

ORIGINAL ARTICLE

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PERDULI HIPERTENSI MELALUI SENAM TERA UNTUK MEWUJUDKAN MASYARAKAT YANG SEHAT

Empowering Communities Caring For Hypertension Through Tera Exercises to Create a Healthy Community

Gede Arya Bagus Arisudhana^{1*}, Gede Yasa Antarika², I Gede Putu Oka¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Triatma Mulya, Badung, Bali, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Triatma Mulya, Badung, Bali, Indonesia

*Korespondensi: aryabagus08@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: 23 Oktober 2024 Revisi: 28 Oktober 2024 Disetujui: 30 Oktober 2024 Kata Kunci: Aerobik; Hipertensi; Lansia; Masyarakat.	Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab kematian pertama di dunia. Hipertensi bisa terjadi pada seluruh elemen lapisan masyarakat, baik usia remaja maupun lansia. Tatalaksana pendukung dapat berupa latihan fisik yang harus dijadikan pola hidup. Untuk membentuk sebuah budaya hidup sehat maka masyarakat harus diberdayakan dalam penatalaksanaan hipertensi. Tujuan: Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberdayakan masyarakat untuk mencegah hipertensi dan mengontrol tekanan darah penderita hipertensi di masyarakat. Metode: Pengabdian masyarakat dilakukan dengan rancangan <i>Participatory Learning and Action</i> (PLA). Peserta berjumlah 29 orang lansia. Kegiatan dilakukan di Banjar Batan Duren. Pemberdayaan masyarakat dilakukan dimulai dengan tahap pemeriksaan tekanan darah, pendidikan kesehatan dan senam tera Hasil: Tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam tera memiliki rata-rata sistolik 140,5 mmHg dan diastolik 92,5 mmHg dengan tekanan peserta darah minimum 130 mmHg dan maksimum 160 mmHg. Sedangkan setelah dilakukan senam tera rata-rata tekanan darah sistolik 130 mmHg dan diastolic 88 mmHg dengan tekanan darah minimum 80 mmHg dan maksimum 90 mmHg. Kesimpulan: Kegiatan senam tera dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 23 October 2024

Revised: 28 October 2024

Accepted: 30 October 2024

Key Words:

Aerobic;

Community;

Elderly;

Hypertension.

ABSTRACT

Background: Hypertension is the first cause of death in the world. Hypertension can occur in all elements of society, both teenagers and the elderly. Supporting treatment can be in the form of physical exercise which must be made into a lifestyle. To form a culture of healthy living, society must be empowered in managing hypertension. **Objective:** This community service aims to empower the community to prevent hypertension and control the blood pressure of hypertensive sufferers in the community. **Method:** Community service is carried out using a Participatory Learning and Action (PLA) design. The participants were 29 elderly people. The activity was carried out in Banjar Batan Duren. Community empowerment was carried out starting with blood pressure checks, health education and tera exercise. **Results:** The elderly's blood pressure before doing tera exercise had an average systolic of 140.5 mmHg and diastolic of 92.5 mmHg with the participant's blood pressure being a minimum of 130 mmHg and a maximum of 160 mmHg. Meanwhile, after doing tera exercises, the average systolic blood pressure was 130 mmHg and diastolic 88 mmHg with a minimum blood pressure of 80 mmHg and a maximum of 90 mmHg. **Conclusion:** Tera exercise activities can help reduce blood pressure in hypertension sufferers.

LATAR BELAKANG

Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang kian populer dikalangan masyarakat dalam beberapa tahun ini. Hipertensi adalah ancaman yang sering tidak disadari oleh penderitanya. Dilaporkan berdasarkan survei kesehatan Indonesia tahun 2023, sebanyak 29,2% penduduk Indonesia dinyatakan menderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran di layanan kesehatan, sedangkan sejumlah 8% penduduk di Indonesia dinyatakan hipertensi sesuai diagnosis dokter (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hipertensi ditengarai sebagai penyebab kematian pertama di dunia, 90-95% didominasi oleh hipertensi esensial (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Data tersebut telah menunjukkan perubahan dinamika dan pola kesehatan masyarakat. Masyarakat harus lebih perduli dan proaktif menjaga kesehatan baik secara individu maupun dengan kelompok sosial.

Salah satu pilar pendukung penatalaksanaan hipertensi yang secara rutin wajib dilakukan adalah dengan latihan fisik. Latihan fisik seyogyanya dapat dilakukan dengan dosis yang terukur seperti frekuensi, durasi, dan tipe latihan. Latihan fisik yang dilakukan secara konsisten mampu membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 5-7 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Latihan fisik dapat berupa senam aerobik, dimana dilaporkan bahwa senam aerobik dengan intensitas sedang secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 8,3 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 5,2 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Latihan aerobik yang dilakukan secara teratur bermanfaat dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi, sekaligus memperkecil resiko dan mortalitas hipertensi.

Masyarakat harus diberdayakan dalam membentuk pola perilaku kesehatan untuk mencegah mortalitas hipertensi. Masyarakat yang perduli dengan kesehatan harus mampu melakukan deteksi dini dan mencegah terjadinya masalah kesehatan seperti hipertensi (Asri, Mulyono, & Khasanah, 2020). Masyarakat yang sadar dengan faktor resiko hipertensi akan secara sadar merubah gaya hidup (Amu, 2015). Namun, perubahan pola kesadaran masyarakat ini perlu diberikan pemahaman dan bimbingan. Berdasarkan fenomena tersebut perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan pemberdayaan masyarakat perduli hipertensi melalui senam tera untuk mewujudkan masyarakat yang sehat.

TUJUAN

Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat perduli hipertensi dalam upaya menurunkan mortalitas hipertensi.

METODE

Participatory Learning and Action (PLA) digunakan sebagai metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan dilakukan melalui edukasi tentang hipertensi kemudian dilanjutkan partisipasi aktif masyarakat melakukan senam (aerobic) tera. Kegiatan dilakukan pada 19-20 Oktober 2024 di Banjar Batan Duren Kabupaten Tabanan Provinsi Bali yang melibatkan 29 orang masyarakat. Kegiatan pendidikan sehatan melalui Ceramah dilakukan selama 30 menit dan diikuti dengan sesi tanya jawab selama 30 menit. Materi yang dijelaskan adalah klasifikasi hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, faktor resiko dan komplikasi hipertensi, dan pilar tatalaksana hipetensi. Pendidikan kesehatan dilakukan menggunakan media audiovisual berupa *powerpoint* yang berisikan materi dan video serta *leaflet hipertensi* yang berisikan rangkuman materi yang dipaparkan. Setelah dilakukan pendidkan kesehatan, para peserta diarahkan melakukan pengecekan tekanan darah lalu mengikuti kegiatan senam (aerobic) tera selama 30 menit. Para peserta diajarkan melakukan gerakan senam agar dapat dilakukan secara berkesinambungan di Komunitas Warga di Balai Banjar.



Gambar 1. Galeri Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat Peduli Hipertensi

HASIL

Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah masyarakat yang ikut serta dalam program pemberdayaan masyarakat perduli hipertensi melalui senam tera untuk mewujudkan masyarakat yang sehat, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Tekanan Darah Masyarakat di Banjar Batan Duren (n=29)

Variabel	Tekanan darah			
	Pre Test		Post Test	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
Mean	140.5	92.5	130	88
Minimum	130	85	120	80
Maksimum	160	100	140	90
SD	7.04	4.00	4.54	3.29

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan, tekanan darah peserta sebelum dilakukan senam tera memiliki rata-rata sistolik 140,5 mmHg dan diastolic 92,5 mmHg dengan tekanan peserta darah minimum 130 mmHg dan maksimum 160 mmHg. Setelah dilakukan senam tera, peserta diberikan waktu istirahat 30 menit kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah yang menunjukkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 130 mmHg dan diastolic 88 mmHg dengan tekanan darah minimum 80 mmHg dan maksimum 90 mmHg.

PEMBAHASAN

Hipertensi dapat dicegah dan dikontrol dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur (Segita, 2022). Aktifitas fisik berupa senam salah satunya menggunakan senam tera. Dilaporkan senam tera yang dilakukan secara rutin dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Khasanah & Nurjanah, 2020). Senam tera mempengaruhi penurunan produksi adrenalin dan norepinefrin melalui gerakan senam yang merangsang penurunan kerja saraf simpatik serta meningkatkan stimulus pada saraf parasimpatis (Triyanto, 2014). Senam tera merupakan sebuah senam aerobik yang dipadukan dengan teknik pernapasan (Segita, 2022). Gerakan pernapasan yang lambat mengakibatkan tubuh rileks serta pembuluh darah kapiler mengalami vasodilatasi dan sirkulasi darah meningkat sehingga tekanan darah menjadi turun (Khasanah & Nurjanah, 2020).

Senam tera memiliki Gerakan yang mudah dan ringan sehingga dapat dilakukan oleh semua kelompok usia dari remaja sampai dengan lansia, dimana Sebagian besar

lansia tidak menyukai olahraga yang melelahkan (Putri, 2022). Dalam pemberdayaan masyarakat peduli hipertensi senam tera dengangerakan yang mudah diingat dapat menjadi pilihan utama latihan fisik yang dapat dilakukan secara mandiri maupun kelompok. Senam tera diawali dari gerakan peregangan, kemudian gerak persendian, dan gerakan pernapasan (Indirasia, 2024). Sejalan dengan pedoman penatalaksanaan hipertensi yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI, seyogyanya latihan fisik harus didahului oleh pemanasan (warm up) dan diakhiri dengan pendinginan (cool down) selama 5-10 menit (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Melalui gerakan senam tera masyarakat akan mendapatkan manfaat kebugaran tubuh. Dimana setelah dilakukan senam, seorang individu akan dapat meningkatkan kemampuan mengontrol tubuh pada system neurokardiak yang dipengaruhi saraf parasimpatis sehingga menghasilkan respon vagal dan berakibat pada penurunan kontraktilitas jantung (Segita, 2022). Gerakan menarik dan menghembuskan napas meningkatkan efektifitas kerja jantung untuk mengurangi tekanan darah akibat ketegangan fisik dan mental (Indirasia, 2024).

KESIMPULAN

Pelaksanaan pemberdayaan masyarakat peduli hipertensi melalui senam tera untuk mewujudkan masyarakat yang sehat baik kegiatan pendidikan kesehatan dan latihan senam dapat membantu masyarakat dalam mencegah terjadinya hipertensi serta mencegah faktor resiko akibat hipertensi. Senam tera juga dapat menurunkan tekanan darah peserta pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amu, D. A. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Peminatan Epidemiologi Program Studi Kesehatan Masyarakat* (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. Retrieved from [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38070/1/DINA ADLINA AMU-FKIK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38070/1/DINA_ADLINA_AMU-FKIK.pdf)
- Asri, Mulyono, S., & Khasanah, U. (2020). Pengaruh Pelatihan Kader Posbindu Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Pada Usia Dewasa Alamat Korespondensi: Nama Koresponden: Asri Bagian: Keperawatan Komunitas Institusi penulis: Stikes Panrita Husada Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), 43–52. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i1.315>
- Indirasia, S. A. P. E. D. N. (2024). Penerapan Senam Tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kelurahan Joyotakan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(6), 93–104.

Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. , Pub. L. No. HK.01.07/MENKES/4634/2021, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1 (2021). Indonesia: jdih.kemkeas.go.id.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka: Data Akurat Kebijakan Tepat. In *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan RI*. Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Retrieved July 26, 2024, from Rilis Kementerian Kesehatan website: <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>

Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 3(1), 23–34.

Putri, A. A. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan. *Urnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 2(1), 23–27.

Segita, R. (2022). Pengaruh Pemberian Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Lansia Hipertensi. *Jurnal Public Health*, 9(1), 16–24.

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

