



Edukasi Dan Simulasi Senam Tera Untuk Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Nguri Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan

Tera Exercise Education To Prevent Hypertension In The Elderly At Nguri Village, Lembeyan District, Magetan Regency

Devita Anugrah Anggraini¹; Mega Arianti Putri²; Didit Damayanti³

^{1,2} STIKES Bhakti Husada Mulia, Kota Madiun

³ STIKES Karya Husada, Kabupaten Kediri

Corresponding author: devita.anugrah466@gmail.com¹

Article History:

Received:

June 27, 2024

Accepted:

July 20, 2024

Published:

August 31, 2024

Keywords:

Tera Gymnastics,
Hypertension, Elderly

Abstract: As a person ages, various changes often arise due to a decrease in biological function caused by the aging process. Hypertension is one of the NCDs that is a threat, especially to the elderly. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2019, it shows that around 1.13 million people in the world experience hypertension. Nguri Village is one of the villages in Lembeyan District, Magetan Regency, East Java Province. The problem from the results of the study in Nguri Village is that there are still many people, especially the elderly, who suffer from hypertension and a lack of understanding in preventing hypertension, namely 75% or 45 out of 60 elderly people. The aim of community service is to increase knowledge regarding efforts to prevent hypertension. The implementation method uses health education in the form of doing tera exercises to prevent hypertension in the elderly. Previously, blood pressure was measured. Activities were carried out on 30 hypertensive elderly aged >40 years. The results of the activity were that the elderly knew about preventing hypertension, namely 95% of the 30 elderly were able to understand and the elderly were able to carry out tera and exercise activities. The elderly play a very active role in this activity.

Abstrak: Bertambahnya usia seseorang sering timbul berbagai perubahan akibat penurunan fungsi biologis yang disebabkan karena proses penuaan. Hipertensi menjadi salah satu dari PTM yang menjadi ancaman khususnya lansia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun (2019) menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi. Desa Nguri adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur. Permasalahan dari hasil pengkajian di Desa Nguri adalah masih banyak masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi dan kurangnya pemahaman dalam pencegahan hipertensi yakni sebesar 75 % atau 45 dari 60 lansia. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan terkait upaya pencegahan hipertensi. Metode pelaksanaan menggunakan edukasi kesehatan berupa melakukan senam tera untuk pencegahan hipertensi pada lansia. Sebelumnya dilakukan pengukuran tekanan darah. Kegiatan dilakukan pada lansia hipertensi berusia >40 tahun sebanyak 30 lansia. Hasil kegiatan yakni lansia mengetahui tentang pencegahan hipertensi yakni sebesar 95% dari 30 lansia mampu memahami serta lansia mampu melakukan kegiatan senam tera dan. Lansia sangat berperan aktif dalam kegiatan ini.

Kata Kunci: Senam Tera, Hipertensi, Lansia.

PENDAHULUAN

Bertambahnya usia seseorang sering timbul berbagai perubahan akibat penurunan fungsi biologis yang disebabkan karena proses penuaan (Andrianto, 2022). Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2020) di Indonesia memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lanjut usia (lansia). Prevalensi jumlah lanjut usia di dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 terdapat 727 juta orang yang berusia di atas 60 tahun atau lebih (WHO, 2021). Lanjut usia seringkali mengalami kenaikan tekanan darah sistolik (isolated systolic hypertension) dikarenakan kondisi aterosklerosis mengakibatkan hilangnya kelunakan pada pembuluh arteri yang besar (Kowalak, 2016). Hipertensi pada lansia terjadi karena pembuluh darah yang terjadi lentur dan elastik akan mengeras dan kaku, sehingga pembuluh darah tidak mampu untuk memasok kebutuhan aliran darah ke setiap organ (Mustofa et al., 2020).

Hipertensi pada lansia merupakan hal yang sering ditemukan dikarenakan sebagian besar lansia berisiko terkena Hipertensi (Cahyahati, 2018). Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Darmawan, 2018). Penyebab lansia menderita Hipertensi diatas karena kemunduran fungsi kerja tubuh.

Merubah gaya hidup pada lansia tentu saja tidak dapat dilakukan sendiri. Selain mengatur gaya hidup, pola makan dan aktivitas, perlu adanya tindakan untuk menurunkan resiko komplikasi Hipertensi pada lansia, yaitu dengan aktivitas olahraga (Kodri, 2016). Olahraga yang cocok untuk lansia adalah Senam dengan tipe low impact exercise, yang dikenal adalah Senam Tera. Senam Tera adalah salah satu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar. Senam Tera dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Yulistina, 2017).

Senam Tera Indonesia adalah olahraga pernafasan yang dipadu oleh gerak. Senam ini diadopsi dari senam Tai Chi yang berasal dari negeri Cina. Kata Tera sendiri berasal dari kata terapi yang berarti olahraga yang berfungsi sebagai terapi (Pratiwi, 2021). Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta mengontrol hipertensi. Senam tera dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan senam tera secara teratur dirumah,

dan dapat dilakukan secara bersama- sama atau sendiri.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Astuti (2022) bahwa ada pengaruh bermakna antara senam tera terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Kemudian, berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 6 Maret 2024 hasil wawancara pada lansia penderita hipertensi di Desa Nguri yang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur. Permasalahan dari hasil pengkajian di Desa Nguri adalah masih banyak masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi dan kurangnya pemahaman dalam pencegahan hipertensi yakni sebesar 75 % atau 45 dari 60 lansia. Dari 60 lansia yang mengalami hipertensi, didapatkan 22 lansia menyatakan rutin minum obat antihipertensi, dan 38 lansia lainnya minum obat jika kambuh. Dari 60 lansia, 15 lansia mengetahui senam hipertensi dan 45 lansia lain mengatakan tidak tahu bahwa senam tera mampu menurunkan tekanan darah. Maka berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan edukasi senam tera terhadap pencegahan hipertensi pada lansia di Desa Nguri Kecamatan Lembeyan.

Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan terkait upaya pencegahan hipertensi. Diharapkan melalui kegiatan ini menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi menggunakan tehnik senam tera terhadap dengan metode edukasi.

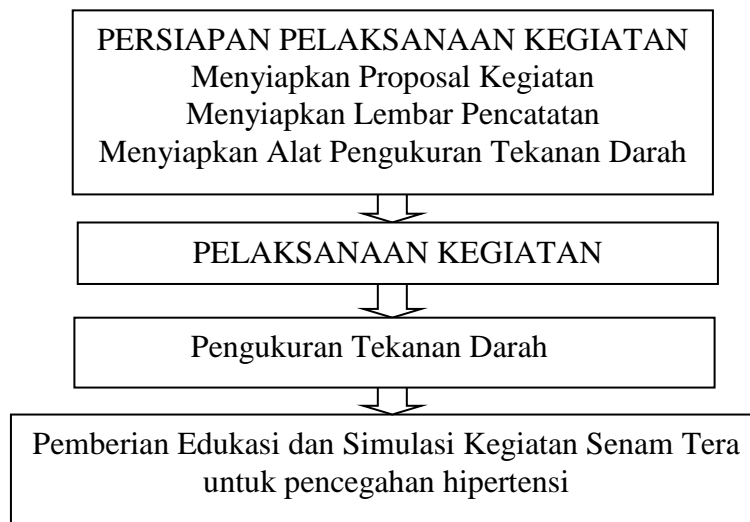
METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat menggunakan edukasi kesehatan berupa melakukan senam tera untuk pencegahan hipertensi pada lansia di desa Nguri Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan Jawa Timur. Kegiatan dilakukan pada lansia dengan hipertensi berusia >40 tahun sebanyak 30 lansia. Dalam proses kegiatan didampingi oleh 3 orang KADER Lansia dan 1 orang petugas Kesehatan atau bidan desa dari puskesmas kecamatan Lembeyan. Aktivitas pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 5 Maret 2024. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di salah satu Posyandu Lansia di desa Nguri yang sebelum edukasi dilakukan pengukuran tekanan darah.

Lama pelaksanaan setiap kali kegiatan adalah 60 menit. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dimulai dari perijinan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Metode dan media yang digunakan dalam pemecahan masalah yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan menggunakan metode ceramah, simulasi dengan senam tera. Alat bantu media yaitu leaflet, alat pengukur tekanan darah (stetoskop, tensi meter, buku catatan dan pena).

Kegiatan dimulai dari persiapan pembuatan proposal kegiatan, lembar observasi dan

alat untuk pengukuran dari tekanan darah, kemudian melakukan survei lapangan untuk merencanakan kegiatan, melakukan permohonan izin dan kerjasama dengan pihak perangkat desa dan bidan desa, melakukan sosialisasi dan menyiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan. Dan pada tahap akhir melakukan pengabdian masyarakat yaitu melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu pada lansia dan kemudian melakukan edukasi dan simulasi terkait pencegahan hipertensi pada lansia dengan teknik senam tera.



Gambar 1. Alur Diagram Pengabdian

HASIL

Pengabdian masyarakat dengan edukasi kesehatan berupa pengetahuan tentang pencegahan hipertensi pada lansia dan kegiatan senam tera di lakukan di posyandu lansia Desa Nguri Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan hari Rabu pada 5 Maret 2024, dengan jumlah peserta yang hadir 30 orang peserta. Setelah melakukan pengkajian awal dengan cara memeriksa dari tekanan darah lansia sebelum kegiatan senam tera di didapatkan rata-rata tekanan darah sistole 130-170 dan tekanan darah diastol yakni 90-100 mmHg. Hasil yang diperoleh adalah:

Masyarakat lansia mengetahui tentang cara pencegahan penyakit hipertensi kurang lebihnya 94% atau 28 dari 30 masyarakat lansia. Mereka mampu memahami terakit manfaat senam tera sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi.

Masyarakat lansia mampu melakukan simulasi kegiatan senam tera, masyarakat sangat berperan dalam aktif dalam kegiatan ini.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

DISKUSI

Sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat di Posyandu lansia Desa Nguri bahwa masih terdapat lansia yang kurang memahami terkait pencegahan penyakit hipertensi. Edukasi pencegahan hipertensi pada lansia bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mencegah hipertensi agar dapat mewujudkan lansia yang sehat dan produktif. Hasil dari kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan didapatkan lansia mampu memahami terkait pengetahuan pencegahan hipertensi dan dapat berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi dan simulasi senam tera. Evaluasi lainnya diharapkan untuk masyarakat lansia dan kader menjadwalkan kegiatan senam tera ini sebagai Upaya pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan kepada lansia secara rutin dalam program posyandu lansia sehingga mampu meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi yang diderita lansia.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka (morbiditas) dan angka kematian / mortalitas (Tahun, L., & Ratulangi, S. (2020). Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah sistol lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Widiyono, 2022). Peningkatan tekanan darah atau hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya kenaikan berat badan berlebih dan gaya hidup (pola konsumsi tinggi garam, kebiasaan dan aktifitas fisik) memiliki peran yang utama dalam menyebabkan peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Petrie, 2018).

Secara khusus atau jasmani senam tera bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi dan fungsi dari jantung dan peredaran darah, sistem pernafasan, sistem saraf, pencernaan makanan, endokrin, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan otot dan sendi, keseimbangan dan koordinasi dan proses metabolisme (Kumlasari, 2022). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Khasanah & Nurjanah (2020) tentang pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil

penelitian yang dilakukan senam tera memiliki pengaruh terhadap perubahan tekanan darah,

Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian oleh Astuti (2022) mengatakan bahwa sesudah dilakukan senam tera tekanan darah menurun menjadi yang normal, ada yang mengalami perubahan tekanan darah, tetapi tidak normal dan ada yang mengalami perubahan tekanan darah normal. Dan setelah diobservasi responden tampak lebih rileks, dan lebih tenang. Senam tera yang dilakukan kurang lebih 30 menit dengan 2-4 kali senam untuk menurunkan tekanan darah dapat membuat responden merasa rileks merasa lebih ringan setelah dilakukan senam tera tersebut. Semakin sering bergerak dalam melakukan senam maka semakin cepat proses penurunan tekanan darah.

Penurunan tekanan darah dengan latihan senam tera juga diikuti dengan penurunan gejala dan keluhan-keluhan hipertensi yang dirasakan oleh pasien, dimana setelah hipertensi secara keseluruhan responden terlihat lebih rileks dan lebih berenergi. Mekanisme penurunan tekanan darah dengan latihan senam tera berkaitan dengan terjadinya mekanisme shear stress yang diakibatkan oleh stimulus iskemik dapat berakibat pada meningkatnya aliran darah pada pembuluh darah distal. Mekanisme ini menginduksi adanya pelepasan vasodilator sehingga terjadi penurunan resistensi perifer. Lebih lanjut latihan tera dapat meningkatkan kontrol tubuh terhadap sistem neurokardiak yang mempengaruhi saraf simpatis. Hal ini menyebabkan adanya respon vagal yang mengakibatkan terjadinya penurunan kontraktilitas jantung. Penurunan resistensi perifer dan penurunan kontraktilitas jantung menyebabkan penurunan tekanan darah (Segita, 2022).

Pendidikan kesehatan hipertensi penting bagi penderita hipertensi supaya dapat merubah pola hidupnya demi tercapainya kehidupan yang sehat dengan melakukan perawatan hipertensi mulai dari pengaturan diet hipertensi, pengaturan istirahat dan aktivitas, berolahraga, mengkonsumsi obat rutin dan memeriksakan tekanan darah secara teratur (Rendi et al., 2017). Kendala pada tahap ini disebabkan karena keterbatasan tempat yang kurang memadai. Kegiatan senam dilakukan dengan menggunakan speaker.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di posyandu lansia desa Nguri Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan, melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi dengan kegiatan senam tera pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan terkait pencegahan terhadap penyakit hipertensi serta komplikasi yang terjadi akibat hipertensi pada lansia. Selain itu kegiatan ini menjadi program yang dapat membantu meningkatkan aktivitas fisik lansia sehingga membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Pengabdian ini diharapkan

sebagai rekomendasi pencegahan yang bisa diberikan pada lansia yakni agar lansia tetap aktif mengikuti kegiatan senam tera yang dapat dilakukan secara rutin di posyandu lansia sehingga melalui edukasi, kesadaran dan pengetahuan masyarakat semakin meningkat, dan dapat menurunkan angka komplikasi hipertensi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Pihak Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan, pihak Desa Nguri Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan, Bidan Desa Nguri Kecamatan Parang Kabupaten Magetan dan seluruh masyarakat serta pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Andrianto. (2022). Buku Ajar Menangani Hipertensi Surabaya: Airlangga University Press.
- Cahyahati, J. S. (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) Dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol.6, pp:396.
- Darmawan, H. (2018). Asupan Natrium Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Makassar. *Jurnalkes*, Vol.25, pp:12.
- Kemenkes RI. (2018). Klasifikasi Hipertensi, S.L. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khasanah. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Komplek Lipi Rw 010 Rawapanjang Bojong Gede Bogor. *Jurkes 1*(2).
- Kodri, R. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betrik*, 12(1): 81–89.
- Kowalak., et al. (2016). Buku Ajar Patofisiologi Jakarta: Egc
- Kumalasari, I., Suwito, B., & Wulandari. (2022). Senam Tera Dalam Meningkatkan Kebugaran Jantung Dan Paru Pada Lansia. Palembang: Lembaga Omega Medika.
- Mustofa, F. L., Febriyani, A., Prasetya, T., & Hasriza, I. A. (2020). Hubungan Karakteristik Dan Aktvitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Panti
- Petrie,J. R., Guzik,T.J.,& Touyz, R.M. (2018). Diabetes, Hypertension, And Vascular Mechanisms. *Canadian Jpurnal Of Cardiology*. 34(5): 575-584.
- Pratiwi. (2021). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kadar

- Glukosa Darah Sewaktu Pada Lansia Di Pstw Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Kesehatan* 3(1).
- Putri, Astuti. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Gunung Medan . *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*.
- Rendi., Wahyuni, T.D., & Warsono. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Klien Hipertensi Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. *Nursing News*, 2(3).
- Segita, R. (2022). Pengaruh Pemberian Senma Tera Terhadap Penurunatekana N Darah Tinggi Lansia Hipertensi. *Jurnal Public Health*, 17.
- Sosialtresna Werdha Natar 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(2): 87–94. <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i2.2522>
- Tahun, L., & Ratulangi, S. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1): 83–90.
- WHO. (2021). Hypertension, World Health Organization. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/hypertension>.
- Widiyono, I., & Astuti, T. B. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Yulistina, F. (2017). Korelasi Asupan Makanan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Usia Menopause. *Unnes Journal Of Public Health*, Vol.1, pp:4.