

## EDUKASI DAN SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Maksuk<sup>1\*</sup>, Yusneli<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

<sup>2</sup>Jurusan Analis Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

Email Koresponden: maksuk@poltekkespalembang.ac.id

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang secara angka mengalami peningkatan setiap tahunnya terutama pada kelompok lansia, karena itu upaya pencegahan dan pengendalian merupakan salah satu program pengelolaan penyakit kronis. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mencegah dan mengendalikan hipertensi pada lansia melalui edukasi dan senam lansia di wilayah kerja puskesmas. Target capaian dalam kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mencegah hipertensi dan latihan senam lansia secara rutin di puskesmas agar lansia mampu melakukan kegiatan senam secara mandiri di rumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19-20 November 2020, dengan sasaran sebanyak 18 peserta terdiri dari ibu-ibu lansia dan kader di puskesmas. Setelah dilakukan kegiatan edukasi lansia mengetahui cara mencegah hipertensi dan mau mengikuti program senam yang diadakan oleh puskesmas dan akan menjadikan senam lansia sebagai aktivitas rutin saat di rumah. Semua ibu - ibu lansia merasa bersemangat mengikuti senam dan akan melakukan senam sebagai aktivitas fisik di rumah.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Edukasi, Senam, Lansia.

### ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease which is increasing in numbers every year, especially in the elderly group, therefore prevention and control is one of the chronic disease management programs. This activity aims to help prevent and control hypertension in the elderly through education and exercise for the elderly. The target achievement in this activity is increasing the knowledge of the elderly about how to prevent hypertension and exercising routine elderly gymnastics during elderly posyandu at the health center. Community service activities were carried out on 19-20<sup>th</sup> November, 2020, with a target of 18 participants consisting of elderly mothers and cadres at public health center. After educating the elderly, they know how to prevent hypertension and are willing to take part in the exercise program held by the health center and will make elderly exercise a routine activity at home. All elderly mothers feel enthusiastic about participating in gymnastics and will do gymnastics as a physical activity at home.

**Keywords :** Hypertension, Education, Gymnastics, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang bukan disebabkan oleh agen penyebab penyakit infeksi akan tetapi lebih disebabkan oleh gaya hidup (*life style*). Sesuai teori yang dikemukakan H.L Bloom bahwa perilaku memegang peranan penting dalam menyebabkan penyakit termasuk salah satunya penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini baik prevalensi dan insiden mengalami peningkatan terutama pada kelompok lanjut usia serta dikenal dengan penyakit *silent killer* (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami peningkatan dibandingkan Riskesdas 2013, salah satunya hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2019). Pada tahun 2018 jumlah penderita hipertensi berumur >15 tahun di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 5.572.379 orang, di Kabupaten Ogan Ilir sebesar 541.796 penderita hipertensi (Dinkes Sumsel, 2018).

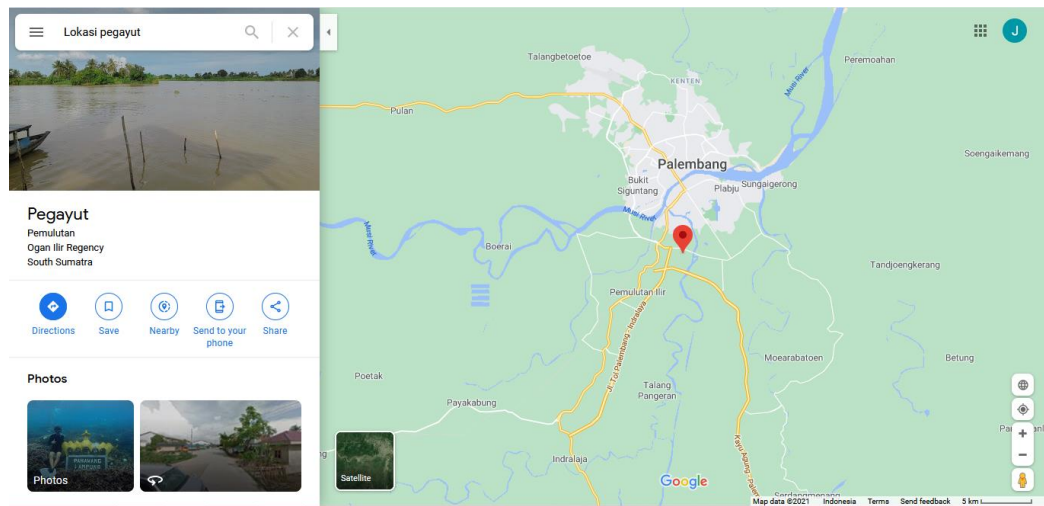
Hipertensi termasuk salah satu penyakit kronis yang dapat dicegah dan dikendalikan melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi dengan melibatkan peserta yang berada di Fasilitas Kesehatan bertujuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal (BPJS, 2016). Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam Prolanis diantaranya pemeriksaan kesehatan, edukasi dan senam prolanis. Penyuluhan kesehatan merupakan metode yang mudah digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri penyuluhan tentang pola hidup sehat lansia meningkatkan pengetahuan lansia dari kurang baik menjadi sangat baik (Nugraheni & Oktaviasari, 2019).

Selain itu senam lansia yang dilakukan secara rutin di Posyandu Lansia Dusun Banaran Playen Gunung Kidul dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Aji & Isnaeni, 2015). Puskesmas Pegayut merupakan Fasilitas Pertama yang menjalankan program Prolanis dan telah dijadikan kegiatan rutin untuk mengatasi penyakit kronis termasuk hipertensi. Namun demikian, kegiatan ini belum diikuti oleh semua lansia yang ada dan hanya terbatas dengan senam lansia saja, karena itu perlu dilakukan upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang pencegahan hipertensi secara rutin baik oleh petugas dan kader puskesmas.

Edukasi merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara rutin diharapkan lansia secara sadar mau mengikuti program yang telah dilaksanakan secara rutin untuk pencegahan hipertensi. Penyuluhan kesehatan juga dapat meningkatkan pengetahuan kader dan masyarakat RW 02 Kelurahan Slipi Jakarta Barat tentang hipertensi serta mampu melakukan senam anti stroke. (Iksan dkk, 2020). Oleh karena itu kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan aktivitas fisik lansia dan kader puskesmas melalui edukasi dan senam lansia secara rutin di wilayah kerja puskesmas.

## 2. MASALAH

Alasan pemilihan lokasi kegiatan karena di Desa Pegayut Kecamatan Pemulutan merupakan salah satu desa yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pegayut dimana jumlah lansia cukup banyak yang menderita hipertensi dari 31 lansia yang semuanya mengalami hipertensi dengan kategori hipertensi tingkat 1 dan 2 (Maksuk dkk, 2020). Selain itu, hasil survei pendahuluan yang dilakukan tim bahwa pengetahuan tentang cara mencegah penyakit hipertensinya masih sangat kurang dan sebelumnya belum mendapatkan penyuluhan oleh kader maupun pihak puskesmas. Tujuan khusus dari kegiatan singkat ini adalah agar para lansia mengerti dan memahami bagaimana cara mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah dan mau melakukan senam lansia secara rutin.



Gambar 1. Peta lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## 3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan implementasi dari kerjasama antara Poltekkes Kemenkes Palembang dengan Puskesmas Pegayut Kabupaten Ogan Ilir. Adapun metode pelaksanaan PkM yaitu:

- Persiapan: meminta izin kepada kepala puskesmas dan koordinasi dengan penanggung jawab kegiatan prolans di Puskesmas. Menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan yaitu tensi meter, timbangan dan media untuk edukasi.
- Tahap Pelaksanaan  
Kegiatan dilakukan pada tanggal 19 November 2020 oleh Dosen Poltekkes Kemenkes Palembang dibantu mahasiswa DIII Keperawatan Palembang dan DIII Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang. Sasaran dalam kegiatan ini ada kader lansia dan lansia di Desa Pegayut sebanyak 18 orang. Target capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mencegah hipertensi melalui edukasi dan latihan senam lansia secara rutin di puskesmas.

## c. Evaluasi

## i. Struktur

Peserta hadir sebanyak 18 orang lansia ke Puskesmas Pegayut, setting lokasi sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk edukasi dan senam lansia digunakan sebagaimana mestinya. Bahasa yang digunakan komunikatif dalam penyampaian peserta dapat memahami materi yang disampaikan. Para lansia mengikuti rangkaian kegiatan sesuai jadwal dan dapat mengikuti senam lansia di ruang yang telah disediakan. Senam lansia dilakukan bersama-sama lansia dan penanggung jawab program dan kader Puskesmas Pegayut. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah lansia.

## ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 sampai dengan 10.30. 00 WIB sesuai jadwal yang telah direncanakan.

**4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilakukan ruangan serba guna yang berada dekat gedung Puskesmas Pegayut pada hari Kamis tanggal 19 November 2020 di ruang yang tidak jauh dari Puskesmas Pegayut. Rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu pengukuran tekanan darah, menimbang berat badan, edukasi, senam lansia dan diakhiri dengan ramah tamah.

Hasil pengukuran tekanan darah dan berat badan pada Tabel 1 dibawah ini:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah dan Berat Badan Lansia (n=18)**

Variabel	Mean	Median	Min-Maks
Tekanan Darah (mmHg)	160/90	150/90	121/65 - 244/121
Berat Badan (kg)	50	51	40-70

Dari hasil pengukuran tekanan darah pada 18 lansia terdapat 15 lansia yang tekanan darah lebih dari normal, sedangkan berat badan masih dalam batas normal. Berikut pengukuran tekanan darah pada Gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah

Kegiatan edukasi mengenai hipertensi yang meliputi pengenalan hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, penanganan hipertensi, gizi untuk pencegahan dan penanggulangan hipertensi, dan anjuran untuk mengikuti prolans secara rutin untuk memantau tekanan darah. Edukasi dilakukan sebelum senam lansia menggunakan media leaflet dan poster yang dibagikan sebelum penyuluhan dimulai.

Berikut kegiatan penyuluhan dilakukan di ruang serba guna seperti pada Gambar 3 dibawah ini:



Gambar 3. Ibu-ibu Lansia saat diberi materi

Setelah kegiatan edukasi dilakukan senam lansia bersama - sama dengan ibu - ibu peserta seperti pada Gambar 4 dibawah ini:



Gambar 4. Pelaksanaan Senam Lansia

Hasil evaluasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, perawatan hipertensi, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, serta manfaat senam lansia jika dilakukan secara rutin. Kriteria evaluasi bahwa lansia dapat menjelaskan kembali beberapa pertanyaan yang diajukan secara lisan.

Berdasarkan hasil penelitian di Posyandu Lansia di Kelurahan Ampel bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup terkait dengan hipertensi, namun masih belum sepenuhnya memahami pengetahuan tentang hipertensi (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017). Di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri penyuluhan mengenai pola hidup sehat lansia meningkatkan pengetahuan lansia dari kurang menjadi sangat baik (Nugraheni & Oktaviasari, 2019).

Berdasarkan wawancara pelaksana pengabmas kepada lansia yang mengikuti senam bahwa setelah melakukan senam lansia ibu - ibu merasa nyaman dan pegal - pegal dan nyeri pada sendi berkurang. Aktivitas fisik ringan merupakan hal yang sangat dianjurkan untuk dilakukan terutama pada lansia yang sangat kurang aktivitas. Sesuai hasil penelitian di Kecamatan Kemuning bahwa aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kejadian hipertensi (Maksuk, 2012).

Senam lansia terbukti membantu menurunkan tekanan darah lebih cepat di Desa Kemuning Kabupaten Jember (Anwari dkk, 2018) dan di Puskesmas Lompoe Pare-Pare lansia yang secara aktif melakukan senam lansia menunjukkan penurunan tekanan darah (Dayanti, 2019). Senam lansia juga pengaruh latihan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Tanjung Ampalu Kabupaten Sijunjung (Febriyani dkk, 2018). Senam lansia yang dilakukan secara rutin oleh lansia di Posyandu Lansia Dusun Banaran Playen Gunung Kidul dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Aji & Isnaeni, 2015). Selain itu juga senam lansia dapat mengurangi nyeri-nyeri dari sedang menjadi nyeri ringan (Nugraheni & Oktaviasari, 2019) dan melalui kegiatan rutin di Puskesmas Pegayut menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tekanan darah lansia (Maksuk dkk, 2020). Senam hipertensi juga

diimplementasi pada lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi di Desa Romangloe terkait Desa Romangloe kab Gowa (Hasbullah dkk, 2020).

Oleh karena itu peningkatan pengetahuan lansia tentang cara mencegah hipertensi penting dilakukan secara rutin terutama saat kegiatan posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas termasuk Puskesmas Pegayut Kabupaten Ogan Ilir sebagai salah satu kegiatan promosi kesehatan yang merupakan kegiatan esensial di puskesmas. Selain itu hal yang penting dilakukan bagaimana memotivasi lansia untuk mengikuti senam secara rutin di puskesmas merupakan upaya melibatkan kader dan ibu - ibu lansia.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang dilakukan, maka disimpulkan bahwa edukasi melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi yang dilakukan secara rutin kepada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengatasi hipertensi yang diderita lansia. Selain itu senam lansia merupakan program yang sangat membantu dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia dan apabila dilakukan secara rutin maka dapat membantu menurunkan tekanan darah lansia terutama lansia yang sangat minim aktivitas di rumah.

Sebagai rekomendasi yang dapat diberikan kepada lansia yaitu agar para lansia tetap aktif mengikuti kegiatan senam lansia yang telah dilakukan secara rutin oleh puskesmas. Kepada pihak puskesmas agar secara rutin melakukan peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan tentang pencegahan hipertensi terutama saat posyandu lansia.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. P. B., & Isnaeni, Y. (2015). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunung Kidul* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., ... & Susanto, T. (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*, 160-164.
- Badan Pemeliharaan Jaminan Sosial. 2016. Panduan praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Jakarta
- Dayanti, I. (2019). Hubungan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskemas Lompoe Kota Parepare. *JIKI Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 7(02), 53-57.
- Dinas Kesehatan Sumsel, 2019. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan,. <https://dinkes.sumselprov.go.id/> .
- Febriyani, F., Indika, P. M., & Effendi, H. (2018). Pengaruh Latihan Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 166-170.

- Hasbullah, H., Arafah, M., Nurhalimah, N., & Al Hidayat, N. S. (2020). Senam Hipertensi Pada Lansia Desa Romangloe Kecamatan Bontomarannu Kabupaten Gowa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 156-161.
- Iksan, R. R., Hastuti, E., Abidah, A., & Pramesti, G. (2020). Upaya Pencegahan Stroke Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 3(2), 288-294.
- Kemendes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Maksuk, M. (2012). Analisis Faktor Risiko Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Kemuning Kota Palembang Tahun 2012. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 1(10).
- Maksuk, M., Yusnelli, Y., & Shobur, S. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(2), 99-105. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i2.616>
- Nugraheni, R., & Oktaviasari, D. I. (2019). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia” di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. In *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*.
- Zaenurrohman, D. H., & Rachmayanti, R. D. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Stroke*, 33(46.1), 67.