

Dikirim : 20 Mei 2021  
Direvisi : 20 Juni 2021  
Disetujui : 25 Juli 2021

ICJ  
(Initium Community Journal)  
Online ISSN : 2798-9143  
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

## INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah  
Keywords : *Hypertension, Gymnastics Hypertension, Blood Pressure*

Korespondensi Penulis:  
Risdayanti Siregar  
[risdasiregar1@gmail.com](mailto:risdasiregar1@gmail.com)



### THERAPY SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA

**Eliya Ningsih Siregar<sup>1)</sup>, Imelda Sinaga<sup>2)</sup>, Risdayanti Siregar<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3)</sup> Prodi Profesi Ners STIKes Awal Bros Batam

e-mail: [risdasiregar1@gmail.com](mailto:risdasiregar1@gmail.com)

#### ABSTRACT

*Hypertension can be defined as persistent blood pressure where systolic pressure is above 140 mmHg and diastolic is above 90 mmHg. In the elderly population, hypertension is defined as systolic pressure of 160 mmHg and diastolic pressure of 90 mmHg. Hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease. Therefore hypertension must be watched out early, so that various cardiovascular diseases do not appear which of course can be dangerous for humans themselves. The earlier it is known and addressed the lower the risk for various cardiovascular system diseases. From the data found in the field 80% of lasia in RW 02 have disease hypertension, this disease can be fatal to cause death. When a student conducted a survey in the Tj.Riau area, it was found that the highest number of illnesses in the area of Sekupang puskesmas in the last 1 year was 81% having hypertension. And specifically the area of TJ Riau, RW 02, RT 01, 02, 03 is obtained by the number of elderly people where elderly people have hypertension.*

*Keywords: Hypertension, Gymnastics Hypertension, Blood Pressure*

#### ABSTRAK

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolikny di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Pada populasi lansia, hipertensi didefinisikan sebagai

tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler. Untuk itu hipertensi harus diwaspadai secara dini, agar tidak muncul berbagai macam penyakit kardiovaskuler yang tentunya dapat berbahaya bagi manusia itu sendiri. Semakin dini diketahui dan diatasi semakin rendah risiko untuk terserang berbagai penyakit sistem kardiovaskuler. Dari data yang ditemukan di lapangan 80% lasia di RW 02 memiliki penyakit hipertensi, penyakit ini bisa bersifat fatal hingga menyebabkan kematian. Saat mahasiswa melakukan survey di daerah Tj. Riau didapatkan angka penyakit tertinggi di wilayah puskesmas sekupang dalam 1 ttahun terakhir 81% memiliki penyakit hipertensi. Dan khusus wilayah TJ Riau wilayah RW 02, RT 01, 02, 03 di peroleh jumlah lansia dimana orang lansia memiliki penyakit hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Senam Hypertensi, Tekanan Darah

## **A. Pendahuluan**

Pembangunan kesehatan di Indonesia merupakan upaya kesehatan untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah terwujud hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang medis sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan Usia Harapan Hidup (UHH). Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut cenderung meningkat dan bertambah lebih cepat (Depkes RI, 2006). Salah satu hasil pembangunan kesehatan di Indonesia adalah meningkatnya angka harapan hidup (life expectancy). Semakin meningkatnya UHH penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lansia terus meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan UHH dari 45 tahun di awal tahun 1950 menjadi 65 tahun pada saat ini (Fatmah, 2010). Hal ini berarti kelompok resiko dalam masyarakat kita menjadi lebih tinggi. Meningkatnya populasi lansia ini bukan hanya fenomena di Indonesia saja tetapi juga secara global (Notoatmodjo, 2007). Penduduk lansia di Indonesia pada tahun 1980 hanya 7,9 juta orang (5,45%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 52,2 tahun. Pada tahun 1990 terjadi peningkatan lansia mencapai angka 11,3 juta (6,29%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 59,8 tahun. Pada tahun 2000 jumlah ini meningkat menjadi 14,4 juta orang (7,18%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 67,4 tahun. Pada tahun 2006 angka meningkat hingga dua kali lipat menjadi 19 juta orang (8,9%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 66,2 tahun dan diperkirakan tahun 2020 mencapai 28,8 juta orang (11,34%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 71,1 tahun (Efendi & Makhfudli, 2009). Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini

memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan pada lansia di Negara negara maju yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal (Fatmah, 2010). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana orang yang tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas). Penyakit ini sering dikatakan sebagai the silent diseases. Faktor resiko hipertensi dibagi menjadi 2 golongan yaitu hipertensi yang tidak bisa diubah dan hipertensi yang dapat diubah. Hipertensi yang dapat diubah meliputi merokok, obesitas, gaya hidup yang monoton dan stres. Hipertensi yang tidak dapat dirubah meliputi usia, jenis kelamin, suku bangsa, faktor keturunan (Rusdi & Isnawati, 2009). Hipertensi pada lansia di Amerika mempunyai prevalensi yang tinggi pada usia 65 tahun didapatkan 60-80% atau sekitar lima puluh juta warga lansia Amerika mempunyai prevalensi tinggi untuk hipertensi (Yenni, 2011). Menurut Depkes (2006) pada golongan umur 55-64 tahun, penderita hipertensi pada pria dan wanita sama banyak. Dari beberapa penelitian tingginya prevalensi hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di 6 kota besar seperti Jakarta, Padang, Bandung, Yogyakarta, Denpasar, dan Makasar terhadap usia lanjut (55-85), didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 52,5% (Sarasaty, 2011). Berdasarkan data dari Puskesmas Sekupang pada tahun 2019 diperoleh bahwa penderita hipertensi merupakan penyakit tertinggi di kalangan lansia khususnya wilayah Puskesmas Sekupang. Setelah di observasi data yang diperoleh dari pustu Riau jumlah lansia yang menderita hipertensi diatas 75 orang dari 101 jumlah lansia di wilayah RW 02. Hasil wawancara terhadap warga wilayah RW 02 benar adanya penyakit hipertensi dimiliki warga. Melihat fenomena tersebut di atas, maka sangatlah penting bagi lansia untuk melakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin. Mengingat penting hal tersebut, kami tertarik untuk melakukan edukasi kesehatan tentang Therapy Senam Hipertensi.

## **B. Metode Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan diadakan di aula pertemuan RW 2 Tanjung Riau dengan metode

ceramah, diskusi tanya jawab dan demonstrasi. Kegiatan dimulai dengan survey lapangan, pengkajian di lakukan di RW 2 Tanjung Riau. Tahap awal penyebaran kuesioner dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada seluruh warga RW 2 Tanjung Riau. Kegiatan diawali dengan penyuluhan dan diskusi dengan topik Hipertensi dan senam hipertensi pada lansia. Metode ceramah, diskusi/tanya jawab dan demonstrasi dengan memberikan video tentang penyakit Hipertensi dan senam lansia kepada lansia. Pada sesi penyuluhan tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang penyakit Hipertensi yang diawali dengan mengetahui defenisi, penyebab, tanda dan gejala, cara penanganan dan pencegahan sederhana dengan terapi komplementer Hipertensi. Pada kegiatan ini dilakukan pemutaran video senam lansia yang dipraktekkan oleh mahasiswa dan lansia. Tahap evaluasi dengan kegiatan dengan tanya jawab dan mempraktekkan ulang senam lansia, yang dilakukan selama kegiatan.



**Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Hipertensi**



**Gambar 2. Pendataan Peserta Penyuluhan**

### **C. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan survei tempat di RW 2 Kelurahan Tanjung Riau dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2020, kegiatan yang dilaksanakan mencari lansia di RW 2 Kelurahan Tanjung Riau setelah dilaksanakan survey awal dan mengurus perizinin dengan koordinasi dengan Ketua RW, RT, Kader setelah itu mengajukan surat izin ke STIKes Awal Bros Batam dan membuat undangan untuk melaksanakan kegiatan Senam Hipertensi Lansia dilaksanakan tanggal 24 Februari 2020 sampai dengan 26 Februari 2020 pukul 16.30 wib jumlah peserta 30 Lansia di RW 2.

Kegiatan dilaksanakan sebanyak 3 kali, sebelum kegiatan dilaksanakan pres test dan setelah tindakan posttest, baru kemudian pengarahannya dan senam hipertensi yang dipandu oleh mahasiswa.

Hasil observasi menunjukkan sebanyak 73 % lansia mampu mengontrol tekanan darah dari yang tinggi menjadi lebih normal dan sebanyak 27 % lansia masih memiliki tekanan darah yang tidak turun dari ukuran tensi awal. Hasil juga didapatkan lansia mampu melakukan gerakan senam dan tampak lebih rileks.

#### **D. Kesimpulan Dan Saran**

Lansia dengan hipertensi tampak antusias melakukan senam hipertensi. Terdapat pengaruh therapy senam hipertensi pada lansia. Pada prinsipnya seluruh rangkaian proses penelitian melalui kegiatan membentuk lansia lebih ceria dan membantu lansia untuk lebih mengenai hipertensi dan bahaya serta therapy untuk menurunkannya. Setelah dilaksanakan Kegiatan tanggal 24 Februari 2020 sampai dengan 26 Februari 2020 didapatkan hasil therapy senam hipertensi dapat memberikan efek untuk menormalkan tekanan darah kembali. Rencana tindak lanjut dengan diskusi kepada perangkat RW, RT dan lansia tentang melakukan senam hipertensi kembali di sebelum posyandu lansia berlangsung.

#### **E. Daftar Pustaka**

- Gallo, Joseph J. (2018). Buku Saku Gerontology, alih bahasa : James Veldman, Ed.2. Jakarta : EGC.
- Kirsden L Easton. (2009). Gerontological Rehabilitation Nursing. WB.Saunders. Philadelphia.
- Nugroho, Wahjudi. (2009). Keperawatan Gerontik, Ed 2, Jakarta : ECG.
- Setiabudhi, Tony & Hardywinoto. (2009). Panduan Gerontology Tinjauan Dari Berbagai Aspek, Jakarta : Gramedia.
- Soejono C.H. (2018) Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri. Bagian Penyakit Dalam FKUI.
- Watson, Roger. (2018). Perawatan pada lansia, alih bahasa : Musri, Jakarta : EGC.
- Stockslager .L Jaime, dkk. (2007) Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik. Jakarta : EGC
- Triyanto ,Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Jogjakarta : Graha Ilmu
- WHO (2015), World Health Day 2015 : Measure your blood pressure, reduce yourrisk.[http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/world\\_health\\_day\\_20130403/en/](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/world_health_day_20130403/en/).
- Diunduh pada 9 November 2018