

## MANFAAT SENAM LANSIA UNTUK MENGATASI HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANAH TINGGI

Tika Ayu Pratiwi<sup>1</sup>Febri Yusnanda<sup>2</sup>

Akademi Kebidanan Kholisaturrahmi Binjai

Pratiwiayu1992@gmail.com<sup>1</sup>/081360534858,Yusnandafebri@gmail.com<sup>2</sup>/082165132013

### ABSTRAK

Pembangunan kesehatan menurut undang-undang tahun 2009 tentang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu agar terwujudnya derajat kesehatan bagi masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai wujud pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut setiap individu berkewajiban berperilaku hidup sehat. Pada saat ini telah terjadi perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang, sehingga berdampak pada pergeseran 2020 pola penyakit di mana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Kemenkes RI, 2016). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplesi oksigen dan nutrisi. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Jumlah penderita hipertensi setiap tahun di seluruh dunia terus meningkat. Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam SKJ Lansia.. Senam SKJ lansia dilakukan dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai gerak sehari – hari dan mengandung gerakan – gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini ber manfaat yang diperoleh baik pada mahasiswa dan pasien. Setelah melakukan senam lansia ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan perlakuan senam lansia pada hipertensi sistolik dan diastolik.

**Kata kunci : Hipertensi, Senam Lansia**

### ABSTRACT

*Health development according to the 2009 law on health aims to increase awareness, willingness and ability to live healthily for each individual in order to realize the highest degree of health for the community, as a form of developing socially and economically productive human resources. One of the goals of achieving health development is that each individual is obliged to live a healthy life. At this time there has been a change in one's healthy life or lifestyle, which has an impact on the 2020 shift in disease patterns where the burden of disease is no longer dominated by communicable diseases, but also non-communicable diseases such as hypertension (RI Ministry of Health, 2016). Hypertension or blood pressure disease High blood pressure is a disturbance in the blood vessels resulting in the supply of oxygen and nutrients. This condition causes blood pressure in the arteries to increase and the heart has to work harder to meet this demand. The number of people with hypertension every year around the world continues to increase. Exercises that can be done by the elderly to reduce blood pressure are by doing the SKJ exercise for the elderly. The SKJ exercise for the elderly is carried out with movements that involve most of the body's muscles, according to daily movements and contain movements against body weight by giving weight between the right halves. and left equally. This community service activity has benefits for both students and patients. After doing elderly exercise there is a difference in blood pressure before and after being given the elderly exercise treatment in systolic and diastolic hypertension.*

**Keywords: Hypertension, Elderly Exercise**

## 1. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan menurut undang-undang tahun 2009 tentang kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu agar terwujudnya derajat kesehatan bagi masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai wujud pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Salah satu untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut setiap individu berkewajiban berperilaku hidup sehat. Pada saat ini telah terjadi perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang, sehingga berdampak pada pergeseran 2020 pola penyakit di mana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Kemenkes RI, 2016).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak tidak menimbulkan gejala khas sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Menurut WHO batas tekanan darah yang normal adalah 140/90 mmHg. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu jenis kelamin, keturunan, merokok, obesitas, stress, alkohol, kurang olahraga dan usia (Tilong, 2014).

Jumlah penderita hipertensi setiap tahun di seluruh dunia terus meningkat. Pada tahun 2012 Cardiovascular Disease (CVD) membunuh 17,5 juta orang setara dengan setiap 3 dari 10 kematian, dari 17 juta kematian ini dalam setahun lebih dari 9,4 juta disebabkan oleh komplikasi pada hipertensi yang juga sering disebut

peningkatan tekanan darah tinggi (IFPMA, 2016). Kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia, dilaporkan bahwa 49,7% penyebab kematian adalah akibat penyakit tidak menular, salah satu di antaranya adalah hipertensi. Prevalensi ini diprediksi akan terus meningkat sebanyak 29% pada tahun 2025. Terdapat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, dari 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang (WHO, 2015).

Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam SKJ Lansia. Senam bugar lansia adalah senam aerobik low impact (menghindari loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, gerakan mudah dilakukan, gerakan tidak menimbulkan resiko cedera, gerakan harus bersifat ritmis, tidak terhentak-hentak, jarang merubah gerakan secara tiba-tiba. Senam SKJ lansia dilakukan dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai gerak sehari – hari dan mengandung gerakan – gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang. Agar aliran darah menjadi lancar dan angka kesakitan hipertensi lansia juga menurun maka perlu kiranya dilakukan olahraga atau latihan fisik, salah satunya adalah senam lansia. Jika dilihat dari manfaat senam lansia yaitu melancarkan peredaran darah, memberikan rangsangan bagi syaraf – syaraf yang lemah oleh karena itu perlu bagi lansia melakukan senam lansia.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pelaksanaan PKM ini dilakukan di Puskesmas Tanah Tinggi, Pelaksanaan PKM ini dilakukan pada

lansia, Kegiatan ini dilakukan dalam seminggu sekali dengan lama pengabdian 2 minggu, adapun procedure kerja yang dibuat selama kegiatan pengabdian ini berlangsung adalah sebagai berikut :

- a. persiapan
  - 1.Lespeker
  - 2.Bangku
  - 3.Snack
  - 4.Pemandu Senam
  - 5.bahan demonstrasi
  - 6.Sphygmomanometer

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Januari 2023. Tahapan kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari AKBID Kholisatur Rahmi Binjai adalah sebagai berikut :

#### a. Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan berkoordinasi pada Kepala Puskesmas Tanah tinggi dan Dokter Umum Puskesmas Tanah Tinggi, Dilanjutkan dengan Persiapan Kegiatan Senam Lansia dan Penyuluhan Hipertensi pada Lansia dengan

#### b. Tahap Pelaksanaan

Dilaksanakan dirumah Kader POSBINDU pada jam 08.00 dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan waktu senam 25 menit dan dilanjutkan dengan penyuluhan Hipertensi dan dilakukan pengecekan tekanan darah ke 2 , dan dihadiri 30 lansia.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

#### a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ber manfaat yang diperoleh baik pada mahasiswa dan pasien. Setelah melakukan senam lansia ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan perlakuan senam lansia pada hipertensi sistolik dan diastolik.

#### b.Saran

Bagi institusi di POSBINDU yang di gerakan oleh Puskesmas Tanah Tinggi Binjai dapat menjadikan senam lansia menjadi 3 kali dalam seminggu dalam pemberian pelayanan kesehatan untuk dapat menurunkan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi sistolik dan diastolik dan tetap memperhatikan penyakit-penyakit lain yang menyertai Keluarga agar dapat mendukung kegiatan senam lansia 3 kali dalam seminggu terhadap lansia yang mengalami Hipertensi.

### 5. REFRENSI

Isesreni, m. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RW II, RW XIV, dan RW XXI Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2011. *mercuri bakti jaya*. Retrieved from [journal.mercubaktijaya.ac.id/downloadfile.php](http://journal.mercubaktijaya.ac.id/downloadfile.php)

Kemendes RI. (2016). Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.

Padila. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Riskesdas. (2018, Desember). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Retrieved from Kementerian Kesehatan: <https://doi.org/1>

Tilong. (2014). *Waspada Penyakit-penyakit mematikan tanpa gejala menyolok*. Yogyakarta: buku biru.

#### DOKUMENTASI

