

BUGAR DI USIA SENJA BEBAS HIPERTENSI: JAGA JANTUNG SEHAT DENGAN GERAKAN YANG TEPAT

Mistati Novitasari¹, Lia Novita Sari², Imron Rosyadi³, Marlin Sutrisna⁴, Yusran Hasymi⁵, Rina Delfina⁶

[1mistatinovitasari96@gmail.com](mailto:mistatinovitasari96@gmail.com)

Abstrak: Masalah kesehatan pada lansia umumnya ditandai dengan penurunan fungsi organ yang dapat memicu berbagai penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Jika penyakit degeneratif ini tidak dikelola dengan baik, dampaknya adalah penurunan kualitas hidup lansia secara signifikan. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia tidak hanya mengandalkan terapi farmakologi, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologi, salah satunya adalah senam anti-hipertensi. Universitas Bengkulu menawarkan solusi kepada PSTW Pagar Dewa dalam mengatasi masalah yang dihadapi dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Bugar Diusia Senja Bebas Hipertensi : Jaga Jantung Sehat Dengan Gerakan yang Tepat di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu”. Tujuan: memberikan edukasi, demonstrasi, melakukan kegiatan senam hipertensi sebagai upaya peningkatan manajemen perawatan diri. Metode: kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode *group based* melalui pemeriksaan tekanan darah, senam hipertensi dan edukasi tentang hipertensi. Hasil: ditemukan adanya perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi serta ditemukan peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan senam hipertensi dapat dilanjutkan secara rutin.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi

Abstract: Health problems in the elderly are generally characterized by decreased organ function that can trigger various degenerative diseases, including hypertension. If this degenerative disease is not managed properly, the impact is a significant decrease in the quality of life of the elderly. Management of hypertension in the elderly does not only rely on pharmacological therapy but can also be done through a non-pharmacological approach, one of which is anti-hypertension exercise. Bengkulu University offers a solution to PSTW Pagar Dewa in overcoming the problems faced by conducting community service activities entitled "Bugar Diusia Senja Bebas Hipertensi: Jaga Jantung Sehat Dengan Gerakan yang Tepat di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu". Objectives: to provide education, and demonstrations, and conduct hypertension exercise activities to improve self-care management. Methods: community service activities are carried out using the group-based method through blood pressure checks, hypertension exercise, and education about hypertension. Results: there was a difference in the average blood pressure before and after doing hypertension exercise and an increase in the elderly's knowledge about hypertension was found. Therefore, hypertension exercise activities can be continued routinely.

Keywords: Elderly, Hypertension, Hypertension Exercise

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum terjadi pada lansia, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia populasi global. Di negara maju, lebih dari 60% individu di atas usia 65 tahun mengalami hipertensi (Burnier et al., 2020). Kondisi ini menjadi faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi untuk penyakit kardiovaskular dan merupakan penentu utama morbiditas dan mortalitas (Aronow, 2020; Muli et al., 2020).

Oleh karena itu, manajemen tekanan darah yang tepat sangat penting untuk mengurangi risiko kejadian buruk pada lansia (L. Li et al., 2024).

Meskipun terapi farmakologis telah terbukti efektif dalam mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi, tingkat kepatuhan terhadap pengobatan pada lansia sering kali rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti jumlah obat yang harus dikonsumsi, status keuangan, dan kepercayaan terhadap pengobatan (Ruksakulpiwat et al., 2024). Selain itu, pada pasien yang sangat tua, prevalensi ketidakpatuhan meningkat karena faktor risiko spesifik seperti kemampuan kognitif dan depresi (Burnier et al., 2020).

Pendekatan nonfarmakologis menjadi penting dalam manajemen hipertensi pada lansia. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah senam hipertensi (Dachi et al., 2021). Aktivitas fisik ini dirancang untuk melatih kelenturan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap, sehingga dapat mencegah komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Eviyanti et al., 2021).

Senam lansia merupakan serangkaian gerakan yang terstruktur, terarah, dan terencana, yang dirancang untuk dilakukan oleh orang lanjut usia sebagai bentuk latihan fisik yang mendukung kemampuan fisik mereka. Aktivitas ini membantu menjaga kebugaran tubuh, memperkuat tulang, dan melawan efek negatif radikal bebas. Berdasarkan Depkes RI (2017), senam yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu terbukti mampu melenturkan pembuluh darah. Tujuan senam lansia meliputi peningkatan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi, serta pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, senam ini juga berperan dalam menunda perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan kekuatan dan fleksibilitas muskuloskeletal, peningkatan risiko cedera, penurunan kelenturan sendi, serta membantu mencegah hipertensi (Stanley & Beare, 2017).

Menurut Z. Li et al (2024), Senam hipertensi tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia. Studi oleh (Dachi et al., 2021) menunjukkan penurunan tekanan darah sebesar 20% pada lansia yang rutin melakukan senam hipertensi. Selain itu, senam hipertensi juga memberikan manfaat lain, seperti peningkatan kekuatan otot, keseimbangan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Namun, implementasi program senam hipertensi di tingkat masyarakat masih menghadapi tantangan, seperti kurangnya pengetahuan lansia tentang pentingnya olahraga dan minimnya fasilitas pendukung (Dachi et al., 2021). Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para lanjut usia tentang bahaya hipertensi serta mempertahankan status Kesehatan fisik melalui senam hipertensi.

B. METODE

Meskipun hipertensi pada lansia dapat dikelola melalui pengobatan medis, banyak lansia yang mengalami kesulitan dalam mengakses perawatan medis secara rutin. Oleh karena itu, perlu adanya upaya alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri di masyarakat, salah satunya melalui senam hipertensi. Selanjutnya permasalahan yang muncul adalah sejauh mana senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia, serta bagaimana pelaksanaan senam tersebut dapat diterima dan dilakukan secara rutin oleh lansia. Selain itu, apakah

kegiatan senam hipertensi ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, baik secara fisik maupun psikologis.

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 pelaksanaa pengabdian masyarakat, menentukan jenis kegiatan senam hipertensi dan materi penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan yaitu tentang hipertensi, menyiapkan bahan penyuluhan, buku register, buku notulen kegiatan, absensi, speaker, dan spanduk kegiatan pengabdian masyarakat serta yang diperlukan pada saat kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 06 Desember 2024, pukul 08.00-10.00 WIB, bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu, 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.

C. HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara luring pada tanggal 06 Desember 2024 di Puskesmas Pagar Dewa Kota Bengkulu yang dilakukan di Aula Pertemuan PSTW Pagar Dewa. Kegiatan ini diikuti oleh 40 orang lansia.

Sebelum dilakukan senam hipertensi (Gambar 1), dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu kemudian tekanan darah di evaluasi kembali setelah melakukan senam hipertensi dengan jeda 10 menit setelah senam. Selain itu dilakukan juga penyuluhan tentang hipertensi termasuk faktor risiko, dampak, pola hidup sehat dan pentingnya aktivitas fisik (Gambar 2). Penyuluhan kesehatan dilakukan secara berkelompok dengan lansia berjumlah 3 – 4 orang dan dilanjutkan dengan kegiatan foto bersama.



Gambar 1. Kegiatan Senam Hipertensi



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kegiatan

Setelah pemberian materi penyuluhan, dilakukan evaluasi secara langsung. Tim menanyakan kembali kepada lansia terkait pemahaman lansia tentang hipertensi (Gambar 3). Dari hasil evaluasi ditemukan adanya peningkatan dalam pengetahuan lansia tentang hipertensi. Lansia yang sebelumnya hanya mengetahui hipertensi sebagai "penyakit tekanan darah tinggi" tanpa memahami penyebab, risiko, dan cara pencegahannya, kini menjadi lebih memahami pentingnya pola makan sehat, pengelolaan stres, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Selain itu, sebagian besar lansia juga mengungkapkan bahwa mereka baru menyadari manfaat senam hipertensi dalam membantu mengontrol tekanan darah secara alami. Dengan adanya peningkatan pemahaman ini, lansia menjadi lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat dan secara rutin melakukan senam hipertensi sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mereka.



Gambar 3. Kegiatan Evaluasi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini ditemukan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi. Senam hipertensi dapat bermanfaat dalam menurunkan nilai tekanan darah pada lansia yaitu dengan melakukan senam hipertensi maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan elastis dan dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun.

Menurut penelitian (Anwari et al., 2018), salah satu pendekatan non farmakologis yang digunakan dalam menurunkan tekanan darah adalah senam hipertensi. Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2018).

Menurut Rasiman & Ansyah (2020) senam yang dilakukan secara rutin dan konsisten dapat meningkatkan kapasitas jantung dan menurunkan hipertensi juga menurunkan bahaya dari penumpukan lemak yang ada pada dinding vena sehingga akan menjaga keelastisitasnya khususnya dapat 48 mempersiapkan otot-otot jantung dalam berkontraksi sehingga kapasitas dalam darah tetap terjaga.

D. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di PSTW Pagar Dewa ini berhasil dilaksanakan dan diikuti sebanyak 40 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 diiringi 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 coordinator komunitas lansia.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu yang telah memberikan perizinan kepada penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga disampaikan untuk seluruh anggota yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & 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, September*, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Aronow, W. (2020). Managing the elderly patient with hypertension: current strategies, challenges, and considerations. *Expert Review of Cardiovascular Therapy*, 18, 117–125. <https://doi.org/10.1080/14779072.2020.1732206>
- Burnier, M., Polychronopoulou, E., & Wuerzner, G. (2020). Hypertension and Drug Adherence in



- the Elderly. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 7. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2020.00049>
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>
- Eviyanti, E., Wijayanti, H., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*. <https://doi.org/10.37402/JURBIDHIP.VOL8.ISS1.117>
- Li, L., Duan, L., Xu, Y., Ruan, H., Zhang, M., Zheng, Y., & He, S. (2024). Hypertension in frail older adults: current perspectives. *PeerJ*, 12. <https://doi.org/10.7717/peerj.17760>
- Li, Z., Lv, M., Li, Z., Gao, W., & Li, M. (2024). Physiological characteristics of blood pressure responses after combined exercise in elderly hypertensive patients: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2024.1404127>
- Muli, S., Meisinger, C., Heier, M., Thorand, B., Peters, A., & Amann, U. (2020). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in older people: results from the population-based KORA-age 1 study. *BMC Public Health*, 20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09165-8>
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, 1(1), 6–11. <https://journal.stik-ij.ac.id/index.php/Keperawatan/article/download/14/3>
- Ruksakulpiwat, S., Schiltz, N., Irani, E., Josephson, R., Adams, J., & Still, C. H. (2024). Medication Adherence of Older Adults with Hypertension: A Systematic Review. *Patient Preference and Adherence*, 18, 957–975. <https://doi.org/10.2147/PPA.S459678>
- Stanley, M., & Beare, P. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC