

THE HYPERTENSION EXERCISE DECREASE ELDERLY BLOOD PRESSURE AT RT 003/007 WEST PAMULANG VILLAGE, PAMULANG DISTRICT, SOUTH TANGERANG

Akub Selvia*, M. Adharudin, Dhia Diana F., Betty, Gilang R., Agus Dwi P., Ayu Rana E., Dwina Ramadhani

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Kota Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

Email: akubselvia@wdh.ac.id

ABSTRACT

Every year, hypertension is the number one cause of death in the world. Hypertension is common cardiovascular disease in society. hypertension is one of the main causes of premature death worldwide, it is estimated that by 2020, around 1.56 billion adults will experience hypertension. Sports that are recommended for hypertensive patients are those that are carried out in stages and should not be forced, including hypertension gymnastics. The purpose of this activity is to reduce the blood pressure of hypertensive patients with hypertension exercise at RT 3/7 Pamulang Barat Village, Pamulang District. The activity begins with an opening by the facilitator, a brief explanation of hypertension exercises, the implementation of joint exercises, and closing. The result of this activity is that the elderly can understand and make non-pharmacological efforts to lower blood pressure with hypertension exercise. Therefore hypertension exercise activities can reduce the blood pressure of the elderly in RT 3/7 West Pamulang Village, Pamulang District.

Keywords : *hypertension exercise, blood pressure, elderly*

SENAM HIPERTENSI DAPAT MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA DI WILAYAH RT 003/007 KELURAHAN PAMULANG BARAT KECAMATAN PAMULANG TANGERANG SELATAN

ABSTRAK

Setiap tahunnya, hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling banyak ditemui di masyarakat. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan pada tahun 2020, sekitar 1,56 miliar usia dewasa mengalami hipertensi. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan senam hipertensi di RT 3/7 Kelurahan Pamulang Barat Kecamatan Pamulang. Kegiatan diawali pembuka oleh fasilitator, penjelasan singkat mengenai senam hipertensi, pelaksanaan senam Bersama, dan penutupan. Hasil dari kegiatan ini yaitu lansia dapat memahami dan melakukan upaya non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dengan senam hipertensi. Oleh karena itu kegiatan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah lansia di RT 3/7 Kelurahan Pamulang Barat Kecamatan Pamulang.

Kata Kunci : *senam hipertensi, tekanan darah, lansia.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Kushariyadi, 2011). Menurut WHO tahun 2015 hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan pada tahun 2020, sekitar 1,56 miliar usia dewasa mengalami hipertensi (Sartika & Vebi, 2020).

Setiap tahunnya, hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling banyak ditemui di masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Penyakit hipertensi adalah penyakit dengan jumlah tertinggi yang diderita oleh lansia, yaitu pada umur 45-54 tahun sekitar 45,32%, umur 55-64 tahun sekitar 55,23%, umur 65-74 tahun sekitar 63,22% dan umur diatas 75 tahun mencapai 69,53% (Kemenkes, 2015).

Faktor keturunan dan gaya hidup menurut hasil penelitian merupakan penyebab utama hipertensi.

Seseorang yang menderita hipertensi mempunyai resiko penyakit jantung dua kali dan penyakit stroke delapan kali dibandingkan orang dengan tensi normal (Widharto, 2009). Hal ini juga ditegaskan oleh Katzung (2007), bahwa hipertensi yang menetap akan merusak pembuluh darah, ginjal, jantung, dan otak serta menyebabkan peningkatan gagal ginjal, penyakit koronaria, gagal jantung, stroke, dan demensia. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi (high case fatality rate) juga berdampak kepada penurunan kualitas hidup (Amilawati, 2007).

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya seperti mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menciptakan keadaan rileks

dan latihan fisik (olahraga) secara teratur (Widyanto & Triwibowo, 2013).

Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi (Armilawati, 2007). Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x (Widyanto & Triwibowo, 2013).

Senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan

otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Kushariyadi, 2011).

Hasil wawancara pada bulan April 2023 di wilayah RT 03/07 kelurahan pamulang barat menghasilkan data lansia hipertensi belum mengetahui senam hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah, pasien mengatakan hanya mengetahui diet dan meminum obat secara teratur dapat mengontrol tekanan darah dan belum pernah dilakukan penelitian tentang senam hipertensi di wilayah RT 03/07 Kelurahan Pamulang Barat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan senam hipertensi di RT 3/7 Kelurahan Pamulang Barat Kecamatan Pamulang.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat

mengenai senam hipertensi melalui tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Sasaran peserta dalam kegiatan ini yaitu 20 lansia di RT 03/07 Kelurahan Pamulang Barat Kecamatan Pamulang. Metode pelaksanaannya yaitu pelaksanaan senam hipertensi bersama di wilayah RT 03/07 dengan melibatkan mahasiswa. Waktu pelaksanaan pada hari Minggu / 9 April 2023 pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan diawali pembuka oleh fasilitator, penjelasan singkat mengenai senam hipertensi, pelaksanaan senam Bersama, dan penutupan dengan pembagian doorprize.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan telah dilaksanakan sesuai dengan yang telah dijadwalkan tim pengusul yaitu hari Minggu / 9 April 2023 pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan diawali pembuka oleh fasilitator, penjelasan singkat mengenai senam hipertensi, pelaksanaan senam Bersama, dan penutupan dengan pembagian doorprize. Selama pelaksanaannya tim utama kegiatan ini terdiri atas 8 orang dosen dan 5 mahasiswa dari STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.



Sesi tersebut berhasil membuat para peserta tertarik dengan kegiatan ini. Ketertarikan dan antusiasme para peserta nampak semakin besar saat tim memulai senam bersama. Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan ini yaitu menambah intervensi dalam mengurangi tekanan darah di masyarakat.

Senam merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan untuk penderita hipertensi. Olahraga ini membuat tubuh melakukan banyak pergerakan, tetapi tetap aman. Seseorang dengan tekanan darah tinggi harus dapat meningkatkan aktivitas fisiknya dengan cukup aman. Aktivitas fisik yang meningkat dan rutin dilakukan dapat mengurangi tekanan darah seseorang.

Hal ini bisa terjadi karena aktivitas fisik, seperti senam, dapat memperkuat jantung. Dengan jantung yang kuat, aliran darah yang dipompa jantung ke seluruh tubuh dapat berjalan dengan baik tanpa perlu ada upaya keras dari jantung. Secara bersamaan, jantung yang kuat dapat mengurangi tekanan darah ke arteri.

Selain itu, senam pun memiliki manfaat lainnya bagi kesehatan fisik dan mental, yaitu: Meningkatkan fleksibilitas atau kelenturan tubuh, Memperkuat tulang, Meningkatkan kepercayaan diri, Meningkatkan fungsi kognitif, seperti konsentrasi dan fokus, serta Meningkatkan kedisiplinan dan kemampuan sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dalam kegiatan ini yaitu masyarakat dapat mengetahui dan melaksanakan terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah tinggi yaitu senam hipertensi.

Saran

Selanjutnya perlu dilakukan intervensi non farmakologis lain untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Armilawati, Amalia H. Amiruddin. (2007). Hipertensi dan Faktor Resikonya Dalam Kejadian Epidemiologi. Ujung Pandang: FKM UNHAS
- Hatmanti, N. M., & Pratiwi, D.(2015). Senam Lansia Mempengaruhi Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kebonsari Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 6(2).<https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.40>
- Hernawan, T., Rosyid, F. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, Issn 1979-7621, Vol. 10, No.1
- Katzung, B.G., 2007, Vasodilator & Terapi Angina Pektoris, dalam Katzung, B.G., Farmakologi Dasar & Klinik (Basic & Clinical

- Pharmacology), edisi 10, Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta
- Kemenkes RI. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2015
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. Kemenkes RI. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Kushariyadi, 2011. Terapi Modalitas Keperawatan pad Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Media Selemba.
- Sartika, D., & Vebi, W. O. (2020). Efektivitas Senam Lansia (Lanjut Usia) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa.Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15(1), 1–5. <https://doi.org/10.35892/jikd.15i1.306>
- Widharto. 2009. Bahaya Hipertensi. Sunda Kelapa Pustaka.Jakarta
- Widyanto, F. C & Triwibowo, C. 2013. Trend Disease Trend Penyakit Saat Ini. Jakarta: Trans Info Media.