

SENSASIMONSERI (Senam Lansia Anti Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ngemplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus

Eny Pujiati^{1*}, Stevani Eka Adistiana², Eka Rusmiyati³, Nita Zulia Putri⁴,
Ika Ramadhani⁵, Nia Tanwirul Uyuni⁶, Novita Dwi Listiyani⁷

¹⁻⁷ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: enypujiati886@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi didefinisikan dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, kebutaan, dan stroke. Manajemen hipertensi dapat melalui penatalaksanaan farmakologi dengan obat anti hipertensi dan penatalaksanaan non farmakologi dengan senam anti hipertensi dan jus seledri (sensasimonseri). Senam anti hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung, sedangkan jus seledri mengandung apigenin, manitol, apiin dan flavonoid yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penatalaksanaan non farmakologi khususnya sensasimonseri. Metode yang digunakan yaitu ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta posyandu lansia pos IV Desa Undaan Tengah Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus tentang penatalaksanaan non farmakologi pada penderita hipertensi dengan sensasimonseri.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, Sensasimonseri*

ABSTRACT

Hypertension is defined by a systolic blood pressure greater than 140 mmHg and a diastolic pressure greater than 90 mmHg. If not promptly treated, hypertension can lead to complications such as heart disease, kidney failure, blindness, and stroke. Hypertension management can be done through pharmacological treatment with antihypertensive drugs and non-pharmacological management with antihypertensive exercises and celery juice (sensasimonseri). Antihypertensive exercises can improve blood flow and oxygen supply to active muscles and the heart muscle in particular, while celery juice contains apigenin, mannitol, apiin, and flavonoids, which can lower blood pressure. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the elderly regarding non-pharmacological management, specifically sensasimonseri. The methods used include lectures, discussions, Q&A sessions, and demonstrations. Following this community service, it was concluded that there was an increase in the knowledge of elderly participants at the posyandu (integrated health service post) for the elderly in Pos IV, Undaan Tengah Village, Undaan District, Kudus Regency, regarding non-pharmacological management for hypertension with sensasimonseri.

Keywords: Hypertension, Elderly, Sensasimonseri

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan terus meningkat angka kejadiannya. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Medika, 2017). Hipertensi didefinisikan dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Tambunan, Nurmayni and Rahayu, 2021). Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, mempengaruhi lebih dari 60% orang yang berusia di atas 60 tahun dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskular serta kematian dini.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) prevalensi hipertensi tahun 2019 secara global pada orang dewasa usia 30-70 tahun sebesar 33,1% atau sebanyak 1,28 miliar jiwa, jumlah ini diprediksi akan meningkat sebesar 15-20% pada tahun 2025 (WHO, 2022). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Balitbangkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah usia ≥ 15 tahun pada tahun 2022 sebanyak 8.494.296 jiwa atau sebesar 29,3% (Dinkes Provinsi, 2022), sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Kudus sebanyak 231.175 jiwa. Puskesmas Ngemplak merupakan salah satu puskesmas di Wilayah Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus dengan prevalensi hipertensi sebanyak 8.920 jiwa (DKK Kudus, 2022).

Hipertensi sering terjadi pada lansia karena mengalami penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung yang menyebabkan kekakuan, penurunan kemampuan jantung untuk memompa, hilangnya elastisitas pembuluh darah perifer, dan peningkatan resistensi pada pembuluh darah perifer (Nurarif and Kusuma, 2016). Gejala umum yang dialami penderita hipertensi antara lain nyeri kepala disertai rasa berat pada tengkuk, jantung berdebar, penglihatan kabur, terkadang disertai mual dan muntah, gelisah, dan mudah lelah (Medika, 2017). Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi dan menyerang target organ pada jantung, ginjal, mata, hati, dan otak (Sahrudi & Akhyarul Anam, 2021). Komplikasi tersebut dipengaruhi oleh seberapa tinggi tekanan darah dan berapa lama tekanan darah tidak terkontrol serta tidak mendapatkan penanganan (Medika, 2017).

Komplikasi pada penderita hipertensi dapat dicegah melalui penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi seperti hidrokloriazid, klonidin, propranolol (Wijaya, Andra Saferi, 2014). Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup termasuk perubahan pola makan, penerapan diet khusus dengan rendah natrium, lemak jenuh dan tinggi kalsium, magnesium, dan kalium. Pembatasan waktu makan yang bekerja bersamaan dengan ritme sirkadian, peningkatan aktivitas fisik, penurunan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol, teknik relaksasi yoga, akupunktur, tai-chi, program pengurangan stres berbasis mindfulness, dan meditasi transcendental (Verma *et al.*, 2021).

Implementasi hasil studi penatalaksanaan non farmakologis hipertensi antara lain dapat dilakukan dengan pijat refleksi kaki (Umamah and Paraswati, 2019), yoga (Pujiastuti, Sawab and Afiyati, 2019), senam anti hipertensi (Sakinah *et al.*, 2022), serta dengan mengkonsumsi jus seledri (Simamora and Fithri, 2021). Senam anti hipertensi merupakan olah raga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sumartini *et al.*, 2019). Daun seledri (*Apium Graveolens L*) mengandung apigenin yaitu zat yang didalamnya menghasilkan manitol dan apiin dan bersifat diuretik sebagai beta blocker dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung. Daun seledri juga mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai protektif terhadap mikroorganisme dan virus, serta dapat membantu memperlancar peredaran darah dari vena menuju jantung (Ningrum, 2019).

Hasil studi Sakinah *et al.*, melaporkan bahwa senam anti hipertensi yang dilakukan satu kali perminggu selama 4 minggu dengan durasi 15 menit menghasilkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 156 mmHg dan diastolik 96 mmHg menjadi tekanan darah sistolik 142

mmHg dan diastolik 88 mmHg (Sakinah *et al.*, 2022). Menurut Herdiani *et al.*, sosialisasi penerapan senam anti hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan (Herdiani, Wijaya and Kanah Arieska, 2020). Penelitian Sianipar mendukung temuan ini dengan menjelaskan bahwa senam hipertensi adalah metode menjaga kesehatan melalui latihan fisik yang dapat membantu menurunkan berat badan dan mengelola stres, serta meningkatkan metabolisme tubuh (Sianipar SS., 2018). Senada dengan hasil edukasi dan pelatihan senam anti hipertensi yang dilakukan oleh Hubaibah, *et al.*, bahwa ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta lansia dari 30% menjadi 70% di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi (Hubaybah *et al.*, 2023).

Studi Simamora dan Fithri melaporkan bahwa mengonsumsi jus seledri dua kali sehari, pada pagi dan sore hari selama tujuh hari berturut-turut, efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan sistolik dan diastolik setelah mengonsumsi jus seledri masing-masing adalah 30 mmHg dan 14 mmHg (Simamora and Fithri, 2021). Berdasarkan wawancara dengan 15 orang lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngemplak, ditemukan bahwa pengetahuan lansia mengenai penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengatasi hipertensi masih kurang. Fakta menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi lebih banyak bergantung pada obat-obatan medis. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penatalaksanaan nonfarmakologi hipertensi melalui program SENSASIMONSERI (Senam Lansia Anti Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Langkah 1	Melakukan proses perijinan kepada Kepala UPTD Puskesmas Ngemplak, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus.
Langkah 2	Melakukan koordinasi dengan kepala program posyandu lansia di Puskesmas Ngemplak untuk melakukan kegiatan survei tempat persiapan proses kegiatan pengabdian masyarakat
Langkah 3	Melakukan koordinasi dengan kepala program PTM dalam menentukan jumlah sasaran dan waktu kegiatan
Langkah 4	Melakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat pada hari jumat, 17 Mei 2024 tentang SENSASIMONSERI kepada 30 orang peserta posyandu lansia pos IV Desa Undaan Tengah Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus.
Langkah 5	Membemberikan kesempatan diskusi dengan melakukan tanya jawab pada peserta
Langkah 6	Melakukan review materi dengan memberikan pertanyaan kepada peserta dan memberikan kesempatan pada peserta untuk menyampaikan pendapat dan saran
Langkah 7	Memberikan motivasi, evaluasi akhir dan pemberian doorprize sebagai hadiah keaktifan dalam pelaksanaan kegiatan.
Langkah 8	Evaluasi kegiatan: <ol style="list-style-type: none"> 1) Evaluasi Proses Kegiatan berlangsung lancar sesuai dengan perencanaan kegiatan 2) Evaluasi hasil Peserta posyandu lansia pos IV Desa Undaan Tengah antusias dan kooperatif selama kegiatan berlangsung.
Langkah 9	Penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang SENSASIMONSERI (Senam Lansia Anti Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngemplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus pada tanggal 17 Mei 2024 diikuti oleh 30 orang anggota posyandu lansia pos IV Desa Undaan Tengah. Tindakan SENSASIMONSERI adalah tindakan yang terdiri dari senam anti hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus seledri yang bertujuan agar lansia dapat memahami dan mengerti tentang penatalaksanaan nonfarmakologi pada penderita hipertensi, diantaranya adalah SENSASIMONSERI (Senam Lansia Anti Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri).

Senam anti hipertensi adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot dan tulang yang aktif, terutama otot jantung, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Sumartini *et al.*, 2019). Senam antihipertensi dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, yang berperan penting untuk proses pembentukan energi, sehingga meningkatkan frekuensi jantung dan metabolisme. Melakukan senam secara rutin dan berkelanjutan dapat meningkatkan kapasitas jantung dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, senam juga dapat mengurangi risiko penumpukan lemak pada dinding vena, menjaga elastisitasnya, dan mempersiapkan otot-otot jantung untuk berkontraksi dengan baik, sehingga kapasitas darah tetap terjaga. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga bekerja dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga terjadi dilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah. Senam anti hipertensi adalah metode yang efisien dan mudah dilakukan di sela-sela aktivitas sehari-hari, membantu menjaga tubuh tetap fit dan rileks sambil menurunkan tekanan darah. (Sakinah *et al.*, 2022). Senam anti hipertensi dapat dilakukan sekali dalam satu minggu dengan durasi 15 menit dengan standar operasional prosedur senam anti hipertensi hasil studi Rizka, di Puskesmas Pakjo Kota Palembang 2020 (Rizka, 2020). Senada dengan hasil studi Sakinah *et al.*, bahwa senam anti hipertensi yang dilakukan satu kali perminggu selama 4 minggu dengan durasi 15 menit menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 156 mmHg dan diastolik 96 mmHg menjadi rata-rata tekanan darah sistolik 142 mmHg dan diastolik 88 mmHg (Sakinah *et al.*, 2022).

Seledri (*Apium graveolens L*) merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani hipertensi. Seledri dapat digunakan untuk mengontrol hipertensi dengan cara di jus dan air dari jus daun seledri tersebut dapat dikonsumsi. Air dari daun seledri efektif dalam mengontrol hipertensi karena mengandung apigenin, yang bertindak sebagai beta blocker untuk memperlambat detak jantung dan mengurangi kekuatan kontraksi jantung. Apigenin juga mengandung manitol dan apiin, yang memiliki sifat diuretik. Sifat diuretik ini membantu ginjal mengeluarkan garam dan kelebihan cairan dari tubuh, sehingga pengurangan cairan dalam tubuh dapat membantu menurunkan tekanan darah. Flavonoid dalam daun seledri berfungsi sebagai protektif atau pelindung terhadap mikroorganisme dan virus, serta dapat membantu memperlancar peredaran darah dari vena menuju jantung (Ningrum, 2019). Bahan yang digunakan untuk membuat jus seledri yaitu seledri 100gram, air matang 100 ml, blender, saringan, dan gelas. Jus seledri dapat dikonsumsi 2 kali sehari pagi dan sore hari (Simamora and Fithri, 2021). Pemberian jus seledri 2 kali sehari, pagi dan sore hari selama 7 hari secara teratur memberikan hasil yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan selisih penurunan rata-rata tekanan sistolik dan diastolik setelah pemberian jus seledri sebesar 30 mmHg dan 14 mmHg (Simamora and Fithri, 2021).

Pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif bagi peserta posyandu lansia Pos IV Desa Undaan Tengah, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus, terlihat dari antusiasme peserta yang mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir. Kegiatan ini berjalan dengan baik karena peserta bersikap kooperatif dan mampu menjawab pertanyaan dari pemateri, yang bertujuan untuk mengukur pemahaman lansia tentang materi SENSASIMONSERI (Senam Lansia Anti Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri). Hal ini menunjukkan adanya

peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi, terutama mengenai penatalaksanaan nonfarmakologi dengan metode SENSASIMONSERI.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Senam Anti Hipertensi



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri



Gambar 4. Foto Bersama

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai SENSASIMONSERI (Senam Lansia Anti Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngemplak menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta posyandu lansia Pos IV Desa Undaan Tengah tentang penatalaksanaan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah, yaitu melalui senam anti hipertensi dan konsumsi jus seledri.

Saran

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Kader diharapkan dapat memberikan sosialisasi berkelanjutan tentang cara mengendalikan hipertensi secara konsisten kepada lansia, terutama selama kegiatan posbindu, serta

memotivasi lansia untuk rutin memeriksa tekanan darah sehingga kualitas hidup lansia meningkat.

2. Lansia diharapkan dapat melakukan senam anti hipertensi secara mandiri dan mengonsumsi jus seledri untuk membantu menurunkan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala UPTD Puskesmas Ngemplak, pemegang program PTM UPTD Puskesmas Ngemplak, kader dan anggota posyandu lansia pos IV Desa Undaan Tengah Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus yang telah membantu dan mendukung dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes RI (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. hal 156.
- Dinkes Provinsi, J. T. (2022) 'Profil Kesehatan Jawa Tengah 2022'.
- DKK Kudus (2022) 'Profil Kesehatan Kabupaten Kudus Tahun 2022'.
- Herdiani, N., Wijaya, S. and Kanah Arieska, P. (2020) 'Sosialisasi Penerapan Senam ANSI (Anti Hpertensi) Sebagai Upaya Pencegahan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya', *Prosiding Semadafis*, 1, pp. 568–574.
- Hubaybah, H. *et al.* (2023) 'Edukasi Dan Pelatihan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sengeti Kabupaten Muaro Jambi', *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), pp. 15–21.
- Medika, T. B. (2017) *Berdamai dengan Hipertensi*. 1st edn. Edited by Y. N. Indah Sari. Jakarta: Bumi Medika.
- Ningrum, D. (2019) 'Efektifitas Pemberian Jus Pisang Ambon dan Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Dewi Kunti Kelurahan Winongo Kota Madiun'.
- Nurarif, A. H. and Kusuma, H. (2016) *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapn Diagnosa Nanda, NIC, NOC dalam Berbagai Kasus*. Revisi Jil. Yogyakarta: Penerbit MediAction.
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S. and Afiyati, S. Z. (2019) 'Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), p. 36.
- Rizka, Y. (2020) *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Perempuan di Puskesmas Pakjo Kota Palembang*. Palembang: Politeknik Kesehatan Palembang.
- Sahrudi & Akhyarul Anam (2021) *Kardiovaskular Dalam Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Dengan Pendekatan: Mind Mapping, SDKI, SLKI dan SIKI*. Pertama. Edited by A. Maftuhin. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sakinah, S. *et al.* (2022) 'Pengaruh Senam Anti Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sindereng Rappang', 4, pp. 758–769.
- Sianipar SS., P. (2018) 'Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya', 9(2), pp. 558–566.
- Simamora, L. and Fithri, N. (2021) 'The Effectiveness of Celery Juice to Reduce Blood Pressure on Elderly With Hypertension in the Simalingkar Health Center', *Journal of Health*, 8, pp. 67–74.
- Sumartini *et al.* (2019) 'Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun

- 2019', *Jurnal Keperawatan Terpadu (Intregated Nursing Jurnal)*.
- Tambunan, F. F., Nurmayni and Rahayu, P. R. (2021) *Hipertensi Si Pembunuh Senyap 'Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya'*. I. Edited by R. A. Harahap. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Umamah, F. and Paraswati, S. (2019) 'Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), p. 295.
- Verma, N. *et al.* (2021) 'Non-pharmacological management of hypertension', *Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), pp. 1275–1283.
- WHO (2022) *World Health Statistics. World Health*, 1-177.
- Wijaya, Andra Saferi, Y. M. P. (2014) *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa) Teori dan Contoh Askep*. 1st edn. Yogyakarta: Nuha Medika.