

PELAKSANAAN KEGIATAN SENAM LANSIA PADA LANSIAN DENGAN HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS DEPATI TUJUH

Ns. Thrisia monica, M.Kep¹, Ns. Azma Ulia, M.Kep²
¹⁻²Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti Sungai Penuh
Alamat email : thrisiamonica25@gmail.com,

ABSTRAK

WHO melaporkan sedikitnya 1,13 milyar jiwa di Dunia menderita hipertensi atau 1 dari 3 orang di Dunia didiagnosa dengan hipertensi. Angka diprediksi akan terus bertambah, dimana diprediksikan bahwa pada tahun 2025 sebanyak 1,5 milyar penduduk dunia akan menderita hipertensi. Di Indonesia sendiri penderita hipertensi paling banyak ditemukan pada lansia. Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia atau hipertensi. Kegiatan senam lansia yang dilakukan pada lansia di wilayah kerja puskesmas Depati Tujuh. Hasil Kegiatan kepada 10 orang wanita, berusia 60 – 70 tahun dan memiliki rantang tekanan sistolik antara 140 -180 mmHg yang diberikan senam lansis selama dua minggu (satu kali kegiatan setiap minggu selama 30 menit) memperlihatkan perubahan pada tekanan darah sistolik dimana terjadi penurunan sebanyak 22mmHg dan distolik mengalami penurunan sebanyak 3,4 mmHg, senam lansia mampu menurunkan tekanan darah baik sistolik dan diastolic kepada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: senam lansia, hipertensi

ABSTRACT

The World Health Organization records about 1,13 billion people in the world suffer from hypertension or one in three people in the world diagnosed with hypertension . The number of people with hypertension in the world continues to increase every year, estimated by 2025 there will be 1,5 billion people affected by hypertension. In Indonesia, the incidence is most commonly found in elderly. To determine the effect of elderly exercise on blood pressure in the elderly or hypertension.

Elderly gymnastics activities carried out for the elderly in the working area of the Depati Tujuh Health Center. 10 woman who is have hypertension (range of systolic blood preasure 140 – 180 mmHg) with age range 60 – 70 years old given an exercise for hypertension.The results showed that after being given exercise for two weeks (once a week every thirty minutes), it was found systolic blood pressure decreased 22 mmHg and diastolic blood pressure decreased 3,4 mmHg. there was the effect of exercise on decreasing blood pressure in elderly people who have hypertension.

Keywords: exercise, hypertension,

1. PENDAHULUAN

Kenaikan usia harapan hidup lansia otomatis akan mempengaruhi jumlah penduduk, dimana diprediksi pada tahun 2030 jumlah penduduk lansia dunia akan mencapai angka 1,4 milyar jiwa dimana kondisi ini juga ditemukan di Indonesia yang di prediksi akan mencapai 61 juta jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015, dikutip Monika, 2019). Meningkatnya jumlah lansia selain memberikan dampak positif tetapi juga memberikan dampak negatif jika tidak diimbangi dengan mempertahankan atau meningkatkan kesejahteraan lansia, seperti ancaman akan kesehatan sehingga meningkatkan tingkat ketergantungan lansia yang secara otomatis akan memberikan beban tanggung jawab baik ekonomi dan perawatan pada keluarga dan pemerintah (Monika, 2020).

Menurut WHO (2015), sebanyak 1,13 milyar penduduk dunia menderita hipertensi (1:3 menderita hipertensi) dan diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar penduduk dunia yang menderita hipertensi. Di Indonesia sendiri, hipertensi menempati urutan pertama penyakit tidak menular yang setiap tahunnya mengalami peningkatan dimana pada tahun 2018 penderitanya sebanyak 34,1 persen dan sebanyak 65 persen keatas penderita hipertensi dialami oleh lansia (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi lansia akan terus meningkat jika tidak di tangani dengan baik, hipertensi dianggap penyebab 75 juta kematian di seluruh dunia (WHO, 2015).

Hasil penelitian Nunes, Martins, Manoel, Trevisol et al (2015) menyatakan bahwa lansia dengan hipertensi didapatkan kualitas hidup buruk, dibandingkan pada lansia yang memiliki tekanan darah normal dan adanya penurunan fungsional tubuh dan penyakit hipertensi akan memperburuk kualitas hidupnya. Aktivitas fisik olahraga dianggap dapat memperbaiki metabolisme tubuh serta memperlancar peredaran darah, menjaga berat badan serta kesehatan tubuh, bisa mengurangi hormon ekortisol yang dapat memicu timbulnya stres, dan dapat meningkatkan hormone endrofin yang memberikan rasa bahagia dan rileks (Puspitasari, Hannan & Chindy, 2018). Manfaat olahraga teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya (Siswardana, 2011).

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di wilayah kerja puskesmas Depati Tujuh adalah karena tersebut memiliki banyak lansia dengan riwayat hipertensi. Kurangnya pengetahuan masyarakat setempat tentang penanganan dan pencegahan hipertensi juga merupakan salah satu alasan kami mengadakan kegiatan senam lansia di wilayah tersebut.



3. METODE

a. Tujuan persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Aula gedung serbaguna depati tujuh".Pembuatan leaflet dimulai pada hari sabtu 27 Januari 2021, dilakukan pengecekan untuk persiapan pelatihan senam hipertensi yang baik dan benar.

b. Tahap pelaksanaan

Acara ini dengan dengan pemberitahuan kepada Kepala Desa depati tujuh untuk mengarahkan kader dan lansia untuk berkumpul. Dan dilanjutkan dengan penyuluhan singkat dan senam hipertensi".

c. Evaluasi

i. Struktur

Kegiatan ini merupakan kegiatan senam lansia yang dilakukan pada lansia dengan hipertensi diwilayah kerja puskesmas Depati Tujuh. Jumlah lansia dalam kegiatan ini sebanyak 10 lansia yang mengalami hipertensi. Intervensi tindakan berupa senam hipertensi yang diadopsi dari gerakan senam hipertenis Latihan ini dilakukan selama 30 menit setiap sesi,. Lembar observasi digunakan terutama untuk melihat perubahan tekanan darah, tekanan darah di ukur 30 menit sebelum intervensi dan 30 menit setelah intervensi. Selama pelaksanaan tidak ada responden yang *drop-out*, semua responden menyelesaikan sesi latihan sesuai dengan yang dijadwalkan.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.30 WIB Sesuai denganjadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL dan PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2021 di Aula Gedung Serba Guna Depati Tujuh". Pelaksanaan KEGIATAN SENAM LANSIA ditujukan pada kader dan lansia di desa depati tujuh yang menderita hipertensi. Media dan alat yang disediakan berupa tape recorder. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab atau evaluasi dengan mempraktikkan kegiatan senam dengan gerakan. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2.1 kegiatan PKM



Gambar 2.2 kegiatan PKM

5. KESIMPULAN

Senam lansia pada lansis hipertensi yang dilakuakn secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun distol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipetensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan.

Pelatihan senam singkat bertujuan untuk mencegahnya banyaknya masyarakat yang mengalami peningkatan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Kegiatan pelatihan singkat ”merupakan bentuk kegiatan yang positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi dan bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari..

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes R I. Hasil utama RISKESDAS 2018. Jakarta Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan, Kementrian Kesehat Republik Indones. 2018.
- Nunes TM, Martins AM, Manoel AL, Trevisol DJ, Schuelter-Trevisol F, Cavalcante RA, et al. Hypertension in elderly individuals from a city of Santa Catarina: a population- based study. *Int J CardiovascSci*. [Internet]. 2015;8(5):370-6.
- Prasetyo Y. Olahraga bagi penderita hipertensi. *Medikora*. 2007(1).
- Siswardana, S. Manajemen Hipertensi dengan penyulit Proteinuria dalam Cermin Dunia Kedokteran Vol. 38 no.1. Jakarta : CDK. 2012. pp. 7-11
- Triyanto, E. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2014.
- World Health Organization*. World health statistics 2015. World Health Organization; 2015