

## LANSIA SEHAT, LANSIA AKTIF DAN BERSAMA ATASI HIPERTENSI

Sang Ayu Made Adyani<sup>1\*</sup>, Duma Lumban Tobing<sup>2</sup>, Nourmayansa Vidya Anggraini<sup>3</sup>, Safa Marwah<sup>4</sup>, Talita Alifa Salsabila<sup>5</sup>, Chandra Tri Wahyudi<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

\*E-mail: [adyani.sangayu@upnvj.ac.id](mailto:adyani.sangayu@upnvj.ac.id)

### ABSTRAK

Lansia mengalami berbagai penurunan fungsi tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah yang sering ditemui adalah hipertensi. Hipertensi pada lansia jika tidak ditangani akan menimbulkan berbagai macam komplikasi dan dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Pengetahuan dan ketrampilan lansia perlu ditingkatkan agar mereka memiliki kualitas hidup yang baik. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia mengelola hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan senam lansia. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam lansia. Senam yang dilakukan adalah senam aerobic low impact dengan memperhatikan kemampuan lansia. Senam dilakukan dengan posisi duduk. Lansia diharapkan dapat menerapkan senam dan menjaga hidup sehat agar tekanan darah terkontrol.

**Kata kunci:** Hipertensi, Lansia, Senam

### ABSTRACT

*Elderly people experience various declines in body function which can cause various health problems. The problem that is often encountered is hypertension. If hypertension in the elderly is not treated, it will cause various complications and can reduce the quality of life of the elderly. The knowledge and skills of elderly people in managing hypertension through health education and elderly exercise. The exercise carried out is low impact aerobic exercise taking into account the abilities of the elderly. Exercises are done in a sitting position. Elderly people are expected to be able to practice exercise and maintain a healthy lifestyle so that their blood pressure is controlled.*

**Keywords:** *Elderly, Exercise, Hypertension*

### PENDAHULUAN

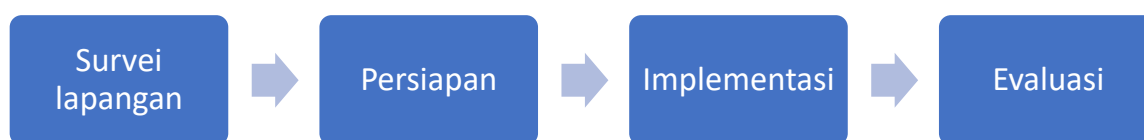
Manusia sebagai makhluk hidup akan mengalami proses menua atau sering disebut dengan lansia. Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pada tahap ini tubuh banyak mengalami perubahan, lansia mengalami kelemahan kondisi tubuh sehingga rentan terkena berbagai penyakit seperti penyakit hipertensi.

Menurut (WHO, 2023) hipertensi adalah tekanan pembuluh darah yang terlalu tinggi yaitu 140 mmHg atau lebih, dan akan menjadi masalah yang serius apabila tidak diatasi. Penyakit ini dianggap berbahaya sehingga disebut sebagai *the silent killer* (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Selain itu, hipertensi menjadi masalah utama di seluruh dunia dan merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit lain seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, maupun stroke. Risiko hipertensi menjadi lebih besar ketika seseorang memiliki faktor risiko kardiovaskular sehingga dapat meningkatkan mortalitas dan morbiditas penderita hipertensi.

Mengatasi dampak tersebut perlu dilakukan tindakan yang tepat untuk menghindari komplikasi yang lebih lanjut pada lansia seperti upaya peningkatan kesadaran serta perilaku hidup sehat melalui olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh lansia. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap lansia di RW 01 Kelurahan Grogol didapatkan data bahwa sebanyak 31% lansia masih memiliki pengetahuan yang kurang baik terkait hipertensi, 49% lansia masih memiliki keterampilan yang kurang dan hasil wawancara lansia mengatakan jarang berolahraga, tidak mengikuti senam karena lansia tidak sanggup mengikuti Gerakan senam (terlalu cepat dan energik). oleh karena itu pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi serta exercise/senam yang sesuai untuk lansia. Senam bisa dilakukan sambil berdiri maupun duduk, menyesuaikan kondisi fisik lansia.

## **METODE**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut :



**Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Tahapan pertama yang dilakukan adalah survei lapangan. Pengabdian melakukan analisis kebutuhan dengan menggunakan kuesioner kepada beberapa lansia, wawancara dengan pihak-pihak terkait dan observasi lapangan. Selanjutnya melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan, melakukan sosialisasi, penyebaran undangan, sarana maupun prasarana. Kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan wilayah setempat dengan harapan senam ini dapat dilakukan secara rutin di wilayah mereka.

Tahap implementasi, dimulai dengan registrasi, pengukuran tekanan darah, pengisian pre test dan peserta diminta untuk duduk di kursi yang telah disediakan. Pembukaan disertai dengan kontrak waktu kegiatan. Pada fase kerja diawali dengan penyuluhan terkait hipertensi. Kegiatan ini banyak dilakukan sesi diskusi, agar lansia tidak mudah jenuh dan sekaligus menggali pengetahuan/informasi yang sudah diketahui oleh lansia terkait hipertensi.

Kegiatan berikutnya adalah pelaksanaan senam hipertensi. Senam dilakukan dalam posisi duduk, memodifikasi beberapa Gerakan senam dan Gerakan *range of motion* (ROM). Musik yang digunakan juga menyesuaikan dengan lagu-lagu yang biasa didengarkan oleh lansia dengan tempo yang lebih lambat. Senam terdiri dari Gerakan pemanasan, Gerakan inti dan Gerakan pendinginan. Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi terkait dengan pengetahuan dan redemonstrasi kegiatan senam.

## HASIL

Kegiatan penyuluhan kesehatan dan senam diikuti oleh 21 peserta, kegiatan didahului dengan pengisian pre test, Pendidikan kesehatan, dilanjutkan dengan senam dan pengisian post test. Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah *power point* dan *leaflet*. Adapun hasil *pre test* dan *post test* penyuluhan kesehatan ini adalah :

**Tabel 1. Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi (n=21)**

Pengetahuan	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Baik	76%	92%
Kurang Baik	24%	8%

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai pre test dalam kategori baik sebanyak 76% dan kurang baik sebanyak 24%. Nilai post tes dalam kategori baik menjadi 92% dan kurang baik menjadi 8%.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, dilanjutkan dengan pelaksanaan senam. Sebelum dan sesudah dilakukan senam, tim melakukan pengukuran tekanan darah. Adapun hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 2. Rerata Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam**

TD	Sebelum	Sesudah
Sistol	144 mmHg	132 mmHg
Diastol	90 mmHg	86 mmHg

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah sistol peserta mmHg dan diastole 90 mmHg. mmHg dan diastole 86 mmHg.

Adapun dokumentasi berikut:



rata-rata hasil pemeriksaan sebelum senam adalah 144 Systole setelah senam adalah 132 kegiatan pengabdian ini sebagai

**Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah**



**Gambar 2. Pelaksanaan Senam**

## **PEMBAHASAN**

Penyuluhan kesehatan menggunakan media *power point* dan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan. Menurut (Iyong et al., 2020) penyuluhan kesehatan yang dilengkapi dengan media slide *power point* terjadi peningkatan pengetahuan karena membuat responden lebih mengerti tentang informasi yang diberikan dan dapat mendorong serta memandirikan responden melalui penyuluhan yang disampaikan. Adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan sejalan dengan penelitian (Hepilita & Saleman, 2019) dimana ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, perubahan perilaku pada penderita hipertensi dalam menjaga pola hidup sehat. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, masyarakat lebih memahami dan mampu menyikapi dengan baik mengenai penyakit (Suprpto, 2019). Sehingga jika dilakukan secara terus menerus pemberian penyuluhan kesehatan yang tepat akan mempengaruhi terhadap perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat juga dapat dikendalikan melalui gaya hidup sehat salah satunya dengan melakukan olahraga seperti senam *low impact* bagi lansia. Senam dapat membantu menurunkan tekanan darah seperti hasil rerata pengukuran darah setelah dilakukan senam. Senam *aerobic low impact* berpengaruh pada penurunan hasil tekanan darah karena mendorong jantung melakukan kerjanya secara optimal, karena dengan Latihan fisik terjadi

peningkatan energi oleh sel. Latihan aerobic low impact mempunyai pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Aktivitas fisik akan memberikan pengaruh yang baik terhadap system kardiovaskular. Saat melakukan aktivitas fisik, tekanan darah akan meningkat dan akan mengalami penurunan setelah Latihan fisik selesai (Asnani & Evi, 2020). Latihan aerobic dengan intensitas rendah-sedang jika dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

## **SIMPULAN**

Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi meningkatkan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Perlu dilakukan penyuluhan secara berkala bagi lansia sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Kegiatan senam dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastole. Senam yang diterapkan perlu memperhatikan kebutuhan lansia. Gerakan yang menyesuaikan kebutuhan dan irama yang lambat meningkatkan semangat lansia untuk mengikuti kegiatan senam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asnani, & Evi, M. (2020). A Systematic Review: Benefits of Physical Activity in Elderly Hypertension. *Global Conferences Series: Social Science, Humanities and Education Research Symposium*, 5, 145–159. <https://series.gci.or.id/assets/papers/psshers-2020-364.pdf>
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan diet hipertensi pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), 91–100.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66.  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31613/30196>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Mengenal Penyakit Hipertensi*.
- Suprpto, S. (2019). Kegiatan Penyuluhan Tentang Diabetes Militus di Kelurahan Barombong Kota Makassar. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 200–204.  
<https://doi.org/10.31960/caradde.v1i2.71>
- WHO. (2023). *Hypertension*.