



Senam Hipertensi di Pedukuhan Keputren Pleret Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Arita Muwarni¹, Ani Mashunatul², Riza Yulina Army³, Fatimah Sari⁴

^{1,3}STIKes Surya Global Yogyakarta

⁴STIKes Guna Bangsa Yogyakarta

¹⁻⁴Prodi S1 Keperawatan

*e-mail: nursearita76@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: Korespondensi

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degenerative. Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik, sedikitnya 140 mmHg atau tekanan distolik sedikitnya 9-mmHg. **Tujuan:** Untuk mengetahui manfaat senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di padukuhan keputren. **Metode:** Senam ini dilakukan 4 tahap yaitu: tahap persiapan, tahap pemanasan, gerakan inti, dan tahap pendinginan. **Hasil:** Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. **Kesimpulan:** Kegiatan ini didukung oleh lansia karena memberikan dampak positif untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dan menjadi alternative yang bagus dalam menurunkan tekanan darah pada masyarakat yang mengalami hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Lansia

Abstract

Background: Hypertension or high blood pressure are an example of a degenerative disease. High blood pressure or hypertension are an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously for more than a period. Hypertension are defined as an increased in systolic blood pressure of at least 140 mmHg or distolic blood pressure of at least 9-mmHg. **Objective:** To determine the benefits of elderly exercise in reduced blood pressure in hypertension sufferers in Padukuhan Keputren. **Method:** This exercise are carried out in 4 stages, that are : preparation stage, warm-up stage, core movements, and cool-down stage. **Results:** There are an influence of hypertension on reduced blood pressure in the elderly. **Conclusion:** This activity are supported by the elderly because it had a positive impact on improved the health status of the elderly and are a good alternative for lowered blood pressure in people who experience hypertension.

Keywords: Hypertension, Hypertension Exercise, Elderly

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah orang yang termasuk dalam kategori usia lanjut yang perlu diberikan terapi sehingga mereka pada masa lansia tetap bugar sehat jasmani dan rohani. Usia lanjut merupakan masa periode akhir kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, psikologis dan sosial. Menurut WHO usia lanjut dikelompokkan menjadi empat periode, yaitu usia pertengahan (*middle age*), usia 45- 59 tahun, (*elderly*) usia 60-74 tahun, lansia tua (*old*) 75-90 tahun, usia sangat tua (*veryold*) di atas 90 tahun. Pada masa ini individu hendaknya masih tetap memiliki hidup sehat, sejahtera, berguna, produktif, berkualitas dan bermartabat (Tina et al., 2021).

Diketahui berdasarkan hasil survei sebelumnya penduduk di Indonesia akan mencapai 318,96 juta jiwa dan diantaranya terdapat jumlah perkiraan 63,71 juta penduduk lansia. Didapatkan data dengan kurun waktu lima dekade (1971-2020) persentase lansia di Indonesia mengalami peningkatan kurang lebih dua kali lipat menjadi 9,6 persen (25,64 juta). Proses aging pada manusia merupakan suatu peristiwa alami, menurunnya keahlian jaringan pada tubuh

untuk memperbaiki diri sendiri dan mempertahankan fungsi tubuh sehingga terjadi penurunan imunitas secara perlahan, dan berakibat terjadinya penurunan derajat kesehatan serta masalah kesehatan pada lansia secara bertingkat selain rentan terkena penyakit menular lansia juga rentan terkena penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular yang diderita oleh lansia antara lain yaitu hipertensi, diabetes melitus, stroke dan radang sendi serta asam urat. Diantara beberapa penyakit yang banyak dialami oleh lansia salah satunya adalah penyakit sistem kardiovaskular, yaitu hipertensi (Amalia & Sjarqiah, 2023).

Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (Silent Killer), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya (Tina et al., 2021). Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Adapun penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres (Purwono et al., 2020).

Beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi (Amalia & Sjarqiah, 2023).

Tatalaksana untuk hipertensi adalah secara farmakologis dan non farmakologis (Tina et al., 2021). Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x (Basuki & Barnawi, 2021). Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah, tekanan darah akan menurun setelah melakukan aktifitas olahraga (Sumartini et al., 2019).

2. METODE

Pada pelaksanaan kegiatan senam hipertensi ini dilakukan beberapa tahapan dalam pelaksanaannya yaitu:

- a. Tahap Persiapan : Tahap persiapan ini yaitu dilakukan pada proses awal yaitu menyiapkan alat-alat untuk proses senam.
- b. Tahap Pemanasan : Tahap pemanasan dilakukan bersama dengan peregangan (stretching). Lamanya kira-kira 8-10 menit. Pemanasan dimaksud untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam proses metabolisme yang meningkat.

- c. Tahap Lathan Inti : Tahap latihan inti peserta diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang senam lansia, dan waktu berapa lama senam akan dilakukan.
- d. Tahap Pendinginan : Pada tahap pendinginan dilakukan seperti pemanasan yaitu selmam 8-10 menit.

Kegiatan pelaksanaan senam lansia ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Kegiatan ini dilakukan di padukuhan Keputren, Pleret, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan senam hipertensi pada lansia dilaksanakan pada tanggal 26 September 2023 di gedung serbaguna padukuhanKeputren.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan ini dilakukan di Dusun Keputren, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan peserta lansia yang bersedia mengikuti kegiatan snam hipertensi. Jumlah peserta yang mengikuti senam lansia pada hari Selasa, 26 September 2023 yaitu 17 orang. Evaluasi setelah mengikuti senam lansia yaitu dengan menanyakan efek dan perasaan setelah mengikuti senam hipertensi. Rata-rata hasil dari pernyataanlansia yang mengikuti senam hipertensi yaitu merasa lebih segar dan senang karena memiliki kegiatan.

Implementasi senam lansia dilakukan pada hari Selasa, 26 September 2023. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam implementasi ini adalah:

- a. Lansia berkumpul digedung serbaguna padukuhan Keputren kemudian beristirahat selama 5-10 menit dan dilakukan pengecekan tekanan darah oleh mahasiswa KKG kelompok 1. Kemudian diberikan pendidikan kesehatan mengenai penyakit degenerati (hipertensi). Setelah itu pelaksanaan senam lansia dilakukan secara bersama didalam gedung serbaguna padukuhan Keputren dengan mengikuti gerakan instruktur senam. Melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti dan terakhir gerakan pendinginan. Selanjutnya lansia beristirahat dan diberikan makanan dan minuman yaitu roti dan jus buah naga. Malakukan pemeriksaan tekana darah setelah melakukan senam dan pemberian jus buah naga.
- b. Relevansi program dengan kebutuhan masyarakat yaitu relevan karena senam lansia dapat menurunkan tekanan darah serta memberikan efek relaksasi pada klien. Kemajuan dari rencana yang dibuat yaitu intervensi ini dilakukan satu kali.
- c. Efisiensi biaya pada intervensi ini yaitu efisien karena alat yang dibutuhkan hanya laptop yang sudah dimiliki mahasiswa dan proyektor yang dipinjam dari pihak kampus. Efektifitas program ini yaitu efektif karena dilakukan pada waktu luang klien dan dilakukan didalam gedung serbaguna desa Keputren secara bersama. Dampak aktifitas program ini yaitu senam hipertensi dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga senam hipertensi secara tidak langsung dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada pinggir pembuluh darah, selain itu dapat melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan memompanya selalu terjaga.

PEMBAHASAN

Senam hipertensi adalah salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh serta dapat merangsang ativitas kerja jantung dan dapat menguatkan jantung (Tina et al., 2021). Menurut Sumartini, Zulkiflidan Adhitya, (2019) olahraga

atau senam hipertensi merupakan bagian dari usaha untuk menurunkan berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi dan membakar lebih banyak lemak didalam darah serta memperkuat otot-otot jantung.

Menurut teori olahraga secara teratur di anjurkan untuk penderita hipertensi karena olahraga terbukti dapat merombak lemak yang berbahaya dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak di dinding pembuluh darah (Haefa et al., 2019). Olahraga senam hipertensi juga merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat diterapkan pada pendeita hipertensi untuk mengurangi ketergantungan obat anti hipertensi pada penderita hipertensi. Sedangkan menurut Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otototot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Sedangkan Rahmadhani dll, (2023) menyatakan bahwa senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi Melakukan gerakan yang tepat selama 30 menit sebanyak 2 kali per minggu, dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 10 mmHg pada bacaan sistolik dan diastolic. Olahraga teratur selain dapat mengurangi stress, juga dapat menurunkan berat badan, membakar lebih banyak lemak di dalam darah, dan memperkuat otot-otot jantung (Rahmadhani et al., 2023).

Menurut Sumartini, Zulkifli dan Adhitya, (2019), terdapat 2 tahapan pelaksanaan senam hipertensi yaitu sebagai berikut :

a) Persiapan

1) Persiapan Klien

Memberitahukan peserta senam mengenai tindakan dan tujuan yang akan dilakukan

2) Persiapan Lingkungan

Menyiapkan tempat yang nyaman untuk melakukan senam hipertensi.

b) Pelaksanaan

1) Pemanasan (*Warming up*)

Gerakan umum yang melibatkan sebanyak-banyaknya otot dan sendi dilakukan secara lambat dan hati-hati. Dilakukan bersama dengan peregangan (*stretching*). Lamanya kira-kira 8-10 menit, pada 5 menit terakhir pemanasan dilakukan lebih cepat. Pemanasan dimaksud untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut sertadalam proses metabolisme yang meningkat.

2) Latihan Inti

Tergantung pada komponen atau faktor yang dilatih maka bentuk latihan tergantung pada faktor fisik yang paling buruk. Gerakan senam dilakukan secara berurutan dan dapat disesuaikan serta diiringi dengan musik yang disesuaikan dengan gerakan.

3) Pendinginan

Dilakukan secara aktif artinya sehabis latihan ini perlu dilakukan gerakan umum yang ringan sampai suhu tubuh kembali normal yang ditandai dengan pulihnya denyut nadi dan terhentinya keringat. Pendinginan dilakukan samaseperti pemanasan yaitu selama 8-10 menit.

Prinsip yang penting dalam olahraga untuk penderita hipertensi adalah permulaan melakukan aktifitas fisik dengan gerakan ringan seperti jalan kaki atau senam. Berjalan kaki secara teratur selama 30-45 menit setiap hari dan makin lama jalan dapat dipercepat akan menurunkan tekanan darah (Haefa et al., 2019).

EVALUASI

Selama dilakukan senam lansia perlu dilakukan evaluasi karena energi setiap orang berbeda-beda.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini didukung oleh lansia karena memberikan dampak positif untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia dan menjadi alternatif yang bagus dalam menurunkan tekanan darah dalam masyarakat yang mengalami hipertensi. Dengan adanya senam hipertensi tersebut diharapkan lansia dapat melakukan secara rutin untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto,
- (2) J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 5(2), 2548-4702.
- (3) Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>
- (4) Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>
- (5) Gultom, M. D., & Sudaryo, M. K. (2023). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD DR. Djasamen Saragih Kota Pematang Siantar Tahun 2020. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 40-47.
- (6) Haefa, Z., Hamdana, & Amirullah. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57-68. <https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.141>
- (7) Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- (8) Rahmadhani, D. Y., Efni, N., & Yesni, M. (2023). Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh. *Jurnal Akademia Baiturrahim Jambi*, 12(September 2021), 381-390.
- (9) Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- (10) Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia the Effect of Exercise for Hypertension on Blood Pressure in Elderly. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 1(69), 5-24.