

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia

Volume 2, Nomor 4, July 2023, Halaman 43-46

ISSN: 2986-7002

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8123389>

Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023

Arif Irpan Tanjung¹, Sasono Mardiono², Andre Utama Saputra³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, Aceh Tenggara

^{2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan keperawatan Universitas Kader Bangsa

Email: Sasonomardionobinahasada@gmail.com

Abstrak

Penyakit pada lanjut usia cenderung penyakit degenerative salah satunya hipertensi. Penanganan hipertensi secara non farmakologi antara lain dengan melakukan senam kebugaran lansia. Tujuan: Untuk Mengetahui pengaruh senam kebugaran lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di RSUD Kayuagung. Dampak lain Terhadap Hipertensi Dapat menyebabkan dinding arteri melemah sehingga memicu terbentuknya kantong yang rapuh pada pembuluh darah arteri dan bisa menimbulkan kerusakan organ permanen hingga kematian. Pemberian edukasi dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang Hipertensi pada Lansia merupakan strategi pendidikan kepada para Lansia untuk mengaplikasikan Senam Bugar yang telah didapat dan Dilakukan secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan secara penuh Lansia sesuai sasaran yaitu pada lansia yang Terdapat Hipertensi, mulai dari kegiatan edukasi yakni penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi. Metode pelaksanaan Melakukan Senam Bugar. Hasil bahwa lansia dapat melakukan senam bugar lansia terhadap perubahan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Senam Kebugaran, Lansia.

PENDAHULUAN

Keperawatan gerontik adalah suatu pelayanan profesional yang berdasarkan ilmu & kiat keperawatan yang berbentuk bio-psiko-sosial-spiritual & cultural yang holistic ditujukan pada klien lanjut usia baik sehat maupun sakit pada tingkat individu, keluarga, kelompok & masyarakat (Azizah, 2011).

Kementerian Kesehatan (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%).

Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Penyebab lansia menderita hipertensi diatas karena kemunduran fungsi kerja tubuh (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016).

Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Ada banyak yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia. Diantaranya adalah umur, berat badan, konsumsi garam, dan aktifitas fisik. Hal ini disebabkan karena pada lansia semakin bertambahnya usia maka elastisitas kulit dan pembuluh darah akan menurun, sehingga menyebabkan terjadinya gangguan seperti kekakuan sendi-sendi dan aliran darah yang tidak normal menuju ke otak, seiring

bertambahnya usia akan meningkatkan kejadian hipertensi (Gama, dkk., 2015).

Pada lanjut usia terjadi kemunduran fungsi tubuh dimana salah satunya adalah kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Penyakit yang sering dijumpai pada golongan lansia yang disebabkan karena kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu salah satunya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit anak e ism e yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik baik sistolik maupun anak e is (Aspiani, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 penderita hipertensi berada di anak e berkembang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah menyebabkan banyak kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dengan 1/3 populasinya menderita hipertensi (Kemenkes, 2017).

Senam bugar adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukan oksigen sebanyak mungkin. Tujuan inti dari senam bugar adalah untuk menyehatkan jantung. Senam bugar bertujuan untuk memperlancar aliran darah keseluruh tubuh dalam 24 jam. Apalagi saat usia bertambah, performa jantung akan semakin menurun. Dengan demikian maka olahraga bugar sehat yang berintikan aerobik dapat memberikan kelenturan, kekuatan dan peningkatan otot-otot secara murah, mudah, meriah, massal, manfaat dan aman (Aspiani, 2014). Senam bugar pada lansia salah satunya adalah senam yoga, Banyak penyakit dan gangguan tubuh yang dapat dilepaskan melalui berbagai posisi tubuh tertentu. Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa memandang usia, ukuran, kelenturan ataupun kesehatan (Lalvani, 2010 dalam Chrisnina, 2014).

Berdasarkan data yang di peroleh dari rekam medis RSUD Kayuagung jumlah kasus hipertensi pada lansia pada tahun 2018 berjumlah 101 kasus, tahun 2019 berjumlah 82 kasus, tahun 2020 berjumlah 91 kasus dan tahun 2021 dari Januari-Mei jumlah penderita hipertensi pada lansia berjumlah 76 kasus (Rekam Medik RSUD Kayuagung, 2023).

Pendidikan kesehatan ditujukan pada Lansia yang menderita Hipertensi, demi terciptanya Lansia menjadi lebih baik .Tujuan pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan Kemauan Lansia Melakukan Senam Kebugaran Dalam Penurunan Tekanan Darah . Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat Melakukan Senam Kebugaran Secara mandiri dan Sadar dalam pencegahan Hipertensi

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Halaman RSUD Kayuagung pada hari Rabu - Kamis Tanggal 17-18 Mei 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 10 orang di Halaman RSUD Kayuagung

Kegiatan berupa pemberian Pendidikan Kesehatan berupa Senam Kebugaran. Edukasi tentang Hipertensi diberikan melalui tahapan pada umumnya yaitu pembukaan, pelaksanaan, evaluasi dan terminasi. Metode yang digunakan adalah Senam. alat bantu berupa Lagu dan Salon sistem, serta pembagian leaflet tentang Hipertensi. Edukasi ini dilakukan di Halaman RSUD Kayuagung.memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya Mengenai Senam Dan Melakukan secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan lancar dan penuh antusias, dengan sasaran Lansia yang Terkena Hipertensi di RSUD Kayuagung, dapat terlihat pada daftar hadir peserta masing-masing berjumlah 10 orang. Selain itu, Pada pelaksanaannya

Senam peserta menyimak dengan baik. Setelah menyimak yang diberikan, para peserta paham bahwa Hipertensi dapat di cegah dengan pola hidup sehat serta makan makan Yang banyak mengandung zat garam serta Kontrol setiap bulan nya di RSUD Kayuagung.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya Pencegahan Hipertensi yang benar dan tepat, adanya peningkatan perubahan sikap positif tentang Hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi salah satu sarana Lansia untuk mengetahui tentang Pencegahan Hipertensi secara tepat.

Pengetahuan tentang Hipertensi pada Lansia mengalami peningkatan pengetahuan. Dijelaskan bahwa pengetahuan Lansia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan sebagian besar yaitu 7 Lansia (60.3%) berpengetahuan baik, sebagian kecil yaitu 2 Lansia (20%) berpengetahuan cukup dan sebagian kecil yaitu 1 Lansia (4.7%) berpengetahuan kurang, sedangkan pengetahuan Lansia sesudah dilakukan pendidikan kesehatan tentang Hipertensi mengalami peningkatan yaitu seluruhnya yaitu 10 Lansia (100%) berpengetahuan baik. Hasil tersebut sesuai dengan target kegiatan pengabdian yaitu meningkatkan pengetahuan Lansia dalam kategori baik lebih dari 50%.



Gambar 1. Peserta lansia

Pengetahuan Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. (Amin & Hardhi 2018). Pengetahuan tentang Diet Hipertensi adalah diet bagi penderita hipertensi yang bertujuan untuk membatu menurunkan takanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal, selain itu diet hipertensi juga bertujuan untuk menurunkan factor resiko hipertensi lainnya seperti berat badan berlebih, tinggi kolesterol dan Asam Urat dalam darah.

KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan mulai dari edukasi tentang Hipertensi, Senam berjalan dengan baik. Dilihat dari meningkatnya pengetahuan Lansia tentang Hipertensi yang dilakukan dengan menggunakan metode senam dan media leaflet diikuti Lansia yang positif terhadap Hipertensi. Kegiatan Senam Lansia aktif bertanya dan diskusi tentang Hipertensi, Lansia juga mengikuti semua kegiatan dari awal sampai akhir dengan semangat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan Hipertensi sangat dibutuhkan karena masih banyak Lansia Kurang Pengetahuan. Penjelasan tentang Hipertensi dalam bentuk senam memberikan banyak pengaruh untuk perilaku Lansia dalam Pencegahan Hipertensi. Kegiatan konseling merupakan kegiatan edukasi yang dilakukan langsung kepada Lansia.

Referensi

- Amin Hardi. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan Diagnosa Medis Jilid 3*. Jogjakarta: Mediacion Publishing.
- Ardiansyah, M. (2012). *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.

- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan. Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta: EGC.
- Azizah, Lilik, M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Brunner & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah*. (monica Ester, Ed.). Jakarta.
- Dharma, K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta timur: CV. Trans Info Media.
- Dewi, Sofia Rosmana. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: Deepublish.
- Dinkes. Sumsel. (2019). *Profil Kesehatan Sumatera Selatan*.
- Divine, JG. (2012). *Program Olahraga : Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Citra Aji Pramana.
- Endang, Triyono. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Gama, dkk .(2015). *Faktor penyebab ketidakpatuhan kontrol tekanan darah*. Poltekkes-Denpasar. Jurnal Gema Keperawatan Desember. Artikel20 Gama 20 dkk.pdf.
- Hasdianah, & Suprpto, S. I. (2016). *Patologi & Patofisiologi Penyakit(2nd ed.)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategis Kemenkes Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2021.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 24 Januari 2021.
- Kushariyadi & Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mangku, G dan Senapathi, T. G. A. (2010). *Ilmu Anestesia dan Reanimasi*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mardiana, Y. & Zelfino. (2014). *Hubungan antara Tingkat Stress Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciangan Tanggerang*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Maryam, R. Siti, dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Murwani, Priyantari. (2011). *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Yogyakarta : Fitri Maya.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, Nic, Noc dalam Berbagai Kasus*. Yogyakarta: Penerbit Mediacion.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.