Vol 4 No.2 (2025) - Mei, pp 97-100 https://doi.org/10.59025/0qtmse62

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Edukasi Senam Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posbindu Nurul Iman Wilayah Kerja Puskesmas Tejoagung Metro Timur

Immawati[1], Sapti Ayubbana[1], Nia Risa Dewi[1], Anik Inayati[1], Supardi[1]
[1]*Universitas Dharma Wacana Metro, Indonesia*

INFO ARTIKEL

Corresponding author email: iinimmawati@gmail.com

Diterbitkan secara online: 01/05/2025

***Keywords*:**

Hipertensi, Lanjut Usia, Senam

ABSTRAK

Hiperetensi atau tekanan darah tinggi adalah tekanan darah diatas nilai normal dan selalu menetap yang dapat disebabkan oleh beberapa factor: keturunan, merokok, kegemukan, kurang olahraga dan sress. Hipertensi yang tidak ditangani dapat berakibat pasien menderita: stoke, serangan jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Peningkatan tekanan darah dapat dicegah dengan rutin melakukan senam hipertensi. Pengabdian yang dilakukan yaitu melakukan edukasi senam hipertensi untuk menurunkan kenaikan tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan bagi para lanjut usia di Posbidu Nurul Iman Wilayah kerja Puskesmas Tejo Agung Metro Timur. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menujukkan bahwa minat peserta cukup baik dalam mengikuti kegiatan edukasi senam hipertensi. Eduksai secara berkelanjutan dapat dilakukan untuk mencegahn kejadian hipertensi pada lanjut usia. Kegiatan ini dapat menjadi tindak lanjut bagi posbindu dan puskesmas untuk selalu memberikan pelayanan kesehatan yang akan berguna dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, ginjal dan penyakit lainnya yang prevalensinya meningkat dari tahun ke tahun [6]. Jumlah orang dengan hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipetensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi tahun 2018 sebesar 17,35% [3]. Data dinas kesehatan Kota Metro tahun 2021 prevalensi hipertensi sebesar 20% berada pada posisi teratas dengan 6.600 orang mengalami hipertensi [3].

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah di dalam arteri dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah daistolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang [1]. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti kepala pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala sering sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka di atas normal [7].

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi diberikan untuk menurunkan tekanan darah dan mengendalikan factor risiko dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk menciptakan keadaan rileks dengan saraf sehingga menurunkan tekanan darah [7]. Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan dengan melakukan senam hipertensi.

Masih tingginya kejadian penyakit hipertensi dengan berbagai komplikasinya membutuhkan tindakan penatalaksanaan yang tepat. Masih banyak masyarakat yang belum memahami cara menurunkan dan mempertahankan tekanan darah tetap dalam batas normal. Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan upaya peningkatan pengetahuan masyarakat terutama para lanjut usia melalui penyuluhan kesehatan.

Hal tersebut yang melatarbelakangi tim pengabdian merasa perlu melakukan upaya peningkatan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan, sehingga pada akhirnya masyarakat dapat melakukan tindakan pencegahan dan pengendalian tekanan darah untuk mencegah resiko penyakit yang lain.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pengabdian pada masyarakat berupa upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang pencegahan penyakit hipertensi dengan senam hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam bentuk penyuluhan kesehatan. Metode evaluasi yang digunakan dengan diksusi, tanya jawab dan demostrasi.

Adapun susunan pelaksanan adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan dimana tim pengabdian mengajukan proposal kegiatan ke pihak puskesmas dan selanjutnya setelah mendapat persetujuan tim menyusun jadwal kegiatan.
2. Langkah pada pelaksanaan kegiatan yang pertama adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan, adapun alat dan bahan. Langkah kedua adalah kegiatan penyuluhan yang dipandu oleh tim dan mahasiswa.
3. Langkah terakhir tim mengevaluasi pada para peserta terhadap kemampuan peserta. Hasil evaluasi peserta merasa mendapatkan ilmu terkait cara senam hipertensi yang diberikan.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan kesehatan di posbindu di Wilayah kerja Puskesmas Tejo Agung Metro Timur. Target penyuluhan adalah orang tua/lansia dan kader kesehatan di posbindu tersebut. Kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana sesuai rencana yang sudah ditetapkan yaitu di Posbindu Nurul Iman wilayah kerja Puskesmas Tejo Agung Metro Timur. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan penyuluhan dilakukan 19 Desember 2023. Jumlah peserta yang ikut dalam kegiatan tersebut seluruhnya sebanyak 49 peserta.

Gambar 1 Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah

Sebelum kegiatan utama penyuluhan, kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan bagi semua peserta. Pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, kolesterol dan gula darah. Kegiatan secara umum dimulai dengan apersepsi pemahaman peserta tentang penyakit hipertensi Peserta diberi pertanyaan tentang apa yang dilakukan untuk pencegahan penyakit hipertensi. Sebagian besar peserta telah memahami penyakit hipertensi terapi belum memahami tentang tindakan pencegahannya. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi penyakit hipertensi dan tindakan pencegahannya dengan senam hipertensi yang berlangsung selama 20 menit. Materi penyuluhan meliputi definisi, penyebab, tanda gejala dan tindakan pencegahan peningkatan tekanan darah. Setelah penjelasan materi, dilakukan evaluasi tanya jawab dari penyaji kepada peserta dan diberi juga kesempatan peserta bertanya hal yang belum dipahami.

Gambar 2 Pemberian materi

Kegiatan sesi diskusi berlangsung ±10 menit. Diskusi interaktif peserta berjalan dengan baik. Peserta berpartisipasi dalam diskusi dengan beberapa pertanyaan seputar materi yang diberikan dan diakhiri dengan evaluasi. Hasil evaluasi cukup baik, peserta menyatakan akan melakukan pencegahan peningkatan tekanan darah dengan melakukan menjaga diet makanan untuk penderita hipertensi dan melakukan senam hipertensi. Terdapat pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi [5].

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian msyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang peningkatan kesadaran masyarakat terutama lanjut usia dalam penegahan peningkatan kejadian hipertensi dengan senam hipertensi dapat terlaksana dengan baik dan berjalan lancar. Kegiatan tersebut mendapat dukungan yang baik, baik dari peserta, kader kesehatan maupun pihak puskesmas sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Seluruh komponen sangat berpartisipasi dalam mengikuti kegiatan tersebut, walaupun terdapat sedikit hambatan seperti waktu pelaksanaan kegiatan yang sedikit lebih mundur dari rencana karena masih menunggu beberapa peserta, namun kegiatan tetap berjalan sesuai dengan rencana.

Melalui kegiatan ini dapat menjadi tindak lanjut bagi posbindu dan puskesmas untuk selalu memberikan pelayanan kesehatan yang akan berguna dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bagi masyarakat di Posbindu Nurul Iman wilayah kerja Puskesmas Tejoagung Metro Timur secara umum berjalan dengan baik dan lancar. Program yang dilaksanakan berupa peningkatan pengetahuan peserta terutama para lansia dalam pencegahan penyakit hipertensi melalui pemberian pendidikan kesehatan. Partisipasi dan dukungan peserta dan pihak puskesmas cukup tinggi, dimana peserta turut aktif dalam pendidikan kesehatan yang diberikan sehingga kader posyandu dan peserta pada akhirnya dapat meningkatkan perilaku hidup sehat terutama perilaku dalam penerapan senam hipertensi bagi anggota keluarga nya yang sudah lanjut usia dan mempunyai penyakit hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan dan penyusunan artikel pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, oleh karena itu kami tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada para pihak yang telah mendukung terlaksananya pengabdian masyarakat yang menjadi dasar dalam penyusunan artikel ini terutama pada Yayasan Dharma Wacana yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

[1] Black, J.M., & Hawk, J.J (2014). Keperawatan medical bedah. Indonesia: Pentasada media edukasi.

[2] Dinas kesehatan Kota Metro. (2020). Profil kesehatan Kota Metro.

[3] Dinkes Provinsi Lampung (2020). Profil kesehatan propinsi Lampung tahun 2019. Bandar Lampung

[4] Dinkes Provinsi Lampung (2022). Profil kesehatan propinsi Lampung tahun 2021. Bandar Lampung

[5] Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPTW Khusnul Hotimah Pekanbaru. Jurnal Menara Medika. 4 (2): 183 – 191.

[6] LeMone, P., Burke, K.M., & Bauldoff, G. (2018). Buku ajar keperawatan medical bedah edisi 5. Alih bahasa: Subekti, B.N. Jakarta: EGC.

[7] Triyanto, E. (2014). Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.