

Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Warga Bina Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat 2023

Health Education For Hypertension Exercise To Reduce Blood Pressure For Social Development Residents At The Treshna Werdha Budi Mulia 2 Social Institution Jakarta Barat 2023

**Alfika Safitri ¹, Mardiana pratiwi ², Veronnicka Shintya Dewi ³, Nurul Fadhilah ⁴,
Astuti Astuti ⁵, Devi Sri Rahayu ⁶, Siti Sopiah ⁷, Dede Nurjanah ⁸,
Febiola Dwi Puspitasari ⁹, Sulyanti Suhartini ¹⁰, Lutfiah Galuh Ayu ¹¹,
Hilda Nuramaliyah ¹², Luxiana Rahayu ¹³**

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani Tangerang
Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang
Email : mardianapратиwi357@gmail.com

Abstract : *Hypertension is a conditional in which blood pressure increases beyond normal limits. Normal blood pressure varies according to age. All hypertension is a sport, one of which aims to increase blood flow and oxygen supply to the active muscles and skeleton, especially to the heart muscle. The purpose of this hypertension exercise is to increase the knowledge of the elderly at the Tresna Werdha Budi Mulia 2. Social institution regarding hypertension exercise to reduce blood pressure. The method used is by socializing and providing counseling and displaying posters containing the steps in hypertension gymnastics. Health counseling was held on Thursday, June 8 2023. The population in this counseling were the elderly in Tresna Werdha Budi Mulia 2 Social institutions. After conducting health education about hypertension exercise, the results (100%) were that the elderly in Tresna Werdha Budi Mulia 2 Social institutions understood, understand and be able to give an example of how hypertension exercise to lower blood pressure.*

Keywords: *counseling, gymnastics, hypertension*

Abstrak : Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. batas tekanan darah normal bervariasi sesuai dengan usia. Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Tujuan senam hipertensi ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 2 terkait senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan yaitu dengan sosialisasi dan memberikan penyuluhan serta memajang poster yang berisi tentang langkah-langkah dalam senam hipertensi. Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Juni 2023. Populasi dalam penyuluhan ini adalah lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 2. Setelah dilaksanakan Pendidikan Kesehatan tentang senam hipertensi didapatkan hasil (100%) para lansia di panti sosial tresna werdha budi mulia 2 memahami, mengerti serta dapat mencontohkan bagaimana senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Penyuluhan, Senam, Hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (KEMENKES, 2021). Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik > 140mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Hastuti, 2022).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah pada perfusi jaringan dan organ. Berdasarkan JNC-CVII definisi peningkatan tekanan darah sistemik adalah bila tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg. Sedangkan kategori prahipertensi yakni tekanan darah sistolik 120 mmHg sampai 139 mmHg atau tekanan darah diastolik 80 mmHg sampai 89 mmHg (Andrianto, 2022).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (yang merupakan salah satu faktor yang pencetus hipertensi) dan dilakukan selama 30 menit minimal 2x dalam 1 minggu. Senam hipertensi merupakan senam aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan gerakan senam khusus penderita hipertensi. Senam ini dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit pemanasan, 20 menit gerakan peralihan, 5 menit gerakan pendinginan yang dilakukan 4 kali dalam 2 minggu (Saputra et al., 2023).

Menurut (Saputra et al., 2023) senam hipertensi bertujuan untuk: 1) Meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Jika dilakukan senam secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya. Hasil penelitian Rizki M (2016) menunjukkan bahwa senam hipertensi yang dilakukan 6 kali berturut-turut pada lansia dengan tekanan darah tinggi cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 11,26 mmHg dan tekanan darah diastolik 18,48 mmHg. 2) Senam yang dilakukan secara rutin dan terus menerus akan menyebabkan pembuluh darah lebih elastis dan penurunan tekanan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga. 3) Senam yang dilakukan secara teratur juga dapat menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. 4) Menurunkan berat badan dan peningkatan

masa otot akan mengurangi jumlah lemak, sehingga membantu tubuh mempertahankan tekanan darah. setiap penurunan berat badan 5 kg akan menurunkan beban jantung sebanyak 20%.

Indikasi senam Hipertensi adalah untuk pasien Hipertensi atau tekanan darah tinggi. jenis olahraga dan aktivitas ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif seperti senam hipertensi yang merupakan olahraga ringan mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh lanjut usia agar tetap bugar dan segar, karena senam ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran didalam tubuh (Widianti, 2010 dalam penelitian Ibrahim dan Zakirullah, 2013). Hubungan senam hipertensi terhadap pengendalian tekanan darah lansia sebagaimana disimpulkan dalam penelitian Wahyuni (2015). Kontraindikasi yaitu pasien yang memiliki keluhan sesak napas, demam, dan tekanan darah yang terlalu tinggi melebihi kriteria senam Hipertensi.

Langkah-langkah dalam melakukan senam hipertensi menurut (Hartati, 2021) : 1) Jalan ditempat : Mengangkat ujung kaki secara berulang- ulang dengan hitungan yang diberikan (1x 8 hitungan). 2) Tepuk tangan: Tepukkan telapak tangan kanan dan kiri (4 x 8 hitungan). 3) Tepuk jari: Tepukkan jari tangan kanan dan kiri (4 x 8 hitungan). 4) Jalin tangan: Pertemuan sela-sela tangan kanan dan kiri (4 x 8 hitungan). 5) Adu sisi kelingking: Buka telapak tangan menghadap ke atas dan pertemuan kelingking kanan dan kiri (2 x 8 hitungan). 6) Adu sisi ibu jari: Buka telapak tangan menghadap bawah dan pertemuan ibu jari kanan dan kiri (2 x 8 hitungan). 7) Ketok lengan atas: Rentangkan kedua tangan kedepan, lalu ketuk lengan atas kanan dan kiri secara bergantian (2 x 8 hitungan). 8) Ketok nadi: Rentangkan kedua tangan ke depan, lalu ketuk nadi yang berada di pergelangan tangan dan kiri secara bergantian. 9) Tepuk paha bagian depan: Dengan posisi berdiri agak membungkuk tepuk pada dengan kedua tangan (4 x 8 hitungan). 10) Tepuk betis: Tepuk betis bagian belakang (2 x 8 hitungan). 11) Jongkok berdiri: Dengan posisi kedua tangan di rentangkan ke depan, lalu naik turun ke bawah dengan posisi setengah jongkok dan berdiri (2 x 8 hitungan). 12) Kaki jinjit: Dengan posisi berdiri tegap dan kedua tangan berada di depan perut, lalu lakukan gerakan menjijit (2 x 8 hitungan).

METODE

Metode yang digunakan yaitu dengan sosialisasi untuk memberikan penyuluhan serta memajang poster yang berisi tentang langkah-langkah dalam senam hipertensi. senam hipertensi bertujuan untuk: Meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dalam kegiatan ini jumlah peserta sebanyak 15 peserta di wisma pisang panti sosial tresna werdha budi mulia 2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan ataupun pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Kamis, 08 juni 2023 dan dilaksanakan di panti sosial tresna werdha budi mulia 2. Sasaran TAK ini adalah warga bina sosial (lansia) di panti sosial tresna werdha budi mulia 2. Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat kelompok atau individu. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai akibat adanya proses belajar. Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang senam hipertensi untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dan pada akhirnya pengetahuan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku individu dan kelompok. Dimana tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah agar masyarakat, kelompok atau individu dapat berperilaku sesuai dengan pengetahuan terhadap senam hipertensi pada warga (Lansia) bina sosial di panti sosial tresna werdha udi mulia 2. Pendidikan kesehatan tentang senam hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan warga binaan sosial terkait senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan TAK dilakukan pada Kamis, 8 Juni 2023 pada kegiatan ini sebanyak 15 peserta. Kegiatan diawali dengan melakukan pengecekan tekanan darah pada pasien, kemudian pembukaan yaitu pengenalan tim TAK dengan peserta. Tim memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan serta manfaat dari kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kegiatan selanjutnya adalah memperagakkan serta mempraktekkan senam hipertensi bersama pasien. Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan dengan cara melakukan senam hipertensi dengan Terapi aktivitas kelompok dengan memberikan evaluasi pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Target peserta TAK yang sudah direncanakan sebelum nya adalah 15 orang peserta. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini

diikuti oleh 15 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat 3 orang peserta kesulitan untuk mengikuti senam hipertensi dan 12 orang peserta dapat mengikutinya dengan baik. Kami berharap TAK yang sudah disampaikan dapat bermanfaat, serta dapat memahami dan bisa menerapkan senam hipertensi yang telah dilakukan.

Peserta kegiatan TAK ini diikuti oleh 15 peserta terdiri dari pasien. TAK dilaksanakan di wisma pisang Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 yang dilakukan secara *Offline*. Pelaksanaan kegiatan TAK ini dilakukan dengan mengikuti gerakan senam hipertensi dengan menggunakan metode demonstrasi.

KESIMPULAN

Dengan dilakukannya penyuluhan kesehatan (TAK) didapatkan dimana yang sebelumnya warga binaan belum mengetahui tentang senam hipertensi, kini dapat mengerti dan memahaminya dan dapat mempraktikkannya kembali ketika dirumah, karena selain untuk menurunkan tekanan darah senam hipertensi juga dapat membuat menjadi lebih sehat, ketika melakukan senam hipertensi bisa diiringi dengan menggunakan atau memakai musik.

Hasil yang didapatkan dari kegiatan TAK kepada pasien adalah cara pasien untuk menurunkan tekanan darah tentang bagaimana cara pasien menurunkan tekanan darah pada pasien. Kegiatan TAK ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Saran yang dapat diberikan adalah bahwa perlunya usaha untuk meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara menurunkan tekanan darah ketika tekanan darah meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto. (2022). *Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press.
- Hartati, S. (2021). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu Pesona Talang Jawa*
- Hastuti, A. P. (2022). *Hipertensi*. Lakeisha.
- kadek risna surastini. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Upt Puskesmas Sukawati 1 Kabupaten Gianyar. *Repository.Binausadabali.Ac.Id*.
- KEMENKES, R. (2021). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. [https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi#:~:text=Secara pengertian%20Hipertensi adalah suatu,atau sama dengan 90 mmHg](https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi#:~:text=Secara%20pengertian%20Hipertensi%20adalah%20suatu,atau%20sama%20dengan%2090%20mmHg).
- Puji, A. H. (2022). *Hipertensi* (I. M. R. R (ed.)). Anggota IKAPI No. 181/JTE/2019.
- Saputra, K. F., Solichatin, Mardiyah, S., Sari, D. H. A., & Sinthania, D. (2023). *Keperawatan Keluarga*. Pradina Pustaka.