

Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Komplikasi di Kebagusan Kecil

Siti Utami Dewi*¹, Ani Nuraeni²

^{1,2}Program Studi Diploma 3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati, Jakarta, Indonesia
*e-mail: utamidewi1701@gmail.com¹

Abstrak

Darah tinggi ialah sesuatu kondisi dimana berlangsung kenaikan desakan darah sistolik 140 mmHg ataupun lebih serta desakan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Komplikasi yang mampu berlangsung pada pengidap darah tinggi ialah: gagal jantung kongesif, stroke, kendala penglihatan hingga dengan kebutaan, penyakit ginjal dan penyakit pembuluh darah. Usaha penghindaran serta penanggulangan darah tinggi agar tidak berlangsung komplikasi terus-menerus, salah satunya yaitu dengan teknik bimbingan berolah raga semacam senam hipertensi guna menurunkan desakan darah penderita. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam melakukan Latihan fisik atau senam pada penderita hipertensi dalam upaya pencegahan komplikasi. Metode pengabdian masyarakat dengan pemeriksaan dan Pendidikan Kesehatan, serta demonstrasi senam hipertensi. Hasil yang diperoleh adalah kegiatan Pendidikan kesehatan dan demonstrasi senam hipertensi, berjalan dengan baik dan peserta aktif mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai, serta terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang senam hipertensi dari 35% (Kategori Kurang) menjadi 80% (Kategori Baik). Pendidikan kesehatan ini dapat memberikan wawasan bagi peserta tentang pencegahan komplikasi hipertensi melalui senam hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat mendapatkan respon yang antusias dari peserta.

Kata kunci: Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Senam Hipertensi

Abstract

High blood pressure is a condition where there is an increase in systolic blood pressure of 140 mmHg or more and a diastolic blood pressure of 90 mmHg or more. Complications that can occur in people with high blood pressure are congestive heart failure, stroke, visual impairment to blindness, kidney disease and blood vessel disease. Efforts to avoid and control high blood pressure so that it does not continue, one of which is by means of exercise guidance techniques such as hypertension exercise to reduce the patient's blood. This community service aims to improve the community in doing physical exercise or gymnastics in patients with hypertension to prevent complications. community service methods with health checks and education, as well as hypertension exercise demonstrations. The results obtained were health education activities and hypertension exercise shows, went well and participants actively participated in counseling activities until, as well as increased knowledge given after health education about hypertension exercise from 35% (Category Less) to 80% (Category Good). This health education can provide insight for participants about preventing hypertension complications through hypertension exercise. Community service activities received enthusiastic responses from the participants.

Keywords: Health Education, Hypertension, Hypertension Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang paling sering muncul di negara berkembang seperti Indonesia. Seseorang dikatakan hipertensi dan berisiko mengalami masalah kesehatan apabila setelah dilakukan beberapa kali pengukuran, nilai tekanan darah tetap tinggi nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau diastolik lebih dari 90 mmHg (Prasetyaningrum, 2014). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada pra lansia Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah

25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Tirtasari & Kodim, 2019).

Faktor keturunan dan gaya hidup menurut hasil penelitian merupakan penyebab utama hipertensi. Seseorang yang menderita hipertensi mempunyai resiko penyakit jantung dua kali dan penyakit stroke delapan kali dibandingkan orang dengan tensi normal (Sumartini *et al.*, 2019). Hal ini juga ditegaskan oleh Katzung (2007), bahwa hipertensi yang menetap akan merusak pembuluh darah ginjal, jantung, dan otak serta menyebabkan peningkatan gagal ginjal, penyakit koronaria, gagal jantung, stroke, dan demensia. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi (*high case fatality rate*) juga berdampak kepada penurunan kualitas hidup (Sumartini *et al.*, 2019).

Tata laksana untuk hipertensi adalah secara farmakologis dan non farmakologis. 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 (Sumartini *et al.*, 2019). 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. 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 (Hernawan & Rosyid, 2017).

Secara nonfarmakologis tatalaksana hipertensi adalah pemberian pendidikan Kesehatan dan olahraga. Pendidikan Kesehatan bertujuan untuk menambah wawasan lansia tentang hipertensi. Sedangkan olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus untuk menurunkan tekanan darah (Hidayat, 2021). Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup (terapi nonfarmakologis) dan terapi farmakologis. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan latihan fisik secara teratur. Latihan fisik tersebut bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam. Latihan fisik seperti senam yang teratur juga membantu mencegah keadaan atau penyakit kronis, seperti tekanan darah tinggi (Rizka Ramdhani *et al.*, 2021).

Salah satu cara pemeliharaan kebugaran jasmani dengan melakukan senam, karena dapat merangsang aktifitas kerja jantung untuk melakukan perubahan yang menguntungkan dalam tubuh seseorang yang melaksanakannya. Hal ini merupakan usaha preventif/pencegahan, tujuannya untuk meningkatkan jumlah interaksi oksigen yang diproses di dalam tubuh dalam waktu tertentu. Tujuan dari senam hipertensi adalah; melebarkan pembuluh darah, tahanan pembuluh darah menurun, berkurangnya hormon yang memacu peningkatan tekanan darah, menurunkan lemak kolesterol yang tinggi. Manfaat senam hipertensi adalah sebagai berikut; meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya, seperti: pinggang, paha, pinggul, perut dan lain-lain. Kedua meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olah raga lainnya (Basuki & Barnawi, 2021).

Berdasarkan survei lapangan dan wawancara baik dengan klien maupun keluarga didapatkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi jarang melakukan latihan fisik dan belum pernah dilakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, dilihat dari pentingnya senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, maka perlunya pendampingan dan penyuluhan kesehatan pada warga di Jl. Kebagusan Kecil RT 002/003 dengan mengedukasi senam hipertensi di rumah, selain itu diharapkan dukungan atau

keterlibatan anggota keluarga agar pelaksanaan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah bisa dilakukan secara *continue* pada penderita hipertensi.

2. METODE

Metode Pendekatan yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah, pendidikan kesehatan, pemeriksaan Kesehatan dan melakukan praktik senam hipertensi di Jl. Kebagusan Kecil RT 002/003 pada tanggal 14-15 April 2022 yang diikuti oleh 35 orang yang berusia 40-75 tahun. Pengabdian ini menggunakan metode pemeriksaan Kesehatan, edukasi, dan praktik senam hipertensi mengenai pencegahan komplikasi hipertensi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh warga di Jl. Kebagusan Kecil RT 002/003. Pada pemilahan sasaran masyarakat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ingin meningkatkan status Kesehatan dan kegiatan promotif, Preventif, pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dimana peserta mengisi data lengkap pada kuesioner tersebut. Alat dan bahan yang digunakan adalah Tensimeter, stetoskop, alat Easytouch untuk mengukur kadar Asam urat dan gula darah, lembar balik, serta soundsystem. Langkah-langkah dalam kegiatan ini adalah:

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan ini diawali dengan melakukan survey pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan, selanjutnya melaksanakan tahap pengkajian pada kelompok khusus di wilayah RT 002/003 Kebagusan Kecil yang mayoritas warga mengalami hipertensi.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini sebelum dilaksanakan Pendidikan Kesehatan, terlebih dahulu para peserta dilakukan pemeriksaan Kesehatan seperti: pemeriksaan kadar gula darah, asam urat dan pengukuran tekanan darah. Kemudian, peserta diminta untuk mengisi soal *pretest* tentang pencegahan hipertensi, selanjutnya diberikan edukasi Kesehatan senam hipertensi sebagai upaya pencegahan komplikasi, dilanjutkan demonstrasi atau praktik senam hipertensi selama 30 menit.

c. Tahap Evaluasi

Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi, pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta, dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan juga pengisian soal *posttest* tentang pencegahan hipertensi. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini, evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data peserta yang diperoleh dari kegiatan.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat adalah 80% para peserta dengan hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan dengan kategori baik, Pendidikan kesehatan ini dapat memberikan wawasan bagi peserta tentang pencegahan komplikasi hipertensi melalui senam hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada warga di Jl. Kebagusan Kecil RT 002/003, dengan peserta adalah Sebagian besar pra lansia yang berusia 40-75 tahun. Pelaksanaan kegiatan adalah Pendidikan Kesehatan mengenai pencegahan komplikasi hipertensi melalui senam hipertensi, pemeriksaan Kesehatan dan praktik Latihan fisik terkait senam hipertensi. Gambaran Karakteristik Responden pada Tabel 1.

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik responden di dominasi usia 56-65 tahun dengan jumlah 15 orang dengan presentase 43%, jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu 26 orang dengan presentase 74%, tingkat Pendidikan mayoritas adalah SMA sebanyak 19 orang (55%), dan pekerjaan responden lebih banyak tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 orang dengan presentase 57%. Tabel 2 merupakan hasil evaluasi tingkat pengetahuan peserta dalam pengabdian masyarakat.

Dari penyuluhan yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan peserta dilihat ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan selingan setelah pemberian materi dibanding sebelum pemberian materi, masyarakat antusias bertanya dan juga antusias dalam memberikan

timbangan balik terhadap jawaban yang diberikan oleh penyuluh. Pesan-kesan yang diberikan di akhir penyuluhan juga baik dan mendukung adanya penyuluhan yang dilakukan. Dari hasil angket terdapat kenaikan pengetahuan masyarakat tentang cara pencegahan komplikasi penyakit hipertensi melalui senam hipertensi dari 35% (kategori kurang), menjadi 80% (kategori baik). Menurut Penelitian (Sumah, 2019) Intervensi pendidikan kesehatan dan senam hipertensi secara statistik mempunyai pengaruh yang paling besar dan signifikan terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Marbun & Hutapea, 2022) ada perbedaan efektivitas penyuluhan dengan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan penderita hipertensi. Adapun Distribusi frekuensi tekanan darah (*Pre* dan *Post*) senam Hipertensi ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 1. Presentase Karakteristik Responden

Karakteristik	n=35	%
Usia		
36-45 Tahun	5	14
46-55 Tahun	11	32
56-65 Tahun	15	43
>65 Tahun	4	11
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	26
Perempuan	26	74
Pendidikan		
SD	4	11
SMP	12	34
SMA	19	55
Pekerjaan		
Tidak Bekerja/IRT	20	57
Wirausaha	7	20
Wiraswasta	8	23

Tabel 2. Evaluasi tingkat pengetahuan Responden

Kriteria	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	13	35%	7	20%
Baik	22	65%	28	80%
Total	35	100%	35	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengukuran Tekanan darah sebelum dan sesudah Senam Hipertensi

Tekanan Darah	Mean	P Value
Pre Intervensi	1,68	0,000
Post Intervensi	,91	

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p* value 0.000 (<0,05) artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dan dari hasil mean ada pengaruh penurunan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan (Doddy, 2017) menjelaskan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Sebelum dilakukan senam hipertensi tekanan darah tinggi dan setelah dilakukan senam hipertensi tekanan darah menjadi turun. Berdasarkan penelitian menurut (Istianti & Fijianto, 2021) bahwa senam hipertensi efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Pendidikan kesehatan merupakan hal untuk membantu klien individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya dengan kegiatan pembelajaran dimana perawat sebagai pendidiknya. Pendidikan kesehatan merupakan upaya persuasi kepada masyarakat agar dapat melakukan perubahan, tindakan, pemeliharaan dalam hal taraf

kesehatan. Dimana hal ini sangat berhubungan dengan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan, bagaimana masyarakat peserta memiliki peningkatan pengetahuan untuk pegangan dalam memperbaiki gaya hidup sehat (Marbun & Hutapea, 2022). Menurut Zulkifli (2019), dalam penelitian (Istianti & Fijianto, 2021) menjelaskan bahwa 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. Manfaat senam hipertensi yaitu untuk mengurangi berat badan pada penderita hipertensi, memberikan pemikiran yang positif kepada lansia sehingga dapat meningkatkan aliran darah serta pasokan oksigen kedalam otot jantung. Berikut Dokumentasi Kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan dan Pengukuran Tekanan darah

Berdasarkan Gambar 1 dilakukan pemeriksaan Kesehatan kepada peserta sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan mengenai senam hipertensi dalam upaya pencegahan komplikasi, Adapun pemeriksaan yang dilakukan yakni: pemeriksaan kadar gula darah, asam urat dan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum edukasi dan pelaksanaan implementasi senam hipertensi.



Gambar 2. Edukasi Kesehatan Senam Hipertensi

Pada Gambar 2, setelah dilakukan pemeriksaan Kesehatan, peserta diminta untuk mengisi soal *pretest* tentang pencegahan hipertensi, dilanjutkan memberikan pendidikan Kesehatan mengenai pengertian hipertensi, tanda gejala, etiologi, komplikasi, dan pencegahan hipertensi, selain itu selama proses diskusi, peserta aktif dan antusias dalam tanya jawab selama kegiatan edukasi.



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Hipertensi

Selanjutnya pada Gambar 3 dilaksanakan demonstrasi atau praktik bersama kepada semua peserta pengabdian masyarakat mengenai senam hipertensi dalam upaya pencegahan komplikasi. Senam dilakukan selama 30 menit, senam hipertensi memiliki tujuan yaitu 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 dilaksanakan senam hipertensi Bersama, para peserta diminta untuk beristirahat terlebih dahulu dan setelah 15 menit kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah Kembali untuk mengetahui tekanan darah setelah dilakukan senam hipertensi.



Gambar 4. Foto Bersama Warga dan Tokoh Masyarakat

Gambar 4, setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, peserta diminta untuk mengisi soal *postest* mengenai pencegahan hipertensi, berakhirnya kegiatan pengabdian masyarakat dilanjutkan foto bersama dengan tokoh masyarakat dan seluruh peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, warga sangat antusias dalam kegiatan yang dilakukan dan harapannya setelah diberikan edukasi mengenai senam hipertensi, masyarakat dapat melakukan pencegahan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari mengenai senam hipertensi sebagai upaya pencegahan komplikasi pada penyakit hipertensi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan dengan lancar dan telah tercapai tujuannya yakni dapat meningkatkan pengetahuan warga sekitar mengenai Pendidikan Kesehatan senam hipertensi dalam upaya pencegahan komplikasi, kegiatan ini berlangsung selama dua hari yang dilaksanakan secara langsung, serta diharapkan dapat menjadi bekal keterampilan dalam pencegahan komplikasi hipertensi di masyarakat dengan menerapkan perilaku hidup sehat melalui aktifitas fisik, yang berupa senam hipertensi yang dapat dilakukan atau diterapkan secara mandiri oleh masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada tokoh masyarakat RT 002/003 Kebagusan Kecil, dan kepada semua pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta para warga RT 002/003 Kebagusan Kecil yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan edukasi kesehatan, dan pemeriksaan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Doddy, I. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah di Panti Sosial Tresna Werda

- Budi Luhur Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1), 204–210.
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- Hidayat, C. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Jenggawah dan Ajung Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 6(1), 16–21. <https://doi.org/10.32528/ipteks.v6i1.5111>
- Istianti, I., & Fijianto, D. (2021). Penerapan Tindakan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 585–589. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.717>
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap tingkat pengetahuan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99.
- Prasetyaningrum. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Jakarta: FMedia.
- Rizka Ramdhani, R., Yulita, E., & Erika. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Panti SosialTresna Werdha Khusus Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2(2), 60–70.
- Sumah, D. F. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Nusaniwe Ambon. *Global Health Science*, 4(2), 71–79.
- 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>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 395–402.

Halaman Ini Dikосongkan