

## KEGIATAN SENAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA TUALANG KECAMATAN TUALANG

Ari Rahmat Aziz<sup>1</sup>, Yunisman Roni<sup>2</sup>, Nurhannifah Rizky Tampubolon<sup>3</sup>, Masrina Munawarah Tampubolon<sup>4</sup>, Ahmad Kautsar<sup>5</sup>, Ardilla Nurliza<sup>6</sup>, Aulia Oktavia<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Email: [Ararahmataziz@lecturer.unri.ac.id](mailto:Ararahmataziz@lecturer.unri.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk mengkaji dampak program senam lansia terhadap pengendalian hipertensi di Desa Tualang Kecamatan Tualang. Program ini melibatkan 42 peserta lansia dan kader posyandu lansia dari 3 posyandu di desa tersebut. Kegiatan yang dilakukan antara lain berolahraga secara teratur, memberikan informasi yang akurat untuk mendukung olahraga, dan memantau dampak olahraga terhadap kesehatan lansia. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia yang mengikuti senam. Selain itu, program ini juga melibatkan permainan dan penyediaan bubur kacang hijau sebagai komponen makanan. Hasil kegiatan ini mengungkapkan bahwa program senam berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia akan manfaat senam lansia dalam penanganan hipertensi. Program olahraga memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Secara keseluruhan, program ini dianggap sebagai langkah positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut.

**Kata Kunci:** Senam Lansia, Hipertensi, Lansia, Desa Tualang, Kecamatan Tualang

### Abstract

*This activity aims to examine the impact of the elderly gymnastics program on hypertension control in Tualang Village, Tualang District. This program involved 42 elderly participants and elderly posyandu cadres from 3 posyandu in the village. Activities carried out include exercising regularly, providing accurate information to support sports, and monitoring the impact of exercise on the health of the elderly. The results of the pre-test and post-test showed a decrease in blood pressure in the elderly who participated in gymnastics. In addition, the program also involves games and the preparation of mung bean porridge as a food component. The results of this activity revealed that the gymnastics program succeeded in increasing the knowledge and awareness of the elderly about the benefits of elderly gymnastics in handling hypertension. Exercise programs have an effect on lowering blood pressure in the elderly with hypertension. Overall, this program is considered a positive step in improving the quality of life of the elderly with hypertension in the region.*

**Keywords:** Elderly Gymnastics, Hypertension, Elderly, Tualang Village, Tualang District

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), lanjut usia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok usia manusia yang berada pada tahap akhir kehidupan. Kelompok yang tergolong lanjut usia ini sedang mengalami proses yang disebut penuaan. Keadaan menua cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum.

Seiring bertambahnya usia,perubahan terjadi pada struktur dan fungsi sel, jaringan, dan sistem organ. Perubahan tersebut berdampak pada memburuknya kesehatan fisik dan pada akhirnya berdampak pada kerentanan terhadappenyakit. (Putra 2019)

Lanjut usia mengalami prosespenuaan anatomi, fisiologis dan biokimia pada jaringan organ yang dapat mempengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Pada lanjut usia terjadi kemunduran fungsi tubuh dimana salah satunya adalah kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Penyakit yang sering dijumpai pada golongan lansia yang disebabkan karena kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu salah satunya hipertensi atau tekanan darah tinggi (Mulyani, 2019).

Di Indonesia sendiri, hipertensimenempati urutan pertama penyakit tidak menular yang setiap tahunnya mengalami peningkatan dimana pada tahun 2018penderitanya sebanyak 34,1 persen dan sebanyak 65 persen keatas penderita hipertensi dialami oleh lansia (Risikesdas, 2018). Prevalensi hipertensi lansia akanterus meningkat jika tidak ditangani denganbaik. Hipertensi sering kali disebut sebagaipembunuh gelap (Silent Killer), karena merupakan penyakit mematikan yang awalnya tidak menunjukkan gejala sebagai peringatan pada korbannya. (Atmaza 2019).

Lansia dengan hipertensi memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dibandingkan lansia dengan tekanan darah normal, dan kualitas hidupnya memburuk akibat penurunan fungsi fisik dan hipertensi.Aktivitas fisik diduga dapat meningkatkanmetabolisme tubuh dan sirkulasi darah, menjaga berat badan dan kesehatan, menurunkan kortisol, hormon penyebab stres, dan meningkatkan endorfin, yaitu hormon yang membuat perasaan bahagia dan rileks. (Puspitasari, Hannan, Chindi, 2018). Manfaat olahraga teratur terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko penyakit strok e, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya.

Desa Tualang, Kecamatan Tualang, adalah daerah yang memiliki jumlah lansia yang signifikan. Banyak lansia di desa ini menderita hipertensi, yang dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup mereka. Untuk mengatasi masalah ini, program pengabdian masyarakat telah dirancang untuk melaksanakan kegiatan senam lansia yang dapat membantu mengelola hipertensi dan meningkatkan kesejahteraan lansia di Desa Tualang.

Dalam artikel ini, kami akan membahas pelaksanaan kegiatan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Desa Tualang, Kecamatan Tualang, sebagai bagian dari program pengabdian masyarakat.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **a. Tujuan Kegiatan**

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Meningkatkan pemahaman kepada lansia pentingnya olahraga sebagai gaya hidup sehat untuk mencegah dan mengurangi tekanan darah tinggi.
2. Meningkatkan Kesehatan jantung dan pembuluh darah pada lansia melalui olahraga teratur.
3. Memberikan informasi yang tepat pada lansia untuk mendukung kegiatan olahraga dan mengontrol tekanan darah tinggi.
4. Memantau dan mengevaluasi dampak olahraga terhadap kesehatan lansia.

### **b. Manfaat Kegiatan**

Manfaat dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini yaitu:

1. Para lansia dapat mengetahui penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan metode senam hipertensi
2. Para lansia dapat mengetahui bahwa senam hipertensi secara teratur dapat meningkatkan kekuatan jantung dan mengelola tekanan darah
3. Para lansia dapat mengetahui pemahaman pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga Kesehatan

### **c. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan ini merupakan kegiatan senam lansia dengan hipertensi yang dilaksanakan di Desa Tualang, Kecamatan Tualang, Kabupaten Siakpada tanggal 11 Oktober 2023.

Berikut ini tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat senam lansia dengan hipertensi:

#### 1. Tahap Pertama

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan pertemuan dengan kepala desa yang diwakili oleh ibu sekretaris desa, ibu bidan desa, dan ibu ketua PKK untuk mengkoordinasikan prioritas masalah kesehatan yang terjadi pada lansia mengenai pelaksanaan senam lansia. Didapatkan hasil mayoritas para lansia mengalami masalah kesehatan yaitu hipertensi. Tim pengabdian membentuk kegiatan senam lansia dengan hipertensi. Jumlah posyandu lansia di desa Tualang ada 3 posyandu lansia. Kegiatan senam lansia dengan hipertensi dilakukan di depan kantor kepala desa. Terdapat

3 posyandu lansia di desa Tualang. Ibu sekretaris desa membantu menghubungi ibu-ibu kader untuk menginformasikan kepada para lansia mengenai kegiatan senam lansia di depan kantor desa Tualang pada tanggal 11 Oktober 2023.

#### 2. Tahap Kedua

Di tahap kedua, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan kegiatan yang akan berlangsung dengan mengkoordinasi persiapan alat dan bahan yang digunakan diantaranya: sound system, alat pemeriksaan tekanan darah, meja, kursi, konsumsi, lomba games paralansia, hadiah, handscoon, pena, dan buku absen kehadiran.

#### 3. Tahap Ketiga

Tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan senam lansia dengan hipertensi di depan kantor kepala desa. Lansia yang telah hadir terlebih dahulu mengisi absen dan dilakukan pengukuran tekanan darah serta hasil pemeriksaan dicatat oleh tim pengabdian. Setelah para lansia berkumpul sebanyak 42 lansia maka dimulai kegiatan senam tersebut yang dipimpin langsung oleh tim pengabdian masyarakat. Kegiatan senam telah selesai dilanjutkan kembali pengukuran tekanan darah dan pembagian

konsumsi. Di akhir acara dilakukan kegiatan games yang pesertanya adalah para lansia. Kegiatan ini ditutup dengan foto bersama para lansia dan tim pengabdian masyarakat.





## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Desa Tualang dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2023 di halaman kantor desa Tualang. Pelaksanaan kegiatan senam lansia dihadiri oleh 42 orang lansia dan kader posyandulansia dari 3 posyandu lansia yang ada di desa Tualang.

Sebelum melakukan senam lansia, dilakukan *pre-test* yang meliputi pengukuran tekanan darah pada lansia yang hadir. Pengukuran tekanan darah ini dilakukan untuk mengetahui tingkat tekanan darah sebelum melaksanakan kegiatan senam. *Pre-test* dilakukan untuk melihat apakah kegiatan senam lansia memiliki dampak yang signifikan terhadap tekanan darah lansia yang menderita hipertensi.

Setelah melaksanakan senam lansia, dilakukan *post-test* untuk mengukur kembali tekanan darah pada lansia yang mengikuti senam. *Post-test* dilakukan setelah 15 menit setelah senam selesai. *Post-test* bertujuan untuk melihat perubahan tekanan darah setelah melaksanakan kegiatan senam. Hal ini membantu dalam mengevaluasi efektivitas kegiatan senam lansia sebagai metode pengendalian hipertensi pada lansia.

Hasil *pre-test* dan *post-test* memperlihatkan terjadinya penurunan tekanan darah pada lansia yang mengikuti senam. Latihan fisik meningkatkan kebutuhan oksigen sel untuk proses produksi energi, menyebabkan peningkatan denyut jantung, yang meningkatkan curah jantung dan volume sekuncup. Olahraga yang teratur dan konsisten menyebabkan penurunan tekanan darah dalam jangka panjang dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah (Puspitasari, Hannan & Chindy, 2018).

Selain kegiatan senam lansia, terdapat juga kegiatan lain yang dilakukan setelah senam. Setelah melaksanakan senam lansia, dilakukan 3 *games* sebagai hiburan bagi para lansia. *Games* ini bertujuan untuk memberikan hiburan dan menjaga semangat para lansia dalam menjalani kegiatan. *Games* dilaksanakan secara berkelompok. Selain itu, dalam *games* tersebut juga terdapat beberapa hadiah untuk para pemenangnya. Hadiah ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan apresiasi kepada para lansia yang aktif dalam kegiatan senam.

Dalam kegiatan ini juga terdapat pemberian bubur kacang hijau sebagai konsumsi. Pemberian bubur kacang hijau ini bertujuan untuk memberikan asupan nutrisi yang baik bagi para lansia setelah melaksanakan kegiatan senam. Bubur kacang hijau dipilih karena kandungan nutrisinya yang kaya akan serat dan protein, yang bermanfaat bagi kesehatan lansia dengan hipertensi.

Pada penelitian ini seluruh lansia berhasil mengikuti kegiatan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Kondisi tersebut tidak terlepas dari pengaruh lingkungan kegiatan, dimana kegiatan dilakukan secara berkelompok dengan teman sebaya sehingga lansia mendapatkan dukungan dan dapat berdiskusi terkait perkembangan serta hambatan yang dirasakan selama kegiatan memberikan pengaruh pada motivasi mengikuti intervensi sampai selesai. (Monika, 2018).

Senam lansia memiliki manfaat yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup para lansia. Melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah senam, dapat diketahui pengaruh senam terhadap tekanan darah peserta. Selain itu, kegiatan *games* dan pemberian bubur kacang hijau juga menjadi bagian penting dalam memberikan hiburan dan nutrisi yang diperlukan bagi para lansia.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan senam lansia pada lansia dengan hipertensi di Desa Tualang, Kecamatan Tualang, telah membawa manfaat yang signifikan. Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang manfaat senam lansia dalam mengelola hipertensi. Selain itu, pendampingan yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat membantu lansia menjaga konsistensi dalam melaksanakan senam lansia secara teratur. Program ini merupakan langkah positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Desa Tualang, Kecamatan Tualang.

Senam hipertensi yang dilakukan 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 hipertensi melakukan latihan tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hatmanti, N. M. (2022). Peningkatan Kesehatan dengan Senam Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 123-128.
- Kemkes R I. Hasil utama RISKESDAS 2018. Jakarta Badan Penelit dan Pengemb Kesehatan, Kementrian Kesehat Republik Indones. 2018.
- Puspitasari, D., Hannan, M., & Chindy. (2018). Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 123-135.
- Putra, B. (2019). Penuaan Anatomi, Fisiologis, dan Biokimia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 8(3), 210-225.
- Tina, Y., Handayani, S., & Monika, R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 118-123.
- World Health Organization. World health statistics 2018. World Health Organization; 2018.*