

Pengabdian Masyarakat Dosen dan Mahasiswa
“Kegiatan Senam Hipertensi pada Kelompok Risiko di RT 002/RW 004
Kelurahan Pahandut, Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya”

Henry Wiyono^{1,*}, Dwi Agustian Faruk I²

^{1,2}Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Eka Harap Palangka Raya, Jalan Beliang No. 110 Palangka Raya

^{*}Korespondensi E-mail: wiyonohenry@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan systole dan diastole mengalami kenaikan yang melebihi batas normal yaitu tekanan darah systole >139 mmHg, dan diastole >90 mmHg. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; faktor genetik, riwayat kebiasaan merokok terdahulu dan kurangnya aktivitas fisik (olah raga). Akibat peningkatan angka hipertensi yang terjadi pada lanjut usia secara langsung menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini masalah kurang pengetahuan dan hipertensi yang terjadi dapat teratasi baik melalui penyuluhan kesehatan dan kegiatan senam hipertensi. Permasalahan yang ada diselesaikan melalui tiga tahap kegiatan yaitu Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Tahap persiapan dimulai dengan melakukan survey lapangan di komunitas lanjut usia untuk mengetahui masalah yang ada dengan berkoordinasi dengan koordinator komunitas lansia, Tahap Pelaksanaan dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan gratis, kegiatan senam hipertensi bersama, pembagian makanan dan minuman, dan Tahap Evaluasi kegiatan dilakukan untuk masing-masing tahapan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini berhasil dilaksanakan dengan dihadiri 29 lanjut usia yang berpartisipasi dalam pemeriksaan kesehatan dan senam hipertensi. Didapatkan penurunan tekanan dari setelah dilaksanakan senam hipertensi baik yang terindikasi hipertensi maupun tidak hipertensi. **Kesimpulan:** Selama kegiatan berlangsung partisipasi lanjut usia sangat baik, hal ini dibuktikan dengan keaktifan mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.

Kata kunci: Senam Hipertensi, Penyakit Hipertensi, Pemeriksaan kesehatan

Abstract

Hypertension is a condition in which the systolic and diastolic pressures increase that exceeds the normal limit, namely systolic blood pressure > 139 mmHg and diastolic blood pressure > 90 mmHg. This is influenced by several factors including genetic factors, history of previous smoking habits, and lack of physical activity (exercise). As a result of the increase in the number of hypertension that occurs in the elderly, it directly causes an increase in morbidity and mortality. **Purpose:** With this community service activity, the problem of lack of knowledge and hypertension that occurs can be well resolved through health counseling activities and hypertension exercise. The existing problems were resolved through three stages of activity, namely Preparation, Implementation, and Evaluation. The preparation stage begins with conducting a field survey in the elderly community to find out the existing problems by coordinating with the elderly community coordinator, The implementation stage is carried out with free health checks, joint hypertension exercise activities, and distribution of food and drinks, and stages of evaluation of activities carried out for each stage of community service activities. This activity was successfully carried out with the presence of 29 elderly who took part in health checks and hypertension exercises. There was a decrease in pressure after hypertension exercise was carried out, both indicated hypertension and not hypertension. **Conclusion:** As long as the elderly participation activities are very good, this is evidenced by active participation in activities from start to finish.

Keywords: hypertension exercise, hypertension disease, medical examination

Pendahuluan

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu Tridharma Perguruan Tinggi yang berfungsi untuk membentuk serta mengembangkan jiwa sosial Dosen dan mahasiswa (i). Salah satu kegiatan pengabdian masyarakat adalah bakti sosial. Bakti sosial merupakan suatu kegiatan dari wujud kepedulian atau rasa kemanusiaan terhadap sesama. Dimana dengan adanya kegiatan ini dapat merekatkan rasa kekerabatan terhadap orang lain. Oleh karena itu, Bagian kemahasiswaan dan pengabdian masyarakat merasa mempunyai tanggung jawab untuk mengaplikasikan semuanya itu sehingga STIKes Eka Harap mengadakan kegiatan Bakti Sosial bagi warga lanjut usia. Dengan harapan dapat meringankan sedikit beban masyarakat dalam kategori lanjut usia. Kegiatan bakti sosial ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Pahandut Jalan Pepaya RT.002/RW.004 Kota Palangka Raya. Dimana dilatar belakangnya adanya peningkatan jumlah warga di jalan tersebut yang mengalami gejala hipertensi.

Hipertensi sampai saat ini masih menjadi penyebab kematian mendadak karena tidak bergejala dan adanya keluhan (Nonasri, 2021). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan systole dan diastole mengalami kenaikan yang melebihi batas normal yaitu tekanan darah systole >139 mmHg, dan diastole >90 mmHg (Bachudin & Najib, 2016). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Abdul Hanif Sinegar, dkk (2014) didapatkan Penyebab terjadinya hipertensi pada lanjut usia dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor genetik, riwayat kebiasaan merokok terdahulu dan kurangnya aktivitas fisik (olah raga) (Sinegar, Yahya, & Ginting, 2014). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nikolas, dkk (2012) didapatkan dampak hipertensi yang dialami oleh lanjut usia sebagai berikut terjadinya penyakit arteri cononary, stroke, penyakit jantung kongesti, gagal ginjal kronikseta demensia (Lionakis, Mendrinis, Sanidas, Favatas, & Georgopoulou, 2012). Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot-otot jantung. Dengan kata lain ketika senam hipertensi ini dilakukan secara teratur maka efek samping yang didapatkan yaitu terjadinya penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis (Anwari, et al., 2018).

Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya komplikasi hipertensi yang terjadi pada lanjut usia dan meningkatkan derajat status kesehatan lanjut usia khususnya di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Pahandut Palangka Raya melalui pendekatan promotif maupun preventif. Kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan promotif sebagai upaya untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia secara optimal.

Tujuan kegiatan

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lanjut usia tentang bahaya hipertensi serta mempertahankan status kesehatan fisik melalui senam hipertensi.

Manfaat Kegiatan

Peningkatan pengetahuan lanjut usia warga Jl. Pepaya RT 002/ RW 004 tentang hipertensi , deteksi dini Hipertensi dan penatalaksanaan manajemen hipertensi melalui kegiatan senam hipertensi pada lanjut usia.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 tahap yaitu 1) tahap pertama yaitu persiapan ; melakukan survey ketempat yang akan dilaksanakan kegiatan untuk mencari masalah, selanjutnya berkoordinasi secara lisan dengan koordinator dan tim pelaksana pengabdian masyarakat STIKes Eka Harapan, menentukan jenis kegiatan senam hipertensi dan materi penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan yaitu tentang hipertensi, Menyiapkan alat tulis, buku register, buku notulen kegiatan, absensi, leaflet, speaker, dan spanduk kegiatan pengabdian masyarakat serta yang diperlukan pada saat kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2022, pukul 07.00-09.00 WIB, bertempat di komunitas lanjut usia di jalan Pepaya RT 002/RW 004 Palangka Raya, 2) tahap kedua yaitu pelaksanaan; dimulai dengan pendataan lanjut usia yang hadir, tindakan pemeriksaan tekanan darah sebelum kegiatan senam hipertensi dilakukan dan dievaluasi kembali dengan pemeriksaan tekanan darah setelah senam hipertensi dilakukan dengan jeda 10 menit setelah senam bersamaan dengan dilakukan penyuluhan kesehatan dengan topik hipertensi, dan 3) tahap ketiga yaitu evaluasi, dilakukan untuk masing-masing tahap dengan mengumpulkan dan menyimpulkan data dari masing-masing tahapan kegiatan.

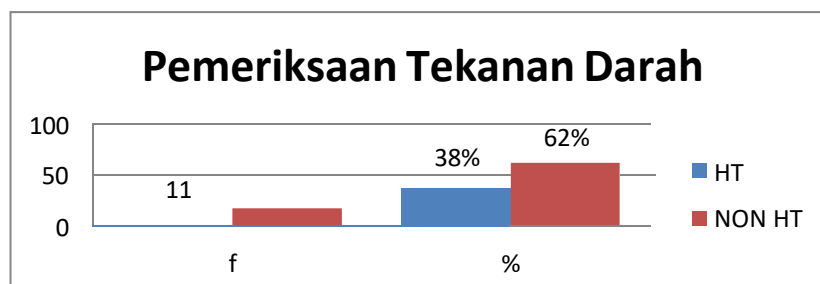
Hasil dan Pembahasan

Berikut hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tanggal 29 Maret 2022 pada komunitas lanjut usia warga jalan Pepaya RT.002/RW .004 Kota Palangka Raya yang diikuti sejumlah 29 ibu-ibu lanjut usia.

1. Pemeriksaan Kesehatan

Tekanan darah merupakan gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung keseluruhan tubuh (Palmer & B, 2007). Menurut Hayens (2003), tekanan darah timbul ketika bersirkulasi di dalam pembuluh darah. Organ jantung dan pembuluh darah berperan penting dalam proses ini dimana jantung sebagai pompa muskular yang menyuplai tekanan untuk menggerakkan darah, dan pembuluh darah yang memiliki dinding yang elastis dan ketahanan yang kuat (Hayens, 2003). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan systole dan diastole mengalami kenaikan yang melebihi batas normal yaitu tekanan darah systole >139 mmHg, dan diastole >90 mmHg (Bachudin & Najib, 2016). Abdul Hanif Sinegar, dkk (2014) mengatakan Penyebab terjadinya hipertensi pada lanjut usia dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor genetik, riwayat kebiasaan merokok terdahulu dan kurangnya aktivitas fisik (olah raga) (Sinegar, Yahya, & Ginting, 2014).

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan di pos komunitas lanjut usia sebelumnya telah berkoordinasi dengan koordinator komunitas lansia tersebut. Hasil kegiatan pemeriksaan kesehatan pada warga yang hadir bahwa didapatkan 11 orang (38%) mengalami gejala Hipertensi dan 18 orang (62%) tidak mengalami hipertensi (Grafik 1). Selain itu didapatkan hasil penurunan tekanan darah sesudah kegiatan senam hipertensi baik pada orang yang hipertensi maupun tidak hipertensi (Tabel 1).



Grafik 1. Gambaran Tekanan Darah baik yang Non Hipertensi dan Hipertensi

2. Kegiatan senam hipertensi

Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini , Zulkifli , & Aditya, 2019). Selain itu senam ini diperuntukan untuk penderita maupun yang memiliki resiko hipertensi untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dengan frekuensi seminggu dua kali (T & F, 2017).

Kegiatan senam hipertensi dilakukan di pos komunitas lanjut usia dengan dihadiri 29 warga lanjut usia, 6 mahasiswa/i STIKes Ekaa Harapan, 2 Dosen dan 1 ketua koordinator komunitas lanjut usia. . Kegiatan senam hipertensi dilaksanakan selama 25-30 Menit setelah itu lanjut usia dipersilahkan untuk beristirahat sambil menikmati makanan ringan dan minuman yang disajikan. Hasil dari senam hipertensi dari 11 warga lansia yang hipertensi terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan (Tabel 1).

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan darah sebelum (Pre) dan sesudah (Post) tindakan senam Hipertensi warga lanjut usia J Jalan Pepaya RT 002/RW 004 Palangka Raya.

No	Nama	Pemeriksaan Tekanan darah	
		Pre	Post
1	Enah	120/90 mmHg	100/80 mmHg
2	Hj. Marhamah	160/100 mmHg	150/95 mmHg
3	Yuningsih	140/80 mmHg	110/90 mmHg
4	Sania	140/80 mmHg	120/80 mmHg
5	Sumberiah	130/80 mmHg	130/70 mmHg
6	Siti Nulkis	160/100 mmHg	150/95 mmHg
7	Siti	120/100 mmHg	110/90 mmHg
8	Misnursaidah	120/80 mmHg	110/90 mmHg
9	Larol	130/90 mmHg	110/70 mmHg
10	Rohaya	120/80 mmHg	120/70 mmHg
11	Wati	120/80 mmHg	120/80 mmHg
12	Indra weti	100/70 mmHg	110/90 mmHg
13	Wahidah	140/80 mmHg	120/90 mmHg
14	Pahliah	180/90 mmHg	130/80 mmHg
15	Sumarni	140/90 mmHg	130/70 mmHg
16	Suginem	120/80 mmHg	110/80 mmHg
17	Heti	120/90 mmHg	120/80 mmHg
18	Sri Hermawati	110/60 mmHg	110/80 mmHg
19	Hj. Noor Ardiah	130/100 mmHg	120/100 mmHg
20	Hj. Yati	140/90 mmHg	135/90 mmHg
21	Syam Siah	150/90 mmHg	130/80 mmHg
22	Siti Fatimah	110/90 mmHg	110/90 mmHg
23	Noor Diana	110/90 mmHg	120/80 mmHg
24	Wati	130/90 mmHg	120/90 mmHg
25	Siti Helmiah	140/80 mmHg	130/70 mmHg
26	Subarti	100/90 mmHg	130/70 mmHg
27	Hermawati	140/80 mmHg	120/80 mmHg
28	Siti	130/90 mmHg	130/70 mmHg
29	Wati	120/90 mmHg	110/90 mmHg

DAFTAR HADIR PENGABDIAN DOSEN DAN MAHASISWA			
NO	NAMA	ALAMAT	TTD
1	Ewani	Jl. Surobo 110-3	[Signature]
2	Hj. Mubawati	Jl. Pambayan	[Signature]
3	Gunungsih	Jl. Panyagan	[Signature]
4	Sauwidi	Jl. Karangas	[Signature]
5	Samberech	Jl. Sambungata	[Signature]
6	Siti Hulis	Gg. Bungay	[Signature]
7	Siti	Gg. Suka Damai	[Signature]
8	Mba Nurrahmah	Jl. Panyagan	[Signature]
9	Isot	Jl. Panyagan	[Signature]
10	Pahayya	Jl. Panyagan	[Signature]
11	WAli	Jl. Anggun	[Signature]
12	Indra Lani	Jl. Belandang	[Signature]
13	Kawaliwah	Jl. Panyagan	[Signature]
14	Pahliwah	Belandang	[Signature]
15	Semam	Jl. Panyagan	[Signature]
16	Syamsun	Jl. Panyagan	[Signature]
17	heli	Jl. Panyagan	[Signature]
18	Siti Hamawati	Jl. Panyagan	[Signature]
19	Hj. Hesti Akbarah	Jl. Panyagan	[Signature]
20	Hj. Yati	Jl. Janda	[Signature]
21	Sipin Sital	Jl. Duriwati	[Signature]
22	Siti Fatmahan	Jl. Bung-	[Signature]
23	Alia Pizaro	Gg. Kraya	[Signature]
24	Usah	Jl. Karangas	[Signature]
25	Siti Halimah	Jl. Panyagan	[Signature]
26	Subanti	Jl. Karangas	[Signature]
27	Yermawati	Jl. Janda	[Signature]
28	Siti Helwani	Jl. Pepaya	[Signature]
29	Inda wah	Jl. Karangas	[Signature]

Gambar 1 Daftar Hadir warga dalam kegiatan pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan pelaksanaan senam hipertensi

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada komunitas lanjut usia di jalan pepaya ini berhasil dilaksanakan dan diikuti sebanyak 29 orang yang melaksanakan pemeriksaan kesehatan, kegiatan senam hipertensi dan penyuluhan kesehatan serta diserahkan konsumsi baik berupa makanan ringan dan minuman kepada peserta yang hadir. Masalah kesehatan yang dikeluhkan oleh peserta diatasi dengan kegiatan senam hipertensi bersama-sama diingin dengan irama musik yang energik. Selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias, hal ini dapat dilihat pada keaktifan peserta

mengikuti dari awal sampai akhir. Saran kedepannya, kegiatan senam hipertensi tetap terus dilaksanakan dengan didampingi oleh koordinator komunitas lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Eka Harap yaitu Ibu Maria Adelheid Ensia, S.Pd.,M.Kes dan Koordinator Komunitas Lanjut Usia yaitu Bapak Holis serta mahasiswa/i program Studi S1 Keperawatan yang telah memfasilitasi jalannya kegiatan pengabdian masyarakat pada warga jalan pepaya pada tanggal 29 Maret 2022 dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., et al. (2018). PENGARUH SENAM ANTI HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DI DESA KEMUNINGSARI LOR KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBER. *THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*.
- Bachudin, M., & Najib, M. (2016). *Buku Ajar Cetak Keperawatan Keperawatan Medikal Bedah 1*. Jakarta Selatan : PUSDIK SDM Kesehatan.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, K. K. (2019, Mei 17). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. Dipetik April 02, 2022, dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Hayens, B. (2003). *Buku Pintar Menaklukkan Hipertensi*. Jakarta: Ladang Pustaka dan.
- Lionakis, N., Mendrinou, D., Sanidas, E., Favatas, G., & Georgopoulou, M. (2012). Hypertension in the elderly. *World Journal of Cardiology*, 135-147.
- Nonasri, F. G. (2021). KARAKTERISTIK DAN PERILAKU Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Medika Utama*, 680.
- Palmer, A., & B, W. (2007). *Simple Guides Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: EGC.
- Sinegar, A. H., Yahya, S. Z., & Ginting, S. (2014). *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA, ANAK DAN BALITA BINJAI TAHUN 2014*. Medan : Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan .
- Sumartini , N. P., Zulkifli , & Aditya, M. P. (2019). PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CAKRANEGARA KELURAHAN TURIDA TAHUN 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu* , 47.
- T, H., & F, R. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan* , ISSN 1979.