

ORIGINAL ARTICLE

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI LATIHAN SENAM LANSIA DENGAN HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN

Community Empowerment Through Elderly Exercise Training for Hypertension to Improve Health Status

Ni Luh Putu Mira Santana Sari*, Desak Putu Risna Dewi, Ni Ni Rai Sintya Agustini

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Triatma Mulya, Badung, Bali, Indonesia

*Korespondensi: santanasarimira@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: 28 Maret 2024 Revisi: 13 April 2024 Disetujui: 28 April 2024 Kata Kunci: Hipertensi; Lansia; Senam.	Latar Belakang: Lanjut Usia (Lansia) sebuah proses bertambahnya usia disertai adanya penurunan fungsi organ tubuh pada lansia, seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan penurunan fungsi pada tubuh. Beberapa jenis penyakit yang dapat dialami oleh lansia adalah hipertensi atau yang biasa di sebut juga dengan penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah diri merupakan keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Tujuan: Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang pengetahuan hipertensi dan senam lansia yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia di Banjar Batan Duren, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali. Metode: Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan <i>Participatory Learning and Action</i> (PLA). Jumlah peserta 48 orang lansia. Kegiatan dilakukan selama 1 hari dengan kegiatan berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah dan senam lansia. Hasil: Diperoleh hasil sebanyak 54% lansia memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam lansia dan juga didapatkan hasil sebesar 58,3% lansia mengalami hipertensi, pengetahuan lansia terhadap senam lansia yang baik dan benar mengalami peningkatan. Kesimpulan: Penyuluhan kesehatan dan senam lansia yang baik dan benar dapat membantu meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi yang berdampak pada peningkatan derajat kesehatan lansia.

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<i>Article history:</i> <i>Received:</i> 28 March 2024 <i>Revised:</i> 13 April 2024 <i>Accepted:</i> 28 April 2024 <i>Key Words:</i> <i>Hipertension;</i> <i>Elderly;</i> <i>Exercise.</i>	Background: Aging is a process characterized by the gradual decline in organ function in the elderly. As age increases, structural changes and functional decline occur in the body. One of the health risks faced by the elderly is hypertension, or high blood pressure, which is a chronic condition marked by elevated blood pressure in the arterial walls. Objective: This community service aims to enhance the knowledge of the elderly, particularly regarding hypertension and elderly exercise, in hopes of improving the quality of life for the elderly in Banjar Batan Duren, Kediri District, Tabanan Regency, Bali. Method: This community service uses the Participatory Learning and Action (PLA) approach. A total of 48 elderly participants were involved. The activities were conducted over one day and included health education about hypertension, blood pressure checks, and elderly exercise. Results: The results showed that 54% of the elderly had good knowledge after receiving health education about hypertension and elderly exercise. Additionally, it was found that 58.3% of the elderly experienced hypertension, and their knowledge of proper elderly exercise improved. Conclusion: Proper health education and elderly exercise can help increase the elderly's knowledge about hypertension management, leading to an improved health status among the elderly.

LATAR BELAKANG

Berdasarkan laporan profil kesehatan Indoensia pada tahun 2017, didapatkan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan pada setiap tahunnya, dimana berdasarkan laporan data proyeksi penduduk, diperkirakan pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Terdapat tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Lansia) sebuah proses bertambahnya usia disertai adanya penurunan fungsi organ tubuh pada lansia, seiring meningkatnya usia, terjadi perubahan dalam struktur dan penurunan fungsi pada tubuh seperti penurunan fungsi pada sel, jaringan serta sistem organ, perubahan tersebut mempengaruhi kemunduran kesehatan fisik yang pada akhirnya akan memiliki resiko tinggi terhadap paparan penyakit (Akbar, Nur, & Humaerah, 2020). Beberapa jenis penyakit yang sering dialami oleh lansia ini biasanya seperti terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi, peningkatan kadar gula darah atau diabetes dan meningkatnya asam urat pada lansia, dari beberapa jenis penyakit tersebut tekanan darah tinggi atau hipertensi memiliki risiko tinggi yang berdampak pada komplikasi penyakit jantung. Berdasarkan hasil data yang ditemukan prevalensi angka kejadian lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 7,5 juta (12,8 %) dari jumlah total kematian (Wulandari, Winarsih, & Istichomah, 2023).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia semakin meningkat yaitu mencapai 34,1% pada penduduk dewasa ≥ 18 tahun, prevalensi yang terdiagnosa oleh petugas Kesehatan mencapai 8,4% dan yang minum obat 8,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan penyakit hipertensi adalah suatu keadaan terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah, hipertensi ditandai oleh tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Wulandari, Sari, & Ludiana, 2023).

Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat mencegah terjadinya hipertensi adalah senam lansia. Senam lansia merupakan rangkaian latihan terstruktur yang berdampak untuk kebugaran jasmani lansia, badan sehat. dan dapat membantu

menghilangkan plak di dalam pembuluh darah yang dapat mempengaruhi menyempitkan pembuluh darah. Studi sebelumnya menyebutkan kegiatan senam lansia merupakan salah satu olahraga yang sangat mudah dan ringan untuk dilakukan. Senam lansia memiliki dampak positif pada peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat mempengaruhi dan meningkatkan kekebalan tubuh manusia setelah melakukan latihan secara rutin (Yaturramadhan & Harahap, 2021).

Berdasarkan survey dilapangan, Desa Cepaka merupakan salah satu desa memiliki penduduk lanjut usia (lansia), terletak di bagian paling timur Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan-Bali. Lokasi Desa Cepaka perbatasan dengan Kabupaten Badung sehingga masih terjaga keasrian alamnya. Hasil wawancara yang diperoleh lansia di Desa Cepaka kurang edukasi terkait penyuluhan terkait penyakit hipertensi dan bagaimana pencegahannya. Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan pemberdayaan masyarakat di Desa Cepaka Tabanan melalui latihan senam lansia dengan hipertensi yang berguna kesejahteraan kesehatan lansia. Dalam kegiatan ini akan dilakukan pengecekan tekanan darah serta penyuluhan terkait penyakit hipertensi dan melakukan senam lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia.

TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu dengan meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi dan senam lansia yang baik dan benar diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan lansia di Banjar Batan Duren, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali.

METODE

Kegiatan penkes untuk posyandu dilaksanakan pada Jumat, 23 Maret 2024. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode berbasis *Participatory Learning and Action* (PLA). Metode PLA digunakan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat khususnya pada lansia di Desa Cepaka sebagai media untuk memperoleh edukasi terkait penyakit hipertensi. Sampel yang akan digunakan dalam kegiatan ini adalah lansia yang ada di wilayah kerja Desa Cepaka yang berjumlah 48 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan yaitu berupa latihan senam lansia dengan hipertensi yang berguna kesejahteraan kesehatan lansia. Dalam kegiatan ini akan dilakukan pengecekan tekanan darah serta penyuluhan terkait penyakit hipertensi dan melakukan senam lansia untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia.

. Adapun bentuk tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupa:

1. Tahap Persiapan dan Penyuluhan

Tahapan ini untuk melakukan pengecekan tekanan darah dan pembagian brosur. Pendidikan kesehatan dilakukan menggunakan brosur dengan selebaran kertas berbentuk iklan kertas yang di tunjukkan untuk disetribusi luas yang di bagikan kepada masing-masing lansia, adapun bentuk gambar yang berwarna yang diisi dengan kata- kata yang menarik dan mudah dimengerti tentang tanda gejala penyakit hipertensi dan pencegahan yang dapat dilakukan.

2. Tahap Pelaksanaan Senam Lansia

Setelah mendapatkan materi penyuluhan tentang hipetensi, lansia melakukan kegiatan senam lansia di Balai Banjar Batu Duren Desa Cepaka kegiatan yang dilakukan dengan panduan pemutaran video senam lansia. Kegiatan senam berlangsung selama 1 jam yang dilakukan diikuti seluruh lansia di Desa Cepaka sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dalam mencegah penyakit hipertensi.

3. Tahap Evaluasi dan Edukasi

Tahap terakhir dalam kegiatan sesi diskusi dengan diskusi tanya jawab untuk mengevaluasi. Evaluasi dengan cara mengisi kuisisioner tingkat pengetahuan hipertensi yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang manajemen penyakit hipertensi yang di damping oleh fasilitator

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang dilaksanakan di Balai Banjar Batun Duren Desa Ceapaka dan dapat terlaksana dengan cukup baik.

Tabel 1. Karakteristik Lansia di Banjar Batan Duren, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali (n=48)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Umur (thn)		
50- 59 Tahun	27	56,2%
60-70 Tahun	13	27,2 %
70 Tahun	8	16,6%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	58,3%
Perempuan	20	41,7%
Status Pekejraan		
Tidak	12	25%
Bekerja	36	75%

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden sebagian besar (56,2%) berada pada rentang umur 50-59 tahun, jenis kelamin didominasi oleh laki-laki sebesar 58,3%, dan didapatkan data sebagian besar responden berstatus t bekerja sebanyak 75%.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Lansia Sebelum diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi (n=48)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	8	16,7%
Cukup	16	33,3 %
Rendah	24	50%

Tabel 2 menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan lansia sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam lansia, didapatkan data tingkat pengetahuan lansia dengan kategory baik sebanyak 8 orang (16,7%), kategori cukup sebanyak 16 orang (33.3%) dan sebanyak 24 orang dengan kategori rendah atau sebesar (50%).

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Lansia Sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Hiperetnsi (n=48)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	26	54%
Cukup	17	35,4 %
Rendah	5	18,6%

Tabel 3 menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan lansia sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam lansia, didapatkan data tingkat pengetahuan lansia dengan kategory baik sebanyak 26 orang (54%%), kategori cukup sebanyak 17 orang (35.4%) dan sebanyak 5 orang dengan kategori rendah atau sebesar (18,6%).

Tabel 4. Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Cepaka Kediri Tabanan (n=48)

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
Hipertensi	26	58,3%
Tidak Hipertensi	22	41,7 %

Berdasarkan data pada tabel 4 sebanyak 26 (58,3%) lansia mengalami hipertensi dan 22 (41,7%) lansia tidak mengalami hipertensi.

PEMBAHASAN

Lansia sebagai individu dengan usia diatas 60 tahun, yang memiliki resiko tinggi terhadap paparan penyakit, khususnya penyakit hipertensi (Mateos-Cáceres, Zamorano-León, Rodríguez-Sierra, MacAya, & López-Farré, 2012). Penyakit hipertensi pada lansia berkaitan dengan penurunan fungsi organ tubuh sehingga akan berdampak pada komplikasi penyakit lain yang bisa menyebabkan kematian (Putra et al., 2023).

Penyakit hipertensi suatu kondisi ketika tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi, biasanya hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah di atas 140/90 mmhg dan dianggap parah jika tekanan darah di atas 180/120 mmhg (Octavianie, Pakpahan, Maspupah, & Debora, 2022).

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang penyakit hipertensi dan senam lansia yang diberikan kepada lansia di Desa Cepaka Tabanan, diharapkan lansia memahami terkait hipertensi dan senam hipertensi. Sebuah penelitian menemukan hasil *pre-test* sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 193 orang (69.2%) terkait penyakit hipertensi dan pencegahan yang benar, sementara hasil *posttest* diperoleh hasil bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan baik sebanyak 198 orang (71%), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kepada lansia (Wayan et al., 2023).

Adapun langkah-langkah senam hipertensi untuk lansia yang dapat dilakukan diantaranya, dilakukan selama 20 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 10 menit gerakan peralihan dan 5 menit gerakan pendinginan (Ningsih Siregar, Sinaga, & Siregar, 2021). Kegiatan senam hipertensi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mengurangi lemak tubuh yang dapat menyumbat peredaran aliran darah, senam hipertensi ini dapat dilakukan secara rutin (Putra et al., 2023). Peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan senam hipertensi yang baik dan benar berakibat pada peningkatan pengetahuan lansia terhadap hipertensi, sehingga kejadian hipertensi pada lansia akan bisa dicegah dan ditanggulangi dengan baik dan efisien.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar, semua responden dapat mengikuti dengan baik, berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilaksanakan diperoleh hasil sebanyak 54% lansia memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam lansia dan juga didapatkan hasil sebesar 58,3% lansia mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., & Humaerah, U. I. (2020). Characteristics of hypertension in the elderly. *Characteristics of Hypertension in the Elderly*, 50 Suppl(2), 337–343.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta. <https://doi.org/10.1002/qj>
- Mateos-Cáceres, P. J., Zamorano-León, J. J., Rodríguez-Sierra, P., MacAya, C., & López-Farré, A. J. (2012). New and old mechanisms associated with hypertension in the elderly. *International Journal of Hypertension*, 2012(0), 1–10. <https://doi.org/10.1155/2012/150107>
- Ningsih Siregar, E., Sinaga, I., & Siregar, R. (2021). Therapy Senam Hipertensi Pada Lansia. *Initium Community Jurnal*, 1(1), 1–6.
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v1i02.11>
- Putra, M. G., Khakhim Makruf, A., Vika Wava, M., Nur Jannah, A., Rahmatina, A., Nur Fitrianti, A., ... Marlina, S. (2023). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Padukuhan Benyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus*, 6(1), 21–30. <https://doi.org/10.31596/jpk.v6i1>
- Wayan, N., Dharmapatni, K., Adnyana, I. K. B., Ayu, I., Damayanti, M., Wulansari, N. T., ... Istri, A. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan dengan Pemberian Penyuluhan Tentang Hipertensi pada Lansia di Desa Melinggih Kecamatan Payangan Gianyar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(1), 53–57. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i1.504>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>
- Yaturramadhan, H., & Harahap, A. (2021). Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 3(3), 133–138. <https://doi.org/10.51933/jpma.v3i3.564>