



## Senam Hipertensi Sebagai Upaya Kontrol Tekanan Darah

Superzeki Zaidatul Fadilah \*<sup>1</sup>, Abdul Aziz Azari<sup>2</sup>, Yuly Abdi Zainurridha<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: [superzeki21@gmail.com](mailto:superzeki21@gmail.com)<sup>1</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081334038887

### Abstrak

*Peningkatan manajemen diri penderita hipertensi dapat dilakukannya salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan senam hipertensi. Senam hipertensi menjadi rekomendasi aktivitas fisik yang ditujukan bagi penderita hipertensi karena mudah dilakukan secara mandiri di rumah dengan tanpa biaya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Dusun Tegalbagu wilayah kerja puskesmas Kecamatan Arjasa Jember. Metode yang digunakan dalam bentuk kegiatan senam hipertensi. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah penderita hipertensi.*

**Kata kunci:** Hipertensi, senam.

### Abstract

*One of the ways to improve self-management of hypertension sufferers is by doing physical activity through hypertension gymnastics. Hypertension gymnastics is a recommendation for physical activity aimed at people with hypertension because it is easy to do independently at home without cost. This community service was carried out in Tegalbagu Hamlet, the working area of the Arjasa Jember District Health Center. The method used in the form of hypertension gymnastic activities. The stages of community service activities that have been carried out include preparation, implementation and evaluation. The results of community service show that there is a decrease in blood pressure in hypertension sufferers.*

**Keywords:** Hypertension, exercise

## PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini masih menjadi beban penyakit di tingkat global, tidak terkecuali di Indonesia<sup>(1)</sup>. Hipertensi jika tidak mendapatkan penatalaksanaan dengan tepat dan cepat akan menyebabkan komplikasi hingga kematian penderita<sup>(2)</sup>. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menyerang berbagai usia, namun lebih berisiko pada usia diatas 40 Tahun. Saat ini, hipertensi menjadi penyakit degeneratif yang menjadi penyebab kecacatan bahkan hingga kematian pada masyarakat dis eluruh dunia. Target pemerintah dalam menurunkan kejadian hipertensi yaitu menurun sebesar 33% pada tahun 2033 mendatang. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% tahun 2033. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 34,1 %<sup>(3)</sup>. Angka kejadian hipertensi yang meningkat terjadi di semua negara baik berpenghasilan rendah hingga menengah. Sebagian besar masyarakat tidak menyadari kalau sedang atau menderita hipertensi. Kesadaran masyarakat untuk mengontrol tekanan darah masih rendah, sehingga hal ini mengakibatkan jumlah penderita semakin meningkat<sup>(4)</sup>.

Berbagai cara dalam menurunkan tekanan darah yang bisa dilakukannya salah satunya dengan cara memodifikasi aktivitas fisik, salah satunya dengan melakukan senam sehat<sup>(5)</sup>. Senam sehat hipertensi ditujukan bagi penderita hipertensi dengan berbagai manfaat yang akan didapat. Senam hipertensi membuat pelebaran pembuluh darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan juga menurunkan kadar kolesterol tinggi dalam darah sehingga mampu

menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa setelah dilakukan senam hipertensi selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah <sup>(6)</sup>.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas pembantu Tegalbagu, Kecamatan Arjasa. Peneliti sempat melakukan wawancara dengan kader lansia terkait jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut. Masyarakat umumnya tidak rutin mengontrol tekanan darah, hanya jika ada keluhan baru periksa. Kemampuan manajemen diri penderita hipertensi diperlukan untuk meningkatkan perawatan diri sehingga bisa meningkatkan kualitas hidupnya. Tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan keterampilan dan kemandirian masyarakat terkait penanganan hipertensi menggunakan metode non farmakologi yaitu salah satunya senam hipertensi. Selain itu untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan senam hipertensi secara mandiri di rumah masing-masing.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat disiapkan dalam 3 tahapan yang meliputi tahap persiapan, intervensi dan evaluasi yaitu:

### a. Tahap Persiapan

Pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan survey bersama kader kesehatan setempat terkait kebutuhan yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Materi disiapkan sesuai dengan usia peserta sehingga lebih mudah dipahami. Setelah itu kontrak dengan warga terkait pelaksanaan kegiatan.

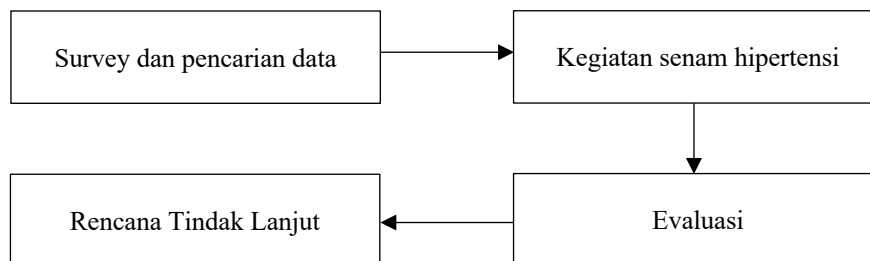
### b. Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2023. Tahap awal pelaksanaan dimulai dengan pengukuran tekanan darah sebelum kegiatan senam. Kegiatan senam lansia dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan selama 1 jam. Pelaksanaan senam hipertensi menggunakan SOP senam hipertensi yang telah baku. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu modul yang nantinya bisa dibawa pulang dan dibaca di rumah masing-masing jika mungkin saja peserta lupa tentang materi senam yang telah diajarkan. Jumlah peserta dalam pengabdian masyarakat ini sebanyak 20 responden.

### c. Tahap Evaluasi

Kegiatan dalam tahap evaluasi yaitu dilakukannya post test pengukuran tekanan darah setelah senam hipertensi. Diharapkan peserta senam dapat melakukan kegiatan senam hipertensi secara mandiri secara rutin di rumah masing-masing.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Kegiatan Pelaksanaan Program

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat senam hipertensi telah dilakukan dengan melibatkan pihak kader puskesmas pembantu di wilayah kerja Puskesmas Arjasa. Jumlah peserta edukasi penyuluhan sebanyak 20 peserta, dimana setiap penderita hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *spygmanometer* saat pre senam dan post senam yang bisa dilihat pada tabel 1.



Gambar 1. Kegiatan Senam Penderita Hipertensi

Berikut ini adalah hasil pengukuran tekanan darah peserta pengabdian masyarakat sebelum dan setelah melakukan kegiatan senam hipertensi.

Tabel 1. Distribusi tekanan darah darah tinggi

Kategori	Pre Test	Post Test
<b>Normal</b> Sistolik : <120 mmHg Diastolik : <80 mmHg	3	4
<b>Pra hipertensi</b> Sistolik : 120 - 139 mmHg Diastolik : 80 - 89 mmHg	5	7
<b>Hipertensi tingkat 1</b> Sistolik : 120 - 139 mmHg Diastolik : 80 - 89 mmHg	7	5
<b>Hipertensi tingkat 2</b> Sistolik : >160 mmHg Diastolik : >100 mmHg	5	4
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah tinggi pada beberapa responden. Pada pengukuran tekanan darah sebelum senam hipertensi, didapatkan hasil bahwa jumlah peserta yang berada pada kategori normal sebanyak 3 peserta dan angka meningkat pada pengukuran post test sebanyak 4 peserta. Peserta yang berada pada kategori pra hipertensi saat pre test sebanyak 5 peserta dan jumlah ini meningkat menjadi 7 peserta pada pengukuran post test setelah melakukan senam hipertensi. Setelah itu peserta pada kategori hipertensi tingkat 1 saat pre test sebanyak 7 peserta dan jumlah ini menurun pada post test sebanyak 5 peserta. Kategori hipertensi tingkat 2 pada pengukuran pre test didapatkan sebanyak 5 peserta dan jumlah ini menurun pada saat pengukuran post test menjadi 4 peserta. Dapat disimpulkan bahwa dengan dilakukannya senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah yang dialami penderita hipertensi. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang ditujukan untuk masyarakat terkait senam bagi penderita hipertensi akan mampu meningkatkan keterampilan masyarakat dalam melakukan senam secara mandiri di rumah masing-masing penderita tanpa harus didampingi dari kader kesehatan posyandu.

#### UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Palmeira AC, Farah BQ, da Silva GO, Moreira SR, de Barros MVG, Correia M de A, et al. Effects of isometric handgrip training on blood pressure among hypertensive patients seen within public primary healthcare: A randomized controlled trial. *Sao Paulo Med J*. 2021;139(6):648–56.
2. Mufarokhah H. Hipertensi Dan Intervensi Keperawatan. 2019. p. 14, 18–9.
3. Riskesdas. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2018;1–582. Available from: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
4. Dai B, Addai-Dansoh S, Nutakor JA, Osei-Kwakye J, Larnyo E, Oppong S, et al. The prevalence of hypertension and its associated risk factors among older adults in Ghana. *Front Cardiovasc Med*. 2022;9:990616.
5. Hidayah H. PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA JATI ASIH KECAMATAN GEGER KABUPATEN MADIUN Oleh. *Progr Stud Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. 2019;8(5):55.
6. Oktaviani GA, Purwono J, Ludiana L. Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *J Cendikia Muda*. 2021;2(2):186–94.