darah pada lansia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah.

Referensi

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Fefani, M., Winingsih, N., Dwi, Y., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. the indonesian journal of the health the science. <http://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di upt pstw khusnul khotimah pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2). <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Fitrina, Y., Anggraini, D., & Anggraini, L. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 1–10. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/726>
- Hamat, V., Agnes Adar, O., Petronela Janggu, J., Afrinita, M., Miniarti, Y., Studi DIII Kebidanan, P., & Kesehatan, F. (2023). *Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi DiDusun Kalo Kecamatan Lelak*. 7(2).
- Handono, N. P. (2021). Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Krisak Wetan Selogiri. *Jurnal KEPERAWATAN GSH*, 10(1), 56–61. <http://www.jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/202109>
- Kazeminia, M., Daneshkhah, A., Jalali, R., Vaisi, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *International Journal of Hypertension*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/2786120>
- Kemenkes RI. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: "know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas". Artikel Diakses <http://p2ptm.kemkes.go.id/subdit-penyakitkanker-dan-kelainan-darah/hari-hipertensi-dunia-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik> pada Tanggal 3 September 2024.
- Loga Prianahatin, A., Retnaningsih, D., Studi Profesi Ners, P., Keperawatan, F., & Teknologi, dan. (2023). Penerapan Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Communnity Development Journal*, 4(1).
- Priliana, W. K., Sumardino, & Ulkhasanah, M. E. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.58439/bsn.v3i1.248>
- Riskesdas. 2018. Hasil utama riskesdas 2018. Jakarta.
- Safitri, W., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 129-134. <https://doi.org/10.34035/jk.v8i2.230>
- Santoso, R., Rahman, F., Nurakillah, H., Tika, A., Safari, H. U., Wahyudinata, D., Tarisa, Z., Triana, Y., & Setiawan, Y. H. (2022). Mengatasi dan Mencegah dengan Kenali Hipertensi untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung. *Jurnal Media Abdimas*, 1(3). <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3>

- Sudaryanto, Rosida, S. R., & Kunaryati. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Manajemen Hipertensi Melalui Sensasi (Senam Anti Hipertensi) Di Desa Galeh, Kecamatan Tangen, Kabupaten Sragen. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Yuniartika, W., & Bima Murti, T. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dan Lama Sakit dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 99–105. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3076>