

**SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DESA ROMANGLOE KECAMATAN
BONTOMARANNU KABUPATEN GOWA****Hasbullah¹, Masniati Arafah², Nurhalimah³, Nurun Salaman Al Hidayat⁴**^{1,2,3,4}Akademi Keperawatan PelamoniaEmail : hasbullahnurse@gmail.com; masniharyanto@yamaail.com
nurhalimah.edie@yahoo.com; nurshank1988@gmail.com**ABSTRAK**

Lansia merupakan proses yang mengalami kemenduran fisik maupun sistem organ tubuh akibat proses penuaan. Masalah kesehatan yang dialami lansia hipertensi menjadi factor risiko utama penyakit kardiovaskuler menjadi penyebab kematian tertinggi setiap Negara yang berkembang. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia, pada tahun 2011 jumlah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 640.862 dari 18.312.055 orang, pada tahun 2012 jumlah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 765.324 dari 18.584.905 orang. Jumlah lansia di Sulawesi Selatan yang menderita hipertensi pada tahun 2011 sebesar 3.829 dari 1.653.438 orang dan pada tahun 2012 jumlah lansia yang menderita hipertensi sebesar 4.697 dari 1.755.635 orang. Tujuan setelah senam, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hipertensi 2020. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pelatihan dengan metode demonstrasi kemudian peserta mempragakan kembali.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam lansia, Tekanan Darah.**ABSTRACT**

Elderly is a process that experiences physical and organ slacking due to the aging process. Health problems experienced by elderly hypertension become a major risk factor for cardiovascular disease being the highest cause of death in every developing country. Based on Indonesia's health profile, in 2011 the number of elderly people suffering from hypertension was 640,862 out of 18,312,055 people, in 2012 the number of elderly people suffering from hypertension was 765,324 from 18,584,905 people. The number of elderly people in South Sulawesi suffering from hypertension in 2011 was 3,829 out of 1,653,438 people and in 2012 the number of elderly people suffering from hypertension was 4,697 out of 1,755,635 people. The goal after gymnastics, is expected to increase knowledge about hypertension gymnastics 2020. The activities carried out in the form of training with demonstration methods then the participants demonstrate again.

Keywords: Hypertension, elderly exercise, blood pressure.

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang. manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya umur tersebut, (Sunaryo, et.at 2016).

Menurut Mubarak dalam Najihah (2018), Gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah kemunduran sistem kardiovaskuler. Katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% per tahun, berkurangnya curah jantung, berkurangnya denyut jantung terhadap respon stress, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer dan manifestasi penyakit yang bisa ditimbulkan adalah hipertensi.

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Majid, A, 2015). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal yang dapat menjadi penyebab utama timbulnya penyakit kardiovaskuler. (Ansar, J, dkk, 2019).

Olahraga seperti senam lansia tingkat sedang yang dilakukan selama 15-60 menit yang dilakukan tiga kali/minggu sangat mempengaruhi tekanan darah yaitu bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah, Sherwood, Lauralee, (2011).

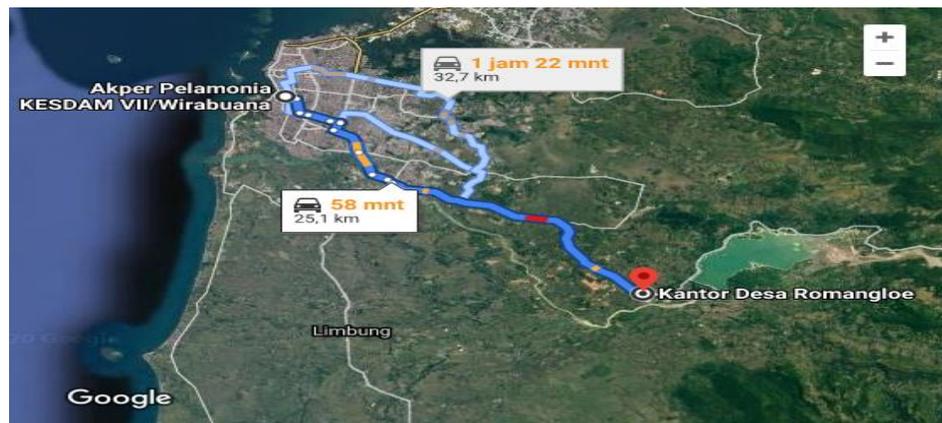
Berdasarkan profil kesehatan Indonesia, pada tahun 2011 jumlah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 640.862 dari 18.312.055 orang, pada tahun 2012 jumlah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 765.324 dari 18.584.905 orang. Jumlah lansia di Sulawesi Selatan yang menderita hipertensi pada tahun 2011 sebesar 3.829 dari 1.653.438 orang dan pada tahun 2012 jumlah lansia yang menderita hipertensi sebesar 4.697 dari 1.755.635 orang, (Kemenkes RI, 2013)

Hermawan totok, (2017) adalah tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehypertension (39%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah normal (56%), dan terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta.

Masalah yang terjadi hipertensi pada pasien usia lanjut cukup banyak yang mengalami untuk meningkatkan pengetahuan pada masyarakat lansia sehingga pelaksana Pengabdian kepada masyarakat melakukan senam hipertensi untuk mengetahui tekanan darah per dan post senam. di Desa Romangloe Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa.

2. MASALAH

Alasan Kami memilih tempat senam hipertensi masyarakat lansia desa Romangloe Karena masyarakat di desa Romangloe terhadap bagaimana senam hipertensi belum pernah terpapar dengan senam. Disamping itu Meningkatnya jumlah kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi Desa Romangloe terkait Desa Romangloe kab Gowa. Dan tujuan khusus dalam kegiatan ini yaitu lansia mengerti dan memahami senam hipertensi dan manfaatnya.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pelatihan

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan *pre planning*, persiapan penyajian dalam bentuk Demonstrasi, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Kantor Desa Romagloe". Persiapan serta pengecekan pelaksanaan dilakukan pada hari Jumat tanggal 07 Februari 2020 sehingga kegiatan berjalan lancar.

b. Tahap pelaksanaan

Acara ini dilakukan dengan pemberitahuan kepada masyarakat desa Romangloe"oleh kepala desa dan kepala dusun Batu Alang. Dan dilanjutkan dengan senam hipertensi pada lansia pada masyarakat desa Romangloe kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa.

c. Evaluasi

i. Struktur

Peserta hadir sebanyak 35 orang. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk demonstrasi sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Sebelum senam dilakukan pelaksana terlebih dahulu mengukur tekanan darah lansia, senam dilakukan selama kurang lebih 30 menit, kemudian peserta diberikan istirahat selama 15 menit dan diukur kembali tekanan darah lansia .

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 08.00 s/d 10.00 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

iii. Hasil

1. Peserta dapat memahami dan mengerti tentang senam hipertensi sebanyak 70%
2. Peserta dapat mengetahui tekanan darah sebanyak 60%

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan Senam ini dilaksanakan pada tanggal 07 februari 2020 di kantor desa Romangloe kecamatan Bontomarannu kabupaten Gowa". Pelaksanaan pelatihan ditujukan pada masyarakat desa khususnya lansia bleum pernah senam hupertensi. Media dan alat yang disediakan berupa Musik, peraga, tensi, stetoskop. Metode yang digunakan adalah demostrasi dan Tanya jawab atau evaluasi mengenai senam hipertensi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2.2 Foto-foto Kegiatan Senam



Gambar 2.3 Foto-foto Kegiatan Senam



Gambar 2.4 Foto-foto Kegiatan Senam



Gambar 2.4 Foto-foto Kegiatan Senam

5. KESIMPULAN

Senam hipertensi pada lansia ini dilakukan oleh Tim dari Akademi Keperawatan Pelamonia. Adapun tahapan yang dilakukan yaitu (1) Menyiapkan tempat pelatihan, (2) Musik, tensi dan stetoskop, Melakukan demonstrasi, (4), Melakukan pengawasan pada saat senam hipertensi, warga lansia Desa Romangloe Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa dalam demostrasi senam hipertensi pada lansia terlihat antusias.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ansar, J., Dwinata, I., Apriani, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas, Vol 1, Edisi 3*.
- Sherwood, Lauralee. (2011). *Fisiologi Kedokteran : Dari Sel ke Sistem Edisi 6*. Jakarta: EGC.
- Hermawan Totok & Rosyid Nur Fahrur Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Dipanti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Sukarta *Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, vol, 10, No. 1. Juni 2017*
- Majid, A. (2015). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nijihah & Rahmawati Raml. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Pusat Kajian dan Pengelola *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. indow of Health, Vol. 1 No. 1*
- Kemendes RI. (2016). *Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) 2016*. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., et al. (2016). *Asuhan Keperawatn Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- WHO (2014). *Global Status Reporter On Noncommunicable Diaseases*. Diakses tanggal 02 Februari 2020. Available from: <https://www.who.int/nmh/publications/ncd>
- Kemendes RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.