

Terapi Senam Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan

Frida Liharris Saragih¹, Ester Saripati Harianja², Rani Kawati Damanik^{3*}, Rinawati Sembiring⁴

¹Fakultas Vokasi Universitas Sari Mutiara Indonesia

^{2,3,4}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi : rani140387@gmail.com

Abstrak. Penyakit Hipertensi memiliki prevalensi tertinggi penyakit yang dialami oleh lansia. Penyakit hipertensi dapat ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan salah satu cara melakukan Terapi Senam Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan. Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan ini adalah sebagai berikut: 1) Mengumpulkan Lansia Yayasan Guna Budi Bakti Medan, 2) Melakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait seperti pihak Panti Yayasan Guna Budi Bakti Medan, 3) Memilih lansia yang layak untuk mengikuti senam lansia dan menentukan jumlah Lansia, 4) Melakukan sosialisasi Terapi Senam Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah, setelah itu 5) Melakukan senam dengan para Lansia, 6) Kemudian berkoordinasi dengan pihak Panti Asuhan dalam menyediakan alat yang dibutuhkan pada kegiatan senam seperti tipe rekorder dan music senam yang dipilih untuk Lansia. Diperoleh hasil Setelah melakukan senam pada lansia, mereka berkumpul di aula untuk mendapatkan Pendidikan Kesehatan terkait cara pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah. Lansia diberikan pendidikan Kesehatan mengenai apa itu hipertensi, apa yang menyebabkan terjadinya, bagaimana komplikasinya serta cara penanggulangannya. Lansia antusias dalam menyimak dan memberikan pertanyaan tentang materi yang disampaikan. Materi diberikan selama 20 menit kemudian menanyakan pemahaman Lansia terkait materi yang disampaikan. Maka diperoleh pemahaman lansia meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan terkait cara penanggulangan terjadinya hipertensi serta pencegahannya yaitu dengan olah raga teratur dan mengkonsumsi makanan dalam batas yang normal. Maka disimpulkan dengan pelaksanaan pengabdian ini dapat menjadi contoh bagi Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan dapat melakukan terapi senam secara berkesimbangan agar terhindar dari tekanan darah tinggi. Disarankan pada lansia agar melakukan olah raga secara teratur dan mengatur pola makan dengan baik.

Abstract. Hypertension has the highest prevalence of disease experienced by the elderly. Hypertension can be characterized by an increase in blood pressure above normal limits. The purpose of this community service activity is one of the ways to carry out elderly exercise therapy to reduce blood pressure at the Guna Budi Bakti Foundation, Medan. The method of implementing the activities used in overcoming this problem is as follows: 1) Gathering the elderly of the Guna Budi Bakti Foundation in Medan, 2) Coordinating with related parties such as the Guna Budi Bakti Foundation in Medan, 3) Selecting the elderly who are eligible to take part in the gymnastics elderly and determine the number of elderly, 4) Socialize Elderly Exercise Therapy for Lowering Blood Pressure, after that 5) Do gymnastics with the elderly, 6) Then coordinate with the Orphanage in providing the tools needed. The results obtained After doing gymnastics for the elderly, they gathered in the hall to receive health education regarding how to prevent an increase in blood pressure. The elderly were enthusiastic in listening and asking questions about the material presented. Then the understanding of the elderly increases after being given health education related to how to deal with the occurrence of hypertension and its prevention, namely by exercising regularly and consuming food within normal limits. So it was concluded that the implementation of this service could be an example for the Guna Budi Bakti Medan Foundation to be able to carry out continuous exercise therapy to avoid high blood pressure. It is recommended for the elderly to do regular exercise and manage their diet properly.

Historis Artikel:

Diterima : 13 Januari 2023

Direvisi : 28 Januari 2023

Disetujui : 08 Februari 2023

Kata Kunci:

Therapy, Gymnastics, Elderly, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Penyakit Hipertensi memiliki prevalensi tertinggi penyakit yang dialami oleh lansia. Penyakit hipertensi dapat ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Apabila hipertensi terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal jantung, serta gagal ginjal kronik. Beberapa upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk dapat menurunkan tekanan darah dilakukan dengan dua jenis antara lain secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu upaya secara nonfarmakologis yaitu latihan fisik (olah raga) dan mengatur pola makan dengan baik [1]. Senam lansia merupakan permainan (olah raga) untuk menurunkan berat badan dan pemantauan stres yang merupakan faktor penyebab tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dan lansia yang dilakukan dua kali seminggu selama 30 menit. Senam lansia sangat efektif dalam mempercepat proses menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi [2].

Intervensi senam yang dilakukan pada lansia pada umumnya efektif dalam mengurangi berat badan. Tekanan darah dan kadar glukosa dan kolesterol tinggi serta pikiran serta melakukan relaksasi fisik dan emosional. Senam dapat menstimulasi sehingga muncul pengeluaran hormon endorfin. Hormon yang dihasilkan tubuh saat relaks atau tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman. Kemudian dapat juga meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi [3]. Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung akan dapat mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis, psikososial. Hal ini membutuhkan suatu tindakan aktivitas yang dapat menjangkau seluruh aspek yang mengalami penurunan tersebut yaitu dengan melakukan senam lansia [4].

Hipertensi pada lansia dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan melakukan senam SELADA (Senam Lansia Rudat). Senam ini adalah satu modifikasi senam lansia yang diiringi music Rudat. Perbedaan efektifitas SELADA dan senam lansia konvensional dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi sangat efektif. Hal ini menunjukkan bahwa model senam SELADA menjadi preferensi pertama dalam menurunkan tekanan darah pada Lansia yang mengalami hipertensi, yang dapat dilakukan setiap hari [5].

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes, 2022).

Penyakit hipertensi yang terjadi pada lansia merupakan jalan pembuka bagi penyakit-penyakit lainnya seperti jantung, gagal ginjal, dan stroke. Lansia di Indonesia pada umumnya sebagian besar adalah pengidap hipertensi. Kajian di lapangan menemukan kasus terbanyak pada lansia adalah hipertensi baru disusul penyakit-penyakit lainnya seperti diabetes, asam urat, rematik. Senam hipertensi digunakan sebagai media penurun hipertensi lansia pada penelitian ini. Maka diperoleh ada terjadi penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan *treatment* senam selama tiga kali pada lansia perempuan desa Petir kecamatan Kalibagor, Banyumas [6].

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada lansia, bahwa pelaksanaan senam Lansia telah dilakukan pada pagi hari. Kegiatan pagi setiap hari dilakukan dengan arahan dari para instruktur senam yang dilakukan.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan salah satu cara melakukan Terapi Senam Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Solusi dari permasalahan yang ditawarkan pada kegiatan ini yaitu dengan melakukan senam lansia dan memberikan penyuluhan. Diharapkan melalui pelaksanaan senam lansia dapat membuat tubuh lansia sehat dan terhindar dari hipertensi. Kemudian melalui penyuluhan dengan memberikan materi mengenai cara pencegahan, pengobatan dan penanggulangan hipertensi sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia untuk mencegah terjadinya hipertensi pada lansia.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan salah satu cara melakukan Terapi Senam Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan ini adalah sebagai berikut: 1) Mengumpulkan Lansia Yayasan Guna Budi Bakti Medan, 2) Melakukan koordinasi dengan pihak-pihak terkait seperti pihak Panti Yayasan Guna Budi Bakti Medan, 3) Memilih lansia yang layak untuk mengikuti senam lansia dan menentukan jumlah Lansia, 4) Melakukan sosialisai Terapi Senam Lansia Untuk Penurunan Tekanan Darah, setelah itu 5) Melakukan senam dengan para Lansia, 6) Kemudian berkoordinasi dengan pihak Panti Asuhan dalam menyediakan alat yang dibutuhkan pada kegiatan senam seperti tipe rekorder dan music senam yang dipilih untuk Lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Selasa, tanggal 10 Januari 2023, pukul 10.00 s/d selesai. Kegiatan ini berfokus pada terapi senam untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang dialami lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan pemilihan music dan Gerakan senam yang diberikan untuk penurunan tekanan darah. Gerakan yang dipilih adalah gerakan yang tidak membutuhkan banyak energi dan music yang semangat untuk mengiringi senam pada lansia.

Tahapan pelaksanaan senam pada Lansia dengan terlebih dahulu melakukan pemilihan Lansia yang masih mampu melakukan aktifitas senam atau tidak yang mengalami bad rest total dengan berkoordinasi pada pihak Panti. Pelaksanaan senam dengan gerakan pada anggota tubuh lansia seperti leher, tangan, jari, kaki dan pinggang. Gerakan dilakukan masing-masing oleh lansia dengan mengikuti instruktur yang diiringi musik. Lansia merasa gembira dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam. Kegiatan senam berlangsung selama 30 menit yang dipandu oleh instruktur dan diiringi musik.

Gerakan diawali dengan pemanasan, kemudian gerakan-gerakan senam lainnya dan terakhir adalah gerakan pendinginan. Dengan semangat dari para Lansia dalam mengikuti senam kegiatan tersebut berjalan dengan penuh semangat. Melalui Gerakan Gerakan senam lansia dapat sehat dan bugar sehingga terhindar dari penyakit hipertensi.

Hasil wawancara singkat yang dilakukan dengan para lansia diperoleh bahwa lansia merasa senang bersemangat dalam mengikuti senam yang telah dilaksanakan. Dengan senam yang dilakukan menjadikan tubuh mereka sehat dan bugar serta terhindar dari berbagai penyakit terutama tekanan darah tinggi.

Setelah melakukan senam pada lansia, mereka berkumpul di aula untuk mendapatkan Pendidikan Kesehatan terkait cara pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah. Lansia diberikan pendidikan Kesehatan mengenai apa itu hipertensi, apa yang menyebabkan terjadinya, bagaimana komplikasinya serta cara penanggulangannya. Lansia antusias dalam menyimak dan memberikan pertanyaan tentang materi yang disampaikan. Materi diberikan selama 20 menit kemudian menanyakan pemahaman Lansia terkait materi yang disampaikan. Maka diperoleh pemahaman lansia meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan terkait

cara penanggulangan terjadinya hipertensi serta pencegahannya yaitu dengan olah raga teratur dan mengkonsumsi makanan dalam batas yang normal.

Pembahasan

Lansia mengalami lansia dengan tekanan darah sistolik >130 mmhg dan diastolik >80 mmhg. Hipertensi yang dialami sudah sejak kurang lebih 5 tahun. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang bersifat abnormal dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik >130 mmhg dan diastolik >80 mmhg. Hipertensi dapat diatasi dengan cara melakukan olah raga dan mengontrol pola makan. Dengan melakukan olah raga teratur dapat mencegah hipertensi [7].

Lansia harus melakukan aktifitas olah raga secara berkesinambungan. Salah satu pendekatan non farmakologis yang digunakan dalam menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat. Kemudian setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga dengan demikian dapat mengalami penurunan tekanan dar [8].

Senam adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan fungsi endotel vaskular melalui peningkatan vasodilatasi yang dimediasi aliran, sehingga dapat mengurangi denyut jantung istirahat dengan meningkatkan tonus para simpatis. Dengan meningkatkan vaskulogenesis melalui sel progenitor endotel, serta dapat memperkuat toleransi terhadap iskemia sehingga dapat menurunkan tekanan darah [9].

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang umum di negara berkembang. Hipertensi yang tidak segera ditangani berdampak pada munculnya penyakit, seperti penyakit jantung, (*Congestif Heart Failure*), gagal ginjal (*end stage renal disease*) dan penyakit pembuluh darah perifer. Hal ini disebabkan adanya perubahan gaya hidup, kemudian mengkonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, merokok dan stress yang tinggi. Sehingga dengan pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada Lansia. Dengan budaya hidup sehat dapat menghindarkan seseorang dari penyakit [10].

Pengukuran tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehipertensi (39%). Kemudian pengukuran tekanan darah setelah pemberian intervensi sebagian besar normal (56%), Sehingga terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta ($p\text{-value}=0,001$). Dengan diberikannya intervensi berupa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada Lansia [11].

KESIMPULAN DAN SARAN

Maka dengan pelaksanaan pengabdian ini dapat menjadi contoh bagi Yayasan Guna Budi Bakti Medan dapat melakukan terapi senam secara berkesimbangan agar terhindar dari tekanan darah tinggi.

Saran

Diharapkan bagi lansia Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan melakukan terapi senam secara berkesimbangan dan menjaga pola makan sehat agar terhindar dari tekanan darah tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH (kalau ada tambahkan)

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya Di Yayasan Guna Budi Bakti Medan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melakukan kegiatan senam lansia pada

Panti Jompo serta pihak Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah memberikan melakukan Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Emilyani, D., Dramawan, A., & Cembun. (2021). Efektifitas Model SELADA (Senam Lansia Rudat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 3 (2). 85-97.
- [2] Nopiyo, Y. E., Yarmani., Pradita, I. A., Sulastri., & Bujang. J. S. (2021). Pelatihan Senam Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Di Desa Sidodadi. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1 (2) 9-14. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/dharmapendidikan>.
- [3] Sari WD. K.M., Erizon. D. M., & Sari. W. P. (2022). Senam Yoga Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 02 (02), 35 – 42.
- [4] Eviyanti, Wijayanti, H.N., & Khadijah. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia, *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8 (1), 18-23.
- [5] 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 – 93.
- [6] Kemenkes. (2020). Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020. <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>.
- [7] Carey R.M, & Whelton P.K. (2018). Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Synopsis of The 2017 American College of Cardiology. *American Heart Association Hypertension Guideline. Ann Intern Med*, 168: 351-358.
- [8] Wen H., & Lijuan W. (2017). Reducing Effect of Aerobic Exercise on Blood Pressure of Essential Hypertensive Patients a Meta-Analysis. *Medicine*, 96(11), doi: 10.1097/MD.00000000000006150.
- [9] Anwari & Misbakhul. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*, ISSN 2087-5053. September 2018.
- [10] Hernawan, T., & Farun. N. R. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 1 Juni 2017*.
- [11] Dalimartha, S. (2018). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- [12] Putra, M. G. A., at el. (2023). Efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah di Padukuhan Benyo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6 (1), 21-30.
- [13] Depkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- [14] Hariawan, H & Tatisina, C M. Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *J Pengabdian Masy Sasambo*. 2020;
- [15] Manangkot MV, Sukawana IW, Witarsa IMS. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *J Keperawatan Coping Ners* . 2016;4(1):24-7

Gambar 1. Gerakan Melatih Otot Lengan dan Pinggang



Gambar 2. Melatih Pergerakan Jari-jari Tangan



Gambar 3. Penyampaian Materi Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Lansia



Gambar 4. Dokumentasi Akhir kegiatan Penyuluhan Upaya Penurunan Tekanan Darah Lansia

