

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI DESA DOLOK GODANG

Nitha padila salsa, wardah habibah ,sri wardah siagian, dinda khairani rahmadini,
Anggun Lestari,Ermayanti ,Marina, samson bahri harahap, Imam hardiansyah
,Naray haholongan , Nanda parwana, nova khairani harahap, Indah Sari Marito

Universitas Aufa Royhan, Kota Padangsidempuan

indahsarimarito21@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang sering dialami oleh lansia. Lansia sering mengalami hipertensi karena tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia karena penebalan dinding arteri pada usia lanjut yang terjadi dikarenakan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot yang mengakibatkan pembuluh darah berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan adalah Latihan fisik (Senam Lansia). Tujuan pada penelitian untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah di Desa Dolok Godang dengan menggunakan metode kuantitatif. Lansia yang mengikuti kegiatan senam ini sangat setuju dan antusias untuk dilaksanakannya kegiatan senam ini. Dari kegiatan yang dilaksanakan secara rutin setiap minggunya didapati bahwa tekanan darah anggota senam lansia berangsur-angsur menurun.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a condition that is often experienced by the elderly. The elderly often experience hypertension because blood pressure increases with age due to thickening of the arterial walls in old age which occurs due to the accumulation of collagen in the muscle layer which causes the blood vessels to gradually narrow and become stiff. One of the efforts that can be done is physical exercise (Elderly Gymnastics). The purpose of the study was to determine the effect of elderly gymnastics on lowering blood pressure in Dolok Godang Village using quantitative methods. The elderly who participated in this gymnastics activity strongly agreed and were enthusiastic about carrying out this gymnastics activity. From the activities carried out routinely every week, it was found that the blood pressure of elderly gymnastics members gradually decreased.

Keywords: Hypertension, Elderly, Elderly Gymnastics

1. PENDAHULUAN

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang dapat merusak pembuluh darah, mengganggu pasokan oksigen dan nutrisi. Dalam hal ini, tekanan darah diarteri meningkat, yang membuat jantung bekerja lebih keras untuk

memenuhinya. Hipertensi adalah penyakit yang seringkali tidak menunjukkan gejala yang khas dan seringkali tidak terdiagnosis dengan cepat. WHO menetapkan batas tekanan darah normal 140/90 mmHg. Hipertensi dapat disebabkan oleh jenis kelamin, keturunan, merokok,

obesitas, stres, alkohol, kurang olahraga, dan usia.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu jenis kelamin, keturunan, merokok, obesitas, stress, alkohol, kurang olahraga dan usia. Faktor risiko hipertensi dapat dihindari dan dicegah dengan melakukan beberapa upaya, seperti menjalani pola hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, memiliki kebutuhan tidur yang cukup, memiliki pikiran yang rileks dan santai, menghindari alkohol, rokok, kafein, dan stres, dan menerapkan pola makan yang sehat dengan menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi kalori, berminyak, kolestrol, santan, garam, dan kafein.

Senam merupakan salah satu Upaya non-farmakologis yang dapat mengurangi resiko hipertensi pada lansia. Senam lansia merupakan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, seperti gerakan yang dilakukan setiap hari. Ini juga mencakup gerakan melawan beban badan dengan memberikan beban seimbang antara bagian kanan dan kiri tubuh. Sangat penting untuk melakukan senam atau latihan fisik

untuk menjaga aliran darah lancar dan mengurangi tingkat kesakitan hipertensi pada orang tua. Senam lansia membantu melancarkan peredaran darah dan merangsang syaraf, yang merupakan alasan mengapa orang tua harus melakukannya.

Berdasarkan uraian di atas senam lansia merupakan hal yang sangat penting untuk di terapkan di desa Dolok Godang yang notabnya memiliki populasi lansia yang cukup besar.

2. METODE

Kegiatan senam lansia yang dilakukan di desa Dolok Godang Kecamatan Angkola Selatan menggunakan metode observasi yang pada awalnya dilakukan survey terlebih dahulu untuk mengetahui tekanan darah pada usia lanjut di desa Dolok Godang.

Pada awal pelaksanaan kegiatan kelompok KKN terlebih dahulu meminta izin kepada Bapak kepala desa dan persetujuan dari Masyarakat yang memiliki usia lanjut untuk ketersediaannya dalam mengikuti senam lansia. Setelah kelompok mendapatkan izin, kelompok mempersiapkan sarana dan prasarana

yang dibutuhkan pada saat kegiatan senam akan dilangsungkan . Adapun kegiatan senam ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dan disepakati yaitu pada setiap hari jumat pagi pukul 08.00 – 09.00 WIB yang terletak di posko KKN dengan menggunakan media seperti alat tensi, speaker, materi, serta catatan yang digunakan untuk mencatat perkembangan tekanan darah pada setiap minggunya.

Pada awal kegiatan pelaksanaan senam lansia dilakukan terlebih dahulu pengukuran tekanan darah terhadap anggota senam beserta dengan penyuluhan. Setelah itu dilakukan senam lansia yang dimentori oleh anggota kelompok KKN yang berada di lapangan. Setelah kegiatan senam berakhir selama 30 menit. Kemudian anggota senam dikumpulkan dan diberikan makanan tambahan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara aktif dan benar sesuai dengan susunan kegiatan yang telah disusun.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan senam kepada usia lanjut di Desa Dolok Godang pertama kali dengan menentukan waktu dan Lokasi pada

bulan Mei 2024 yang selanjutnya dilakukan diskusi dengan Bapak Kepala Desa beserta jajarannya dalam persiapan untuk ketersediaannya dilaksanakannya senam ini. Dari diskusi yang di dapatkan diperoleh informasi bahwa populasi masyarakat yang berusia lanjut sebanyak 46 orang rata-rata mengalami hipertensi. Kegiatan ini di bantu oleh bidan desa dan kader desa.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan mewawancarai bidan desa setempat terkait permasalahan kesehatan yang di alami sasyarakat desa Dolok godang. Dari hasil wawancara tersebut didapati sebagian besar masyrakat lanjut usia mengalami hipertensi yang belum terpecahkan masalahnya.

Kegiatan senam dilakukan dengan cara mengumpulkan masyarakat yang berusia lanjut di kantor desa dan memberikan penyuluhan dan arahan terkait dengan masalah Kesehatan yang di alami oleh lansia. Lansia yang mengikuti kegiatan senam ini sangat setuju dan antusias untuk dilaksanakannya kegiatan senam ini. Dari kegiatan yang dilaksanakan secara rutin setiap minggunya didapati bahwa tekanan

darah anggota senam lansia berangsur-angsur menurun.

4. KESIMPULAN

Kegiatan senam lansia yang dilakukan di desa Dolok Godang berjalan dengan lancar. Anggota senam tampak antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan serta didapati hasil yang memuaskan. Hal ini dibuktikan dengan tekanan darah para lansia yang semula rata-rata tinggi berangsur-angsur menurun.

5. DAFTAR PUSTAKA

Agoes, A. et al. (2010). Penyakit di Usia tua. Jakarta: EGC.

Dachi, dkk. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jur Penelitian Perawat Profesional Vol III. No.2. Mei 2021

Eviyanti. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah di BPSTW sleman regency Yogyakarta 2020. Jur. Kes Luwu Raya, Vol7. No. 1. Juli 2020

Izhar, M. D. (2017). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Jurnal Ilmiah

Universitas Batanghari
Jambi,17(1), 204–210.

<https://doi.org/10.33087/jiubj.v17i1.116>

Yantina, Y., & Saputri, A. (2019).

Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari Metro Utara Tahun 2018. Jurnal Farmasi Malahayati, 2(1), 112–12

6. DOKUMENTASI



