

## **Edukasi dan Senam Hipertensi Pada Lansia Di Pedukuhan Trukan Segoroyoso Bantul**

**Riza Yulina Amry, Anna Nur Hikmawati, Eny Chayrurois**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta  
Penulis koreponden : e-mail: [rizayulina@gmail.com](mailto:rizayulina@gmail.com). HP : 081215271291

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke (15,4 %) dan tuberkulosis (7,5 %), yakni mencapai 6,8 % dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2019 terjadi peningkatan penyakit tidak menular salah satunya hipertensi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia dan pelaksanaan senam hipertensi untuk mengkontrol tekanan darah. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan pelaksanaan senam hipertensi yang dilakukan ketika pelasanaan posyandu lansia. Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi dari 20% meningkat menjadi 65% serta terlihat antusiasnya lansia denga jumlah kedatangan lansia sebanyak 42 orang. Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan ini adalah diamana penyuluhan kesehatan tentang hipertensi berpengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan lansia dan pelaksanaan senam hipertensi untuk mengkontrol tekanan darah.

Kata Kunci : hipertensi, lansia, senam

### **ABSTRACT**

Hypertension is the third disease cause of death after stroke (15.4%) and tuberculosis (7.5%), that is reaching 6.8% of the population of deaths at all ages in Indonesia. The prevalence of hypertension sufferers in Indonesia is highest. Data from District Health Office Bantul in 2019 shows that there has been an increase in uncontigous disease, one of which was hypertension. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly and the implementation of hypertension exercise to control blood pressure. The method used in this community service was the lecture method and the implementation of hypertension exercise which is carried out when implementing the Integrated Healthcare Center for the elderly. The results of community service that have been carried out show an increase in the knowledge of the elderly about hypertension from 20% to 65%. The conclusion of this counseling activity is that community service activities about health counseling and hypertension exercise have a positive effect on the level of knowledge of the elderly about hypertension, as well as hypertension exercise activities to control blood pressure run smoothly.

Keywords: hypertension, elderly, exercise

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80mmHg. Penyakit hipertensi sering terjadi pada lansia dan salah satu faktornya adalah konsumsi garam yang tinggi (Purwono, Sari, Ratnasari, & Budianto, 2020). Hipertensi yang disebut dengan penyakit darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya, bila kondisi tersebut berlangsung lama dan menetap, maka dapat menimbulkan penyakit hipertensi (Rihantoro & Widodo, 2018). Angka kejadian hipertensi di wilayah bantul menunjukkan adanya peningkatan kasus, terutama lansia dengan hipertensi (Dinas Kesehatan Bantul, 2017).

Seiring berkembangnya zaman dan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, serta bertambahnya penduduk dan masyarakat maka perlu adanya perawat kesehatan komunitas yang dapat melayani masyarakat dalam hal pencegahan, pemeliharaan, promosi kesehatan dan pemulihan penyakit. Intervensi ini bukan saja ditujukan kepada individu, keluarga, tetapi juga dengan masyarakat dan inilah yang disebut dengan keperawatan komunitas (Jannah, 2016). Perawatan komunitas difokuskan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, pendidikan, dan manajemen serta mengkoordinasikan dan melanjutkan perawatan restoratif di dalam lingkungan komunitas klien (Arif, D., Rusnoto, R. and Hartinah, 2013).

Perawat sebagai bagian integral dari pelayanan kesehatan, dituntut untuk memiliki kemampuan manajerial yang tangguh, sehingga pelayanan yang diberikan mampu memuaskan kebutuhan klien. Dalam pelayanan kesehatan, keberadaan perawat merupakan posisi kunci, yang dibuktikan oleh kenyataan bahwa 40-60 % pelayanan rumah sakit merupakan pelayanan keperawatan. Hampir semua pelayanan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit baik di rumah sakit maupun tatanan pelayanan kesehatan lain dilakukan oleh perawat (Arifin, Rahman, Wulandari, & Anhar, 2020).

Seorang perawat harus melakukan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan pasien dengan dasar standar operasional prosedur (SOP) yang tepat, dengan tujuan kebaikan dan kesembuhan pasiennya. Sesuai dengan hadist berikut :

Qur'an surah Az-Zalzalah, ayat 7 dan 8 sebagai berikut:

**يَرَهُ شَرًّا ذَرَّةٌ مِثْقَالٍ يَعْمَلُ وَمَنْ يَرَهُ خَيْرًا ذَرَّةٌ مِثْقَالٍ يَعْمَلُ فَمَنْ**

Artinya: "Barangsiapa berbuat kebaikan sebesar zaroh pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan keburukan sebesar zaroh pun, niscaya ia akan melihat (balasan)nya pula."(Qur'an Surat Al-zalzalah : 7-8, n.d.).

Salah satu upaya pencegahan dari hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien adalah senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan dapat digunakan sebagai manajemen stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi resiko hipertensi (Safitri & Astuti, 2017).

Dari hasil studi pendahuluan didapatkan data di posyandu lansia Pedukuhan Trukan, Segoroyoso, Pleret, Bantul belum pernah dilakukan edukasi tentang senam hipertensi, namun untuk penyuluhan sudah pernah dilakukan oleh puskesmas. Dari delapan lansia mengatakan sudah tahu tentang hipertensi dan penangannya adalah harus minum obat terus, 3 lansia mengatakan minum obat hipertensi namun tidak teratur. Sepuluh lansia mengatakan belum pernah melakukan senam hipertensi dan belum tahu caranya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan maka pelaksana tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi dan senam hipertensi pada lansia di posyandu lansia Pedukuhan Trukan, Segoroyoso, Pleret, Bantul.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu tahap persiapan, disini yaitu pada saat dilakukan pengkajian yang dilakukan di posyandu lansia di Pedukuhan Trukan, Segoroyoso, Pleret, Bantul. Pengkajian ini dilakukan pada minggu pertama bulan Oktober 2019. Tahap yang kedua yaitu tahap pelaksanaan, tahap pelaksanaan dilakukan pada minggu ke 2 dan ke 3 yaitu pemberian penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dan pelaksanaan senam hipertensi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan demosntrasi. Sedangkan media yang digunakan adalah leaflet penyuluhan tentang hipertensi dan Koran sebagai media senam hipertensi.

Tahap ketiga dalam penagbdian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi dilakukan pada minggu ke 4 untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan lansia setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam hipertensi. Evaluasi menggunakan metode tanya jawab dan praktek/demonstrasi senam hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pelaksanaan senam hipertensi dilakukan pada bulan Oktober 2019. Project kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan manfaat dari senam hipertensi. Hasil penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia didapatkan hasil bahwa kehadiran peserta ada 42 lansia pada saat posyandu lansia. Ada beberapa lansia yang tidak hadir posyandu lansia yang disebabkan karena ada beberapa alasan antara lain kurangnya motivasi keluarga untuk mengantar lansia mengikuti posyandu, kurangnya kesadaran lansia tentang masalah kesehatan dan ada yang menolak karena bertepatan dengan acara lain.

Hasil penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia meningkat dari 20% meningkat menjadi 65% dilihat dari pertanyaan apersepsi sebelum materi disampaikan dibandingkan dengan pertanyaan yang disampaikan setelah materi disampaikan. Menurut penelitian dari Anjarsari, Widodo, dan Hudiyawati (2017) yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Persepsi Lanjut Usia Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Malangjiwan Kecamatan Colomadu" didapatkan hasil terdapat efektifitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan lansia kelompok intervensi di Desa Malangjiwan Kecamatan Colomadu. Menurut penelitian Andik & Widaryati (2014) pada penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Lansia Hipertensi Di Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati" didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif pendidikan kesehatan hpertensi pada keluarga terhadap kepatuhan diet rendah garam lansia hipertensi.

Sedangkan senam hipertensi juga memberikan manfaat yang dapat berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung pada lansia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hernawan & Rosyid (2017) dengan judul pengaruh senam hipertensi

terhadap penurunan tekanan darah lansia dan hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi mayoritas responden dalam kategori pre hipertensi dan setelah dilakukan intervensi dalam kategori normal. Banyak faktor yang menyebabkan masalah hipertensi, beberapa faktor diantaranya adalah faktor psikologis, stres, obesitas dan pola makan (kebiasaan minum kopi dan konsumsi garam (Safitri & Astuti, 2017). Senam hipertensi ini merupakan salah satu intervensi yang dapat menurunkan tekanan darah lansia, dan belum tentu menurunkan hipertensi karena banyaknya faktor yang menyebabkan masalah hipertensi ini.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penyuluhan hipertensi dan pelaksanaan senam hipertensi pada Lansia Di Pedukuhan Trukan, Segoroyoso, Pleret, Bantul, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi dari 20% meningkat menjadi 65%
- 2) Adanya antusias lansia untuk mengontrol tekanan darah dengan cara melakukan senam hipertensi dengan jumlah kehadiran lansia sebanyak 42 orang (78%).

### **REKOMENDASI**

Hasil pengabdian ini bisa digunakan sebagai data dasar untuk pengabdian selanjutnya dengan variabel yang berbeda yang lebih inovatif yang berkaitan dengan penyakit hipertensi dan dapat dikembangkan dengan menggunakan alternatif lain untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasar *Evdance Based* yang ada.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

- 1) Kepala Puskesmas Pleret yang telah memberikan ijin melakukan pengabdian masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Pleret
- 2) Kepala Desa Segoroyoso yang telah memberikan ijin melakukan pengabdian masyarakat di Desa Segoroyoso
- 3) Kepala Pedukuhan Trukan beserta ibu-ibu kader posyandu lansia dusun trukan atas kerjasamanya untuk terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andik, S., & Widaryati, W. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Lansia Hipertensi Di Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati.* STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.
- Anjarsari, R. A., Widodo, A., Kartinah, S. K., Hudiyawati, D., & Kep, M. (2017). *Penganggruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Terhadap Pengetahuan Dan Persepsi Lanjut Usia Tentang Penyakit Hipertensi Di Desa Malangjiwan Kecamatan Colomadu.* UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Arif, D., Rusnoto, R. and Hartinah, D. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit Upt Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 4.
- Arifin, S., Rahman, F., Wulandari, A., & Anhar, V. Y. (2020). *Buku Ajar Dasar-Dasar Manajemen Kesehatan.* Pustaka Banua.
- Dinas Kesehatan Bantul. Profil Dinas Kesehatan Bantul (2017).
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10.
- Jannah, S. R. (2016). *Perencanaan Asuhan Keperawatan Di Dalam Komunitas.* Retrieved from <https://osf.io/cmub5>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Qur'an Surat Al-zalzalah : 7-8.* (n.d.).
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sari Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- Safitri, W., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Blimbem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Juli*, 129–134.