

Senam Bugar Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi

Imelda Erman^{1*}, Ari Athiutama², Indra Febriani³

¹ Prodi D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang

²⁻³ Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang

* imeldaerman@gmail.com

Abstrak

Upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terhadap lansia penderita hipertensi di Puskesmas Makrayu masih sangat dirasakan kurang mendapatkan perhatian, salah satunya adalah masalah dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Berbagai masalah dirasakan lansia penderita hipertensi dikarenakan ketidakpedulian lansia akan penyakitnya serta kurangnya pengetahuan dan perilaku dari lansia akan pentingnya aktivitas sesuai dengan kondisi kesehatannya, dimana adanya keterbatasan akses pelayanan kesehatan khususnya untuk melakukan senam bugar di wilayahnya sendiri. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku Lansia Penderita Hipertensi dalam melakukan senam bugar di Puskesmas Makrayu Jalan Makrayu No.960, Kelurahan 32 Ilir, Kecamatan Ilir Barat II Kota Palembang Tahun 2024. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui tahapan peningkatan pengetahuan dan pemahaman melalui pemberian edukasi dan pendampingan dalam melakukan senam bugar bagi lansia penderita hipertensi. Disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan dan perilaku lansia dalam melakukan senam bugar sesuai kondisi kesehatannya. Kegiatan ini perlu dilakukan dengan berkesinambungan agar semua lansia penderita hipertensi memahami dan mempunyai kesadaran dalam melakukan aktivitas fisik sebagai upaya untuk memberikan kenyamanan dalam meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata Kunci: edukasi, hipertensi, lansia, pendampingan senam bugar

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi serta komplikasinya di setiap tahun (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Di Indonesia hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi, Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 31,7 dan 24,8 persen pada tahun 2018. Peningkatan tekanan darah

nasional menjadi 34,1 %. Berdasarkan angka tersebut, Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (44,1%), Sumatera Selatan (31,5%) dan terendah adalah Papua (22,2%). (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data survei yang dilakukan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan jumlah kasus hipertensi yang meningkat setiap tahunnya. Terdapat 283.390 kasus pada 2019, 645.104 kasus pada 2020, dan 987.295 kasus pada 2021. (BPS Sumatera Selatan, 2021).

Hipertensi merupakan sebuah penyakit kronik yang tidak dapat disembuhkan dan memerlukan perawatan secara berkelanjutan agar tekanan darah penderitanya menjadi terkontrol (Athiutama dkk, 2024). Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg (p2ptm kemenkes ri, 2013). Masih tingginya penderita hipertensi merupakan salah satu masalah yang berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakat. (Sustrani, dkk, 2014) dalam (Kusuma Dewi, 2016) mengatakan hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer) karena termasuk yang mematikan tanpa disertai dengan gejala – gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan.

Penderita hipertensi jumlahnya banyak diderita pada usia lansia yaitu pada usia 45-54 tahun sekitar 45,32%, usia 55-64 tahun sekitar 55,23%, usia 65-74 tahun sekitar 63,22% dan diatas usia 75 tahun mencapai 69,53% (Riskesdas,2018). Hal ini disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan massa otot, kekuatan dari laju denyut jantung maksimal dan terjadinya peningkatan kapasitas lemak tubuh (Hatmanti &Pratiwi,2015).

Hipertensi dapat dicegah dengan menghindari faktor-faktor resiko dan upaya untuk menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks dan santai, menghindari kafein, rokok, alkohol dan stress serta menerapkan pola makan yang sehat, misalnya menghindari makanan yang mengandung lemak tinggi, garam yang berlebihan dan kadar gula yang tinggi (Widiati&atika, 2010).

Hipertensi dapat di tangani dengan terapi farmakologis dan non farmakologis (Erman dkk, 2022). Terapi nonfarmakologi diantaranya melakukan aktivitas yang bisa membantu menurunkan tekanan darah salah satunya dengan latihan fisik senam lansia. Senam lansia merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh lansia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia, melancarkan peredaran darah, memberikan rangsangan yang baik bagi saraf – saraf yang lemah, pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Apabila dilakukan secara berulang- ulang, maka penurunan tekanan darah tadi berlangsung lebih lama (Tulak&Umar,2017) Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar.

Puskesmas Makrayu merupakan salah satu puskesmas di Kota Palembang dengan wilayah yang padat penduduknya dan 60% penduduknya banyak tinggal di daerah pinggiran sungai Musi. Puskesmas Makrayu memiliki prevalensi jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi kejadian hipertensi pada tahun 2019 kejadiannya 14,45% dan mengalami peningkatan pada tahun 2020 sebesar 30% sehingga menempati urutan kedua yang paling banyak menderita hipertensi di wilayah puskesmas Kota Palembang (Puskesmas Makrayu, 2020).

Jumlah penduduk di wilayah puskesmas Makrayu 55% nya adalah usia lansia yang penderita hipertensi melakukan pemeriksaan/kontrol dan berobat di Puskesmas Makrayu, setelah berobat atau kontrol mereka menunggu untuk mengambil obat rutin, sembari menunggu mereka tidak diberikan intervensi lain sedangkan upaya untuk menerapkan pola hidup sehat yaitu dengan perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi serta salah satunya dari pencegahan faktor resiko adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti senam lansia yang dapat melancarkan peredaran darah, merangsang syaraf yang lemah, memperlebar peredaran darah dan relaksasi. Apabila dilakukan secara rutin dan berulang dapat menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik ini yaitu senam lansia dapat membantu tubuh lebih bugar dan segar sehingga kualitas hidup lansia menjadi lebih baik dan meningkat.

Dalam konteks ini, keperawatan komunitas merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan dimana sifat asuhan yang diberikan adalah umum dan menyeluruh, diberikan secara terus menerus melalui kerja sama. Fokus dari asuhan adalah individu, keluarga, kelompok khusus, dan masyarakat dengan penekanan pada pencegahan penyakit, peningkatan dan mempertahankan kesehatan. Pendekatan yang digunakan dalam asuhan keperawatan komunitas adalah pendekatan keluarga binaan dan kelompok kerja komunitas. Strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah adalah melalui pendidikan kesehatan, teknologi tepat guna serta memanfaatkan kebijaksanaan pemerintah (Mardiana,2019).

Pemerintah melalui kader-kadernya dilingkungan masyarakat telah berupaya mengatasi masalah kesehatan dengan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, namun hasilnya belum semuanya berdampak positif karena masih perlunya dukungan dari berbagai pihak untuk melakukan kerjasama yang baik. Kontribusi peningkatan status kesehatan masyarakat bukan hanya dari unsur pemerintah, tetapi dari semua komponen yang ada, termasuk didalamnya institusi pendidikan. Berdasarkan analisis situasi di atas, maka rumusan masalah dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Makrayu Kota Palembang.

Untuk mencapai Kualitas Kesehatan Masyarakat yang baik dilakukan melalui berbagai program Kesehatan, sebagai implementasi dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Namun jika melihat indikator kesehatan masyarakat dengan meningkatnya penderita hipertensi pada lansia hal ini disebabkan oleh aspek perilaku masyarakat karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman serta aspek peningkatan upaya kesehatan yang salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik.

Peran masyarakat merupakan salah satu sarana dalam membentuk kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemahaman tentang penyakit hipertensi dan upaya peningkatan kesehatan dengan aktivitas fisik melalui pendampingan senam lansia di wilayah Puskesmas Makrayu kota Palembang. Berdasarkan analisis situasi di atas, maka rumusan masalah dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah meningkatnya jumlah lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Makrayu Kota Palembang. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku serta meningkatkan upaya peningkatan kesehatan dengan aktivitas fisik senam lansia di wilayah Puskesmas Makrayu Kota Palembang tentang Penyakit Hipertensi.

Penyakit hipertensi sebagai program yang melibatkan masyarakat untuk menghasilkan perilaku hidup sehat bagi Individu, keluarga dan Masyarakat belum sepenuhnya berhasil. Implementasi penyakit hipertensi belum secara operasional di implementasikan pada tatanan kehidupan masyarakat termasuk upaya peningkatan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia di Wilayah Puskesmas Makrayu terletak di jalan Makrayu No. 960 Kelurahan 32 Ilir Kecamatan Ilir Barat II Kota Palembang Tahun 2024.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan adalah dengan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa edukasi dan pendampingan dalam Senam Bugar Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi, dengan alur kegiatan Program Kemitraan sebagai berikut:

Masalah:

Meningkatnya lansia penderita hipertensi, dan masih rendahnya Perilaku Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Aktivitas Fisik

Solusi:

Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman serta perubahan perilaku sehat pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas makrayu Kota Palembang, Pemeriksaan Kesehatan (tekanan darah, berat badan dan tinggi badan), dan Pendampingan pada lansia hipertensi untuk upaya peningkatan kesehatan melalui aktivitas fisik senam lansia penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Makrayu Kota Palembang.

Luaran:

Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman lansia penderita hipertensi melalui Edukasi (Publikasi Jurnal Pengmas), booklet hipertensi dan video senam lansia.

Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap persiapan: proposal dan perizinan, penyiapan instrumen (kuesioner), penyiapan materi penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan : Melakukan penjajakan awal dan pengurusan perizinan, penilaian pengetahuan masyarakat pre/post test untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi, melaksanakan kegiatan senam hipertensi, memberikan edukasi penyuluhan, pendampingan, sharing diskusi dengan masyarakat.
3. Tahap evaluasi: Keterlibatan masyarakat, efektivitas pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pendampingan senam hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi serta sharing diskusi dengan masyarakat, peningkatan pengetahuan, dan perilaku masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sesuai dengan rangkaian yang dimulai dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan yang dimulai dari tanggal 11 Agustus sampai dengan 13 September 2024.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini, pengabdi melakukan penjajakan pertama dan pengurusan izin kekecamatan, kelurahan dan RT setempat yang dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2024. Kemudian pelaksanaan penjajakan kedua pada tanggal 12 Juli 2024 serta pada tanggal 5 dan 6 Agustus 2024 kesepakatan kontrak pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tanggal 26 dan 27 Agustus 2024 pengabdi mempersiapkan segala kebutuhan yang disiapkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang meliputi materi dalam bentuk booklet, powerpoint, leaflet, spanduk, satuan acara penyuluhan, materi, kuisisioner dan daftar hadir. Serta Alat pemeriksaan kesehatan tensi meter, timbangan dan meteran pengukur tinggi badan. Peralatan lain juga disiapkan meliputi proyektor, pengeras suara, alat tulis, konsumsi serta cinderamata.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 12-13 September 2024. Masyarakat yang hadir dilakukan pemeriksaan tekanan darah dengan mengukur tensi dengan alat tensi meter, menimbang berat badan, tinggi badan untuk mendeteksi terkait dengan adanya penyakit yang pernah di derita oleh peserta dan anggota keluarganya selama 3 bulan terakhir ini. Kemudian peserta diminta untuk mengisi pre test kuisisioner pengetahuan dan perilaku mengenai hipertensi yang telah disiapkan.



Gambar 1. *Assessment Tingkat Pengetahuan dan Kesehatan Hipertensi pada Lansia*

Hipertensi masih merupakan salah satu masalah besar di Indonesia dikarenakan dengan pertambahan penduduk lanjut usia yang demikian pesat dan peningkatan risiko kesehatan mengakibatkan meningkatnya prevalensi hipertensi. Masalah kesehatan lansia antara lain karena keterbatasan pengetahuan tentang hipertensi, kesadaran, dan perilaku dalam melakukan aktivitas fisik yang sesuai. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini pengabdi melakukan assessment berupa pengisian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perilaku peserta lansia hipertensi.



Gambar 2. Ceramah

Dengan kegiatan promosi kesehatan yang merupakan penyampaian pesan yang berisi informasi, menanamkan kesadaran dan keyakinan sehingga masyarakat sadar, mengerti dan mau melaksanakan anjuran yang diberikan yang berkaitan dengan senam bugar bagi lansia penderita hipertensi. Salah satu metode yang digunakan adalah ceramah. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan metode ceramah memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat pengetahuan. Pada pengabdian ini pengabdian melakukan ceramah dengan informasi yang diberikan berkaitan dengan senam bugar untuk lansia penderita hipertensi menggunakan media booklet, leaflet dan Powerpoint.



Gambar 3. Pendampingan Demonstrasi Senam Bugar

Kegiatan selanjutnya pengabdian melakukan demonstrasi pendampingan dalam melakukan senam bugar yang sesuai untuk lansia penderita hipertensi dengan media instruktur, video, dan alat bantu senam. Kemudian masuk sesi diskusi tanya jawab dari peserta dan pada akhir kegiatan peserta diberikan kuesioner post test. Jumlah peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 43 peserta.



Gambar 4. Post Test Senam Bugar

Adapun hasil yang didapat sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik masyarakat di wilayah puskesmas makrayu

No	Karakteristik	N	%
A	Jenis Kelamin		
1	Laki-laki	16	37%
2	Perempuan	27	63%
B	Usia		
1	31-40	1	2,0%
2	41-50	5	12%
3	51-60	12	26%
4	>60	25	60%
C	Terindikasi		
1	Terindikasi Hipertensi	23	53%
2	Tidak Terindikasi Hipertensi	21	47%

Tabel 2. Hasil Pre Test Pengetahuan tentang penyakit Hipertensi

Komponen	N	%
Tingkat pengetahuan sebelum Edukasi		
Pengetahuan Baik	18	42%
Pengetahuan Kurang Baik	25	58%

Tabel 3. Hasil Post Test Pengetahuan tentang penyakit Hipertensi

Komponen	N	%
Tingkat pengetahuan setelah Edukasi		
Pengetahuan Baik	40	93%
Pengetahuan Kurang Baik	3	7%

Pada tabel di atas terdapat peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi sebanyak 90 %, ini sudah memenuhi target capaian kegiatan:

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap penyakit hipertensi.
2. Perubahan sikap dan perilaku terhadap upaya peningkatan kesehatan melalui aktivitas fisik senam lansia.
3. Memperoleh data tentang status kesehatan lansia.

Tahap Evaluasi

Untuk membahas hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang didapat berdasarkan alat ukur yang diberikan berupa kuisisioner. Kuisisioner pengetahuan dan perilaku mengenai hipertensi diberikan sebelum dan sesudah kegiatan. Tahap evaluasi dilaksanakan pada tanggal 12-13 September 2024. Untuk monitoring setelah dilaksanakan kegiatan selama satu bulan. Kegiatan evaluasi ini dengan melihat kemampuan warga dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap penyakit hipertensi dengan tujuan untuk memonitoring perubahan pengetahuan dan perilaku lansia dalam

meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap penyakit hipertensi. Indikator pencapaian yang ditetapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Keterlibatan masyarakat, efektivitas pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pendampingan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap penyakit hipertensi ditandai dengan kemampuannya dalam menjawab kuisioner yang disediakan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan pada masyarakat di wilayah Puskesmas Makrayu Jalan Makrayu No. 960, Kelurahan 32 Ilir, Kecamatan Ilir Barat II Kota Palembang merupakan salah satu kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi sebagai Tugas dan Kewajiban Dosen untuk berpartisipasi meningkatkan kesehatan khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap penyakit hipertensi telah terlaksana dengan baik sesuai rencana. Beberapa kesimpulan hasil kegiatan dapat disampaikan meliputi kegiatan sudah dilakukan sesuai dengan perencanaan, kegiatan berlangsung dengan antusias yang tinggi dari masyarakat setempat, berdasarkan hasil pre dan post test terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman lansia terhadap penyakit hipertensi dan kegiatan mendapat support yang baik dan dari Puskesmas Makrayu. Beberapa saran hasil kegiatan dapat disampaikan hendaknya para lansia penderita hipertensi secara rutin melakukan senam bugar yang disesuaikan dengan kondisi kesehatannya dan dijadikan kegiatan rutin di puskesmas dengan melakukan pengawasan terhadap kondisi fisiknya sendiri dan berkonsultasi dengan tenaga medis. Selanjutnya berkoordinasi dengan puskesmas atau pusat kesehatan terdekat untuk mendapatkan panduan dan pemeriksaan kesehatan berkala guna memantau perkembangan kondisi kesehatan lansia.

Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Makrayu Jalan Makrayu No. 960, Kelurahan 32 Ilir, Kecamatan Ilir Barat II dan P2M Poltekkes Kemenkes Palembang serta semua pihak yang telah membantu, mendukung dan terlibat pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan skema PKM ini.

Referensi

- Athiutama, A., Satyawan, W. D., Febrianti, K. N., & Sekaryanti, D. A. (2024). Dukungan Emosional Keluarga dengan Pelaksanaan Continuity of Care pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1311–1318.
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i4.2082>
- Dewi, Y. K., Pratomo, H., & Karjoso, T. (2022). Faktor Sosial dan Budaya yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(8), 890–898.
- Erman, I., Febriani, I., Athiutama, A., Sunu, G., Sajana, P. S., & Keperawatan, T. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Penderita

- Hipertensi di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 16(2).
- 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.
- Puspita, A., & Aisah, S. (2012). Sikap Terhadap Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Doro II Kabupaten Pekalongan. *FIKkeS*, 5(1).
- Setiawan, H., Suhandi, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi kesehatan pencegahan hipertensi sejak dini. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 41-45.
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119.
- Tulak, G. T., & Munawira Umar, D. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wara Palopo. *Perspektif*, 2(1), 160-172.