



Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di RW 02 Kelurahan Keroncong

The Effect Of Hypertension Exercise On The Blood Pressure Of The Elderly In RW 02, Keroncong Village

Siti Robeatul Adawiyah¹, Marki Marki², Lis Nuraisyah³, Abdillah Kurni P⁴, Alif Wisageni⁵, Aef Eka S⁶, Benget Cris D.A⁷, Cut Eka P⁸, Dewi Sumiati⁹, Eli Mantika¹⁰, Fauzi Iskandar¹¹, Imam Saguh M¹², Johannes Parasian¹³, Khaerul Anwar¹⁴, Laily Maftuhah¹⁵, Latifah Maulina¹⁶, Repidawati Sinaga¹⁷, Restika Muji C¹⁸, Rita Dona M¹⁹, Umi Salamah²⁰
¹⁻²⁰ Universitas Yatsi Madani

Korespondensi penulis : robiatulsiti0@gmail.com

Article History:

Received: 10 Januari 2024

Accepted: 02 Februari 2024

Published: 28 Februari 2024

Keywords: Health Education, Hypertension, Hypertensive Gymnastics, Blood Pressure.

Abstract: The elderly are an age group of humans who have entered the final stage of their life phase. With increasing age, physiological functions decrease due to the aging process so many non-communicable diseases appear in the elderly, one of the diseases that often occurs in the elderly community is hypertension. Hypertension is a vascular disorder characterized by systolic blood pressure equal to or above 140 mmHg, and or diastolic blood pressure equal to or above 90 mmHg. Community nursing is the practice of maintaining and improving public health by using knowledge from nursing science. In this community service, one way to maintain and improve public health is by providing hypertension health education and hypertension gymnastics that aim to control blood pressure.

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia, salah satu penyakit yang sering terjadi di masyarakat lanjut usia adalah hipertensi. Hipertensi adalah gangguan vaskular yang ditandai dengan tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg, dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg. Keperawatan komunitas atau community health nursing merupakan praktik untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat dengan menggunakan pengetahuan dari ilmu keperawatan. Pada pengabdian masyarakat ini salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan hipertensi dan senam hipertensi yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Keperawatan komunitas atau community health nursing merupakan praktik untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat dengan menggunakan pengetahuan dari ilmu keperawatan, ilmu sosial dan ilmu kesehatan masyarakat. Pengertian lain keperawatan komunitas adalah suatu bentuk pelayanan profesional berdasarkan ilmu dan kiat keperawatan yang ditujukan terutama pada kelompok risiko tinggi untuk meningkatkan status

* Siti Robeatul Adawiyah, robiatulsiti0@gmail.com

kesehatan komunitas dengan menekankan upaya peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit serta tidak mengabaikan kuratif dan rehabilitative. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia (Idrus et al., 2020).

Menurut Profil Kesehatan Sukoharjo (2019) penyakit terbanyak pada lanjut usia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) antara lain hipertensi, stroke, PPOK dan Diabetes Mellitus (DM). Profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2019 menunjukkan bahwa presentase penderita hipertensi di Jawa Tengah adalah sebanyak 68,6 % dari rekapitulasi data kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) lainnya, yang berarti hipertensi menduduki peringkat pertama. Jumlah penduduk yang mengalami hipertensi adalah sebanyak 8,070,378 orang. Lalu berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2019, tercatat sebanyak 85.418 orang yang mengalami hipertensi. Berdasarkan data tersebut, hipertensi tentunya menjadi hal yang perlu diperhatikan karena angka kejadian yang tergolong tinggi. Hipertensi dapat didiagnosis apabila ketika diukur pada dua hari yang berbeda, hasil dari tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut sebesar ≥ 140 mmHg dan/atau hasil dari tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut sebesar ≥ 90 mmHg (WHO, 2022).

Dalam upaya untuk menerapkan konsep kesehatan dan keperawatan komunitas, kami Mahasiswa Profesi Ners Universitas Yatsi Madani melaksanakan praktik klinik keperawatan komunitas di RW 02 Kelurahan Keroncong Kecamatan Jatiuwung Kota Tangerang Tanggal 27 November – 22 Desember 2023 dengan jumlah penduduknya 3.295, di bagi menjadi 11 Rt. Dalam pelaksanaan salah satu program puskesmas yaitu posyandu lansia kami memperoleh populasi lansia di RW 02 sebanyak 275 orang, dan yang menjadi sampel sebanyak 91 orang sesuai dengan rumus perhitungan Slovin.

METODE

Kegiatan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di RW 02 Kelurahan Keroncong, dilakukan pada hari jum'at dan sabtu tanggal 08 dan 09 Desember 2023 di RW 02 Kelurahan Keroncong pada pukul 08.00 WIB. Kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahap pertama Pembukaan dan Skrining kesehatan, kedua senam hipertensi, ketiga pendidikan kesehatan hipertensi. Metode yang digunakan adalah presentasi, tanya jawab, dan senam bersama.

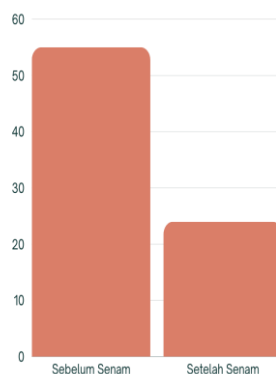
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Rw 02 Kelurahan Keroncong, dilakukan pada hari jum'at dan sabtu tanggal 08 dan 09 Desember 2023 di RW 02 Kelurahan Keroncong pada pukul 08.00 WIB. Peserta terlihat begitu antusias untuk mengikuti Pendidikan kesehatan dan senam hiperensi bersama. Sebelum kegiatan dimulai, peserta yang hadir diminta untuk mengisi absensi dan skrining kesehatan terlebih dahulu. Setelah semua peserta mengisi absensi dan skrining kesehatan, kegiatan dimulai. Tim langsung bekerja sesuai tanggung jawabnya masing-masing.

Kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahap:

1. Tahap Skrining Kesehatan: dilaksanakan selama 1 Jam dimulai dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan menanyakan persetujuan dan kesediaan peserta untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya peserta mengisi absensi kehadiran, melakukan pemeriksaan tekanan darah dan menanyakan keluhan yang dirasakan oleh peserta.
2. Tahap Senam Hipertensi: Melakukan senam hipertensi bersama selama 30 menit. Sarana prasarana yang digunakan adalah sound, musik, dan instruktur senam. Kemudian peserta diminta untuk mengikuti gerakan senam sesuai dengan yang di arahkan oleh instruktur senam.
3. Tahap Pendidikan Kesehatan: Melakukan pendidikan kesehatan selama 15 menit. Sarana prasarana yang digunakan adalah proyektor, sound, mic, ppt, banner, dan leaflet.

Tabel 1. Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Senam Hipertensi

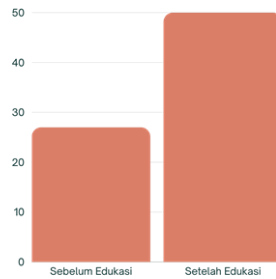


Sumber : Data Primer, 2023

Hasil analisis menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebelum melakukan senam adalah sebanyak 55 orang dengan presentase (100%), dan setelah melakukan senam selama 2 hari penderita hipertensi menurun menjadi 24 orang dengan presentase (44%). Sehingga dapat

disimpulkan bahwa Terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi dengan jumlah 21 orang presentase 38%.

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Senam Hipertensi



Sumber : Data Primer, 2023

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi kesehatan adalah sebanyak 27 orang dengan presentase (49%) memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi kesehatan tingkat pengetahuan masyarakat meningkat menjadi 50 orang dengan presentase (91%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi sebanyak 23 orang dengan presentase 42%.



Gambar 1. Implementasi Keperawatan

Kegiatan ini diikuti oleh 55 Peserta, pada kegiatan ini peserta diarahkan untuk mengisi absensi dan skrining kesehatan terlebih dahulu .hasilnya sebanyak 55 orang mengalami hipertensi. Hasil analisis ini sejalan dengan pengabdian yang dilaksanakan oleh Anggraini, 2020 di Desa Cengkong Abang Kabupaten Bangka menunjukkan hasil bahwa sebanyak 23 orang mengalami hipertensi dan 16 orang mengalami diabetes. Penyakit tidak menular yang mencakup Hipertensi dan Diabetes Militus masih tinggi dan belum terselesaikan. Gaya hidup dan pengetahuan yang kurang merupakan salah satu faktor pencetus munculnya penyakit. Skrining kesehatan sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi lanjutan (Anggraini, 2020).

Selanjutnya peserta berbaris dengan rapih untuk melakukan senam hipertensi bersama yang dipandu oeh instruktur senam dari perwakilan kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa penderita hipertensi sebelum melakukan senam adalah sebanyak 55 orang dengan presentase (100%), dan setelah melakukan senam penderita hipertensi menurun menjadi 24 orang dengan presentase (44%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi dengan jumlah 21 orang presentase 38%. Hasil analisi ini sejalan dengan penelitian Sumartini, 2019 yang mengungkapkan bahwa senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi dengan hasil uji menggunakan paired sample T test diperoleh hasil P-Value =0.000 < a=0.05 (Sumartini, 2019).

Kemudian peserta diarahkan untuk beristirahat sambil menyimak materi yang disampaikan oleh narasumber. Sebelum diberikat pendidikan kesehatan peserta diminta untuk mengisi kuesioner terlebih dahulu begitupun saat setelah pendidikan kesehatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan edukasi kesehatan adalah sebanyak 27 orang dengan presentase (49%) memiliki pengetahuan baik dan setelah diberikan edukasi kesehatan tingkat pengetahuan masyarakat meningkat menjadi 50 orang dengan presentase (91%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi sebanyak 23 orang dengan presentase 42%. Hasil analisis ini sejalan dengan penelitian Pakpahan, 2022 yang mengungkapkan bahwa Edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta dalam penatalaksanaan Hipertensi dan Diabetes Melitus, karena itu edukasi dapat dilakukan berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif bagi masyarakat (Pakpahan, 2022).

SIMPULAN

Kesimpulan dari Kegiatan ini adalah kegiatan diikuti oleh 55 peserta, peserta berhasil mengikuti kegiatan dengan baik dan kooperatif. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat penurunan tekanan darah dan peningkatan tingkat pengetahuan hipertensi sebelum dan setelah dilakukan/diberikan senam hipertensi dan edukasi hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Rima Berti. 2020. Skrining Kesehatan Tentang Hipertensi, Kolestrol Dan Diabetes Militus Di Desa Cengkong Abang Kabupaten Bangka. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, Volume 3, Nomor 2
- Idrus, H. H., Indonesia, U. M., Fattah, N., Kedokteran, F., & Muslim, U. (2020). *Jurnal Hipertensi Ijh* Penerbit : Yayasan Citra Cendekia Celebes. 1(November).
- Sumartin, Ni Putu. 2019. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpada* Vol 1 No 2
- Pakpahan, Martina. 2022. Edukasi Kesehatan Penatalaksanaan Hipertensi Dan Diabetes Mellitus. *Jurnal Kreatif Pengabdian Kepada Masyarakat* Volume 5 Nomor 11.