

Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Hipertensi Dan Senam Lansia Di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidimpuan

**Miftahul Khoiriyah Siregar¹, Nikmah Kemalasari Pane², Nur Arfah Nasution³,
Elmi Sariani Hasibuan⁴**

¹ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana

² Dosen Program Studi Keperawatan Program Profesi

³ Dosen Program Studi Keperawatan Program Profesi

⁴ Dosen Program Studi Farmasi Program Sarjana

Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan

(miftahsiregar16@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dijumpai pada lansia dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Penyuluhan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahannya. Program penyuluhan hipertensi dan senam lansia yang terintegrasi diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan lansia. Melalui penyuluhan, lansia mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, pola makan sehat, dan pengelolaan stres. Sementara itu, senam lansia dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik lansia dengan gerakan yang aman dan efektif. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program penyuluhan hipertensi dan senam lansia terhadap peningkatan kesehatan lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan terstruktur, pelatihan senam dan pendampingan pengawasan. Hasil penyuluhan. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan partisipan: 90% dari partisipan dapat mengidentifikasi faktor risiko hipertensi. 85% dari partisipan memahami pentingnya pengendalian tekanan darah. 80% dari partisipan menunjukkan pemahaman yang baik tentang diet rendah garam dan manajemen stres. Penyuluhan hipertensi dan senam lansia secara terintegrasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia di Lingkungan I Kayu Ombun Padangsidimpuan.

Kata kunci : Hipertensi, senam kaki, lansia.

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is often found in the elderly and is one of the main risk factors for cardiovascular disease. Health education has an important role in increasing knowledge and awareness of elderly people regarding hypertension, risk factors and how to prevent it. The integrated hypertension education and exercise program for the elderly is expected to provide significant benefits for the health of the elderly. Through counseling, seniors receive comprehensive information about the importance of controlling blood pressure, healthy eating patterns and stress management. Meanwhile, elderly exercise is specifically designed to meet the physical needs of the elderly with safe and effective movements. This activity aims to evaluate the impact of the hypertension education program and elderly exercise on improving the health of the elderly. This activity is carried out with structured counseling, exercise training and supervisory assistance. Outreach results. After education, there was a significant increase in participants' knowledge: 90% of participants were able to identify risk factors for hypertension. 85% of participants understand the importance of controlling blood pressure. 80% of participants demonstrated a good understanding of low-salt diets and stress management. Integrated counseling on hypertension and exercise for the elderly has proven to be effective in improving the health of the elderly in Ward I Kayu Ombun Padangsidimpuan.

Key words: Hypertension, foot exercises, elderly.

1. PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup di Indonesia membawa implikasi pada bertambahnya jumlah lansia dalam populasi. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 20% dari total populasi pada tahun 2045 (BPS Indonesia, 2023). Bertambahnya jumlah lansia memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan mereka, karena lansia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, termasuk hipertensi (Agustiningrum, et al., 2021).

Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika kekuatan darah melawan dinding arteri terlalu tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dijumpai pada lansia dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (Nisak et al., 2021). Tingkat kejadian hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 55-64 tahun, prevalensinya mencapai 45,9%; pada usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan pada kelompok usia di atas 75 tahun mencapai 63,8% (Khotimah, 2023). Kondisi ini memerlukan penanganan yang efektif dan berkelanjutan untuk mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius seperti stroke dan serangan jantung (Hutapea et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam menangani hipertensi pada lansia adalah melalui penyuluhan kesehatan dan aktivitas fisik yang teratur. Penyuluhan hipertensi adalah kegiatan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, terutama lansia, tentang hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penyuluhan bertujuan untuk membantu individu mengambil tindakan preventif dan melakukan perubahan gaya hidup yang dapat mengurangi risiko hipertensi serta komplikasi yang menyertainya. (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Sedangkan senam lansia merupakan program aktivitas fisik yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan kebugaran dan kesehatan fisik orang lanjut usia. Gerakan dalam senam lansia biasanya lebih ringan dan disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta, dengan fokus pada peningkatan fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, dan koordinasi. Senam lansia tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga untuk mencegah berbagai penyakit kronis, termasuk hipertensi,

melalui aktivitas fisik yang teratur (Handayani et al., 2020).

Selain manfaat kesehatan fisik, senam lansia juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan

kesejahteraan psikologis peserta, karena memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan menjaga kesehatan mental. Program senam ini sering dilakukan dalam kelompok, yang juga memberikan dukungan sosial bagi para lansia (Sartika et al., 2020).

Penyuluhan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahannya (Marbun & Hutapea, 2022). Sementara itu, aktivitas fisik seperti senam lansia dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sitepu et al., 2023).

Program penyuluhan hipertensi dan senam lansia yang terintegrasi diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan lansia. Melalui penyuluhan, lansia mendapatkan informasi yang komprehensif mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, pola makan sehat, dan pengelolaan stres. Sementara itu, senam lansia dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik lansia dengan gerakan yang aman dan efektif (Siagian et al., 2023).

Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program penyuluhan hipertensi dan senam lansia terhadap peningkatan kesehatan lansia. Penelitian ini dilakukan di Lingkungan I Kelurahan Kayu Ombun Padangsidimpuan, dengan fokus pada perubahan tekanan darah, pengetahuan mengenai hipertensi, dan kualitas hidup lansia sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi kesehatan yang lebih baik untuk lansia di Indonesia.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi kesehatan dan aktivitas fisik memiliki efek positif yang signifikan pada pengelolaan hipertensi di kalangan lansia. Penyuluhan kesehatan menyediakan landasan pengetahuan yang diperlukan bagi lansia untuk memahami kondisi mereka, mengenali gejala, dan mengetahui langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil. Senam lansia, sebagai bentuk intervensi fisik, tidak hanya membantu mengurangi tekanan darah tetapi juga meningkatkan mobilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan, yang sangat penting dalam mencegah jatuh dan cedera

(Mulasari et al., 2024).

Program penyuluhan hipertensi yang efektif meliputi topik-topik seperti pengenalan tentang apa itu hipertensi, faktor risiko, dampak jangka panjang dari hipertensi yang tidak terkontrol, serta pentingnya pemeriksaan rutin dan kepatuhan terhadap pengobatan. Selain itu, penekanan diberikan pada perubahan gaya hidup, termasuk diet rendah garam, manajemen stres, dan pentingnya aktivitas fisik (Umah et al., 2023). Program senam lansia yang dirancang khusus melibatkan gerakan-gerakan yang aman dan sesuai untuk usia lanjut, yang dapat dilakukan secara teratur untuk mendukung kesehatan kardiovaskular (Fadilav& Solihah, 2022).

Dengan memahami dampak dari penyuluhan hipertensi dan senam lansia, serta tantangan yang dihadapi, diharapkan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat memberikan rekomendasi yang berguna untuk perbaikan dan pengembangan program-program serupa di masa depan. Kesimpulan dari penelitian ini akan membantu memperkuat strategi kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, serta mengurangi beban penyakit hipertensi di kalangan populasi yang menua.

2. METODE PELAKSANAAN

Persiapan

- a. Survey Awal
 - Mengidentifikasi jumlah lansia di komunitas target.
 - Mengumpulkan data dasar tentang kondisi kesehatan, terutama mengenai hipertensi dan tingkat aktivitas fisik lansia.
 - Mengadakan pertemuan dengan tokoh masyarakat setempat untuk mendapatkan dukungan dan partisipasi.
- b. Perencanaan Program
 - Menyusun materi penyuluhan yang mencakup informasi dasar tentang hipertensi, faktor risiko, gejala, pencegahan, dan manajemen.
 - Merancang program senam lansia yang sesuai dengan kondisi fisik dan kebutuhan lansia, dengan melibatkan instruktur senam profesional.
 - Menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan, seperti alat ukur tekanan darah, leaflet edukasi, dan perlengkapan senam.

Pelaksanaan Penyuluhan Hipertensi

- a. Penyuluhan Terstruktur
 - Melakukan sesi penyuluhan di balai desa atau tempat pertemuan komunitas setempat.
 - Menggunakan presentasi visual (slide, video) dan materi cetak (leaflet, poster) untuk memudahkan pemahaman.
 - Melibatkan tenaga kesehatan profesional, seperti dokter atau perawat, untuk memberikan informasi yang akurat dan terpercaya.
 - Menyediakan sesi tanya jawab untuk mengatasi keraguan dan memberikan penjelasan lebih lanjut sesuai kebutuhan peserta.
- b. Pemeriksaan Kesehatan
 - Melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah penyuluhan.
 - Memberikan penjelasan tentang hasil pemeriksaan dan saran tindak lanjut bagi peserta yang membutuhkan perawatan lebih lanjut.

Pelaksanaan Program Senam Lansia

- a. Pelatihan Senam
 - Melakukan sesi latihan senam lansia yang dipandu oleh instruktur senam berpengalaman
 - Mengadakan senam rutin seminggu sekali selama minimal tiga bulan
 - Mengadaptasi gerakan senam sesuai dengan kemampuan fisik peserta, memastikan setiap gerakan aman dan bermanfaat.
- b. Monitoring dan Evaluasi
 - Mencatat kehadiran dan partisipasi lansia dalam setiap sesi senam
 - Melakukan evaluasi berkala terhadap kesehatan fisik peserta, terutama perubahan tekanan darah dan peningkatan kebugaran.

Pendampingan Dan Pengawasan

- a. Home Visit
 - Melakukan kunjungan rumah untuk memonitor kondisi kesehatan lansia yang tidak dapat hadir secara rutin di lokasi senam.
 - Memberikan motivasi dan dorongan agar mereka tetap melakukan gerakan senam sederhana di rumah.
- b. Kelompok Pendukung
 - Membentuk kelompok pendukung di antara lansia untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan dukungan moral

- Mengadakan pertemuan bulanan untuk mengevaluasi kemajuan dan mendiskusikan tantangan yang dihadapi.

Evaluasi Dan Pelaporan

- Pengumpulan Data
 - Mengumpulkan data dari pemeriksaan tekanan darah, partisipasi senam, dan umpan balik dari peserta
 - Melakukan analisis data untuk menilai dampak program terhadap kesehatan lansia.
- Pelaporan
 - Menyusun laporan akhir yang mencakup hasil, analisis, dan rekomendasi untuk pengembangan program lebih lanjut
 - Membagikan hasil laporan kepada pihak terkait, termasuk pemerintah setempat, lembaga kesehatan, dan masyarakat.

Dengan metode pelaksanaan ini, diharapkan program penyuluhan hipertensi dan senam lansia dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia di komunitas target.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Partisipan

Dari total 100 lansia yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, 70% adalah perempuan dan 30% laki-laki dengan rentang usia antara 60 hingga 75 tahun. Sebelum intervensi, 65% partisipan memiliki tekanan darah di atas normal (>140/90 mmHg) dan 35% partisipan memiliki tekanan darah normal.

Hasil Penyuluhan Hipertensi

Penyuluhan hipertensi dihadiri oleh seluruh partisipan. Penilaian awal menunjukkan bahwa 80% dari partisipan memiliki pengetahuan yang terbatas tentang hipertensi, faktor risiko, dan manajemen pencegahannya. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan partisipan:

- 90% dari partisipan dapat mengidentifikasi faktor risiko hipertensi.
- 85% dari partisipan memahami pentingnya pengendalian tekanan darah.
- 80% dari partisipan menunjukkan pemahaman yang baik tentang diet rendah garam dan manajemen stres.

Hasil Program Senam Lansia

Senam lansia dilakukan secara rutin setiap

minggu selama tiga bulan. Partisipasi rata-rata dalam setiap sesi senam adalah 85%. Evaluasi kesehatan partisipan menunjukkan hasil berikut:

- 50% dari partisipan yang sebelumnya memiliki tekanan darah tinggi menunjukkan penurunan tekanan darah menjadi dalam rentang normal (<140/90 mmHg).
- 75% dari partisipan melaporkan peningkatan dalam kebugaran fisik dan penurunan tingkat kelelahan.
- 65% dari partisipan merasa lebih sehat secara keseluruhan dan melaporkan peningkatan kualitas tidur.

Efektivitas Penyuluhan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai

hipertensi. Informasi yang disampaikan dalam penyuluhan membuat partisipan lebih memahami pentingnya menjaga tekanan darah dalam batas normal dan mengadopsi gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membantu partisipan dalam mengelola hipertensi dengan lebih baik di masa mendatang.

Penyuluhan pencegahan dan pengendalian hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, karena memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan seputar hipertensi. Pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi harus terus diupayakan untuk mengalami peningkatan melalui penyuluhan (Wulandari & Muthmainnah, 2023).

Manfaat Senam Lansia

Program senam lansia terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran fisik partisipan. Aktivitas fisik yang teratur seperti senam lansia dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot, dan menjaga fleksibilitas tubuh. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa olahraga teratur dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular.

Terdapat pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi. Aktivitas senam yang dilakukan oleh lansia yang merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah (Rasimen & Ansyah, 2020).

Tantangan dan Solusi

Pelaksanaan program-program ini tidak lepas dari tantangan, termasuk keterbatasan fisik

partisipan yang menghambat partisipasi penuh dalam kegiatan senam, kesulitan dalam mengubah kebiasaan lama terkait pola makan dan gaya hidup, serta keterbatasan akses ke fasilitas kesehatan dan kurangnya pengetahuan awal tentang hipertensi dan manfaat senam. Solusi yang diterapkan meliputi penyesuaian gerakan senam sesuai dengan kemampuan fisik partisipan, pemberian dukungan kontinu melalui kelompok pendukung dan kunjungan rumah, serta pendekatan yang terintegrasi dan berkelanjutan yang melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas, untuk mendukung dan memotivasi lansia dalam menjalani program ini.

Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara penyuluhan kesehatan dan senam lansia dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan lansia. Oleh karena itu, program serupa diharapkan dapat diadopsi dan diimplementasikan lebih luas di berbagai komunitas. Dukungan dari pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat sangat penting untuk keberhasilan program ini. Selain itu, perlu adanya upaya berkelanjutan untuk meningkatkan aksesibilitas dan partisipasi lansia dalam program-program kesehatan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan hipertensi dan senam lansia secara terintegrasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan lansia di Lingkungan I Kayu Ombun Padangsidimpuan. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang hipertensi, tetapi juga membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran fisik. Diharapkan hasil ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program kesehatan lansia yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di masa depan.

5. REFERENSI

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Dikutip dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *MOTORIK Jurnal Kesehatan*, 16(2), 63-73.
- Nisak, R., Prawoto, E., & Admadi, T. (2021). Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. *APMA Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 33-38.
- Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 19(1), 37-46.
- Hutapea, P. O. A., Tarigan, D. A. B., Barus, J. P. M. B., Gea, A. T. M., Sianipar, C. L. E., & Sembiring, I. T. (2024). Edukasi Pentingnya Meningkatkan Pola Hidup Sehat Pada Lansia. *Sevaka: Hasil Kegiatan Layanan Masyarakat*, 2(1), 06-11.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap tingkat pengetahuan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89-99.
- Sitepu, D., Saputri, L., Mardiaty, M., Afni, K., Ayumi, N., Ningsih, Y., & Siregar, Z. A. D. (2023). Pelaksanaan Senam Lansia untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh di Dusun Bangunan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. *Abdi Masya*, 4(1), 82-87.
- Siagian, M. L., Laitama, N. S., Widari, N. P., & Devika, K. (2023). Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan, Senam dan Pemberian Jus Timun Di Kelurahan Bubutan Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 18-22.
- Umah, K., Zahroh, R., Gustomi, M. P., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), 132-136.
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4, 462-474.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 3(1), 119.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia

Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20.

Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(2), 48-55.

Mulasari, S. A., Hariyati, H., Prastiwi, Z. A., & Annisa, T. A. (2024). Partisipasi Masyarakat Dalam Penurunan Resiko Hipertensi Dan Pentingnya Aktivitas Fisik Di Dusun Wonocatur Banguntapan Bantul. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 137-143.

Wulandari, E. A., & Muthmainnah, M. (2023, July). Efektifitas Penyuluhan Hipertensi dalam Gerakan Kedaton Peduli Hipertensi (GALI POTENSI) di Desa Kedaton, Kabupaten Bojonegoro. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 75-86).

Rasimen, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Pustaka Katulistiwa*, 1(1). <https://doi.org/10.1029/92JB01556>



6. DOKUMENTASI KEGIATAN

