Hikmah Journal of Community Service
Universitas Al Hikmah Jepara
https://hijcoms.univ-alhikmahjepara.ac.id

P-ISSN 2986-3821
E-ISSN 2986-2582
Vol. 3 No. 2 Mei 2025

Senam Antihipertensi sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Kesambi Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo Kudus

Icca Narayani Pramudaningsih[1], Dwi Afriyani Aprilia[2], Drias cahya ferlian[3], Elisa Purwaningsih[4], Fariza Putri[5]
[1-5] Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

***Corresponding Author:** *iccanarayani14@gmail.com*

ABSTRAK

Proses menua sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai usia dewasa. Misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit. Sebenarnya tidak ada batas yang tegas, pada usia berapa penampilan seseorang mulai menurun. Pada setiap orang, fungsi fisiologis alat tubuhnya sangat berbeda, baik dalam hal pencapain puncak maupun menurunnya .Pengobatan untuk menurunkan tekanan darah atau darah tinggi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis, Perawatan non-obat meliputi penyesuaian pola makan, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan Exercise dengan melakukan senam anti hipertensi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk penurunan Hipertensi pada lansia dengan senam anti hipertensi. Metode pelaksanaan yang digunakan didalam pengabdian masyarakat ini melalui penyuluhan Kesehatan kepada masyarakat dengan media leaflet dan demonstrasi. Tahapan kegiatan meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian Masyarakat menunjukkan dapat diketahui bahwa *hasil pre test* lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi sebesar 15 lansia (60%), sedangkan yang mempunyai tekanan darah normal 10 lansia (40%). Hasil *post test* lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi sebesar 3 lansia (12%), dan yang mempunyai tekanan darah normal sebesar 22 lansia (88%). Hal ini menunjukkan bahwa senam anti hipertensi mampu menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, Senam Antihipertensi*

ABSTRACT

The aging process has begun since a person reaches adulthood. For example, with the loss of tissue in muscles, nervous system, and other tissues so that the body dies little by little. Actually, there is no clear limit, at what age a person's appearance begins to decline. In each person, the physiological functions of the body's organs are very different, both in terms of peak achievement and decline. Treatment to lower blood pressure or high blood pressure can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological, Non-drug treatments include adjusting diet, quitting smoking, reducing alcohol consumption and Exercise by doing anti-hypertension exercises. The purpose of this service is to reduce hypertension in the elderly with anti-hypertension exercises. The implementation method used in this community service is through health education to the community with leaflets and demonstrations. The stages of activity include the planning, implementation and evaluation stages. The results of the community service show that it can be seen that the pre-test results of the elderly who have high blood pressure are 15 elderly (60%), while those who have normal blood pressure are 10 elderly (40%). The post-test results of the elderly who have high blood pressure are 3 elderly (12%), and those who have normal blood pressure are 22 elderly (88%). This shows that anti-hypertensive exercise can lower blood pressure.

Keywords: *hypertension,elderly, Senam Antihipertensi*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hak setiap orang, permasalahan kesehatan tidak hanya menjadi tanggung jawab insan kesehatan saja melainkan juga menjadi tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia, baik pemerintah, swasta, maupun masyarakat. Bangsa Indoesia sekarang sudah beranjak maju baik dalam hal kualitas sumber daya manusia maupun hal lainnya, namun sampai saat ini, masyarakat bangsa Indonesia belum sepenuhnya maju dalam hal urusan kesehatan ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, hipertensi, diabetes mellitus, dan lain-lain.

Proses menua sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai usia dewasa. Misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh mati sedikit demi sedikit. Sebenarnya tidak ada batas yang tegas, pada usia berapa penampilan seseorang mulai menurun. Pada setiap orang, fungsi fisiologis alat tubuhnya sangat berbeda, baik dalam hal pencapain puncak maupun menurunnya. Lansia mengalami perubahan dalam kehidupannya sehingga menimbulkan beberapa masalah dalam kehidupannya salah satunya penyakit hipertensi.

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak, ataupun ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna. Organisasi Kesehatan WHO mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus hipertensi diperkirakan menjadi 1.15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di Negara-negara berkembang (Triyanto, 2014)

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah lebih tinggi dari rata-rata prevalensi nasional yaitu mencapai 37%. Selain termasuk dalam provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi data dari Badan Pusat Statistik (2022) menyatakan bahwa Jawa Tengah juga temasuk provinsi yang memiliki umur harapan hidup yang cukup tinggi di Indonesia yaitu 72,6 tahun (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2022). Sebagai upaya dalam mengatasi peningkatan jumlah lansia dikarenakan umur harapan hidup yang tinggi dan berbagai penyakit degeneratif termasuk hipertensi yang prevalensinya cukup tinggi maka pemerintah membentuk posyandu lansia sebagai pelayanan kesehatan yang berfokus pada langkah promotif dan preventif. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Risiko untuk menderita hipertensi pada populasi > 55 tahun yang tadinya tekanan darahnya normal adalah 90%. Kebanyakan pasien mempunyai tekanan darah darah pre hipertensi sebelum mereka didiagnosis dengan hipertensi, dan kebanyakan didiagnosis hipertensi terjadi pada umur diantara dekade ketiga dan dekade kelima (Triyanto, 2014)

Seiring berubahnya gaya hidup mengikuti era globalisasi, kasus hiperteni terus meningkat. Gaya hidup gemar makanan fast food yang kaya lemak, asin, malas berolahraga dan mudah tertekan ikut berperan dalam menambah jumlah pasien hipertensi. Bila lansia mengalami hipertensi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara teratur (rutin), maka hal ini dapat membawa si penderita kedalam kasus-kasus serius bahkan dapat menyebabkan kematian. Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya, akan tetapi hipertensi

memicu munculnya penyakit lain yang mematikan. Laporan Komite Nasional Pencegahan, Deteksi, Evaluasi, dan Penanganan Hipertensi menyatakan bahwa hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. (Kusumo, 2020)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada penduduk Desa kesambi didapatkan hasil bahwa masih banyak penduduk lansia yang mengalami hipertensi, Berdasarkan permasalahan tersebut kami mahasiswa dari Prodi D3 Keperawatan ITEKES Cendekia Utama Kudus melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai pencegahan penyakit hipertensi dengan cara pemberian edukasi dan melakukan senam untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi, Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Totok Hernawan, 2017). Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam atau berolah raga menyebabkan kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah berisitirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisnme penurunan tekanan darah setelah berolah raga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun. Beberapa jenis senam yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi, di antaranya: Senam aerobik, Senam lantai, Senam irama, Senam tera, Senam anti hipertensi (Misbakhul Anwari, 2018)

Tekanan darah responden sebelum pemberian intervensi senam sebagian besar adalah prehypertension (39%). Tekanan darah responden setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar adalah prehypertension (46%). Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia. Pada Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini, Zulkifli & Adhitya (2019) menunjukkan adanya pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia hipertensi dengan analisis (p = 0,000). Hasil penelitian Hernawan (2017) menunjukkan tekanan darah lansia sebelum pemberian intervensi sebagian besar termasuk pre-hipertensi (39%), setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar menjadi normal (56%) (p= 0,001) (Totok Hernawan, 2017).

METODE

Metode didalam pengabdian masyarakat ini melalui implementasi senam antihipertensi lansia dan penyuluhan Kesehatan mengenai Hipertensi kepada para lansia di desa kesambi pada tanggal 7 Mei 2025. Implementasi senam antihipertensi pada lansia dan dilanjutkan Penyuluhan Kesehatan Hipertensi ini meliputi pengertian hipertensi, tanda gejala hipertensi, perawatan hipertensi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 3 (tiga) tahap yaitu rapat strategi dalam pelaksanaan, survey tempat dan dilanjutkan dengan persiapan sarana prasarana. Populasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah semua lansia yang berada di desa Kesambi.

Tahap pelaksanaan kegiatan pada lansia dengan tahapan pendaftaran lansia, pengukuran berat badan lansia dilanjutkan pengukuran tekanan darah dan skrining PTM (Penyakit Tidak Menular) lainnya kemudian dilanjutkan pemberian senam antihipertensi dan dilanjutkan pemberian edukasi tentang hipertensi dan perawatannya, sebelum dilakukan senam lanisa dari hasil pemeriksaan Tekanan darah terhadap 25 lansia, 15 lansia (60%) mengalami hipertensi dan 10 lansia (40%) mempunyai tekanan darah normal.

Kegiatan ini dilakuka dalam 2 kali selama 2 minggu, kegiatan ini dilakukan setiap hari jumat di balaidesa desa Kesambi dimulai pukul 08.30 – 09.00 WIB. Hari terakhir implementasi dilakukan *follow up* dengan melakukan pengukuran Tekanan Darah Kembali pada lansia desa Kesambi yang menderita Hipertensi..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk implementasi senam antihipertensi dan penyuluhan Kesehatan mengenai penurunan tekanan darah pada lansia. Semua peserta lansia yang bersedia menjadi peserta dalam pengabdian masyarakat

Hasil dari pre test dan post test Senam Antihipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kesambi

Tabel 1 *Pre Test* Dan *Post Test* Senam Antihipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kesambi

Pre test				Post Test			
Normal		Hipertensi		Normal		Hipertensi	
N	%	N	%	N	%	N	%
10	40	15	60	22	88	3	12

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil pre test lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi sebesar 15 lansia (60%), sedangkan yang mempunyai tekanan darah normal 10 lansia (40%). Hasil post test lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi

sebesar 3 lansia (12%), dan yang mempunyai tekanan darah normal sebesar 22 lansia (88%).

2. PEMBAHASAN

Tema dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah “Senam Anti hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kesambi Wilayah Kerja Puskesmas Mejobo Kudus” Tujuan dalam pengabdian ini adalah upaya perawatan penurunan hipertensi melalui implementasi senam antihipertensi khususnya lansia di desa Kesambi wilayah kerja Puskesmas Mejobo . Dari beberapa perencanaan yang dilakuan pelaksanaan serta evaluasi kegiatan pengabdian berjalan dengan baik

Metode penyuluhan dengan ceramah dan demonstrasi serta menggunakan media leaflet dan power point, harapannya lansia dan keluarga lansia bisa melakukan perawatan hipertensi dirumah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana atas Kerjasama dengan puskesmas Mejobo Kabupaten Kudus.

Gambar 1. Kegiatan Pengabmas

Tabel 1 Menunjukkan nilai tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil pre test lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi sebesar 15 lansia (60%), sedangkan yang mempunyai tekanan darah normal 10 lansia (40%). Hasil post test lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi sebesar 3 lansia (12%), dan yang mempunyai tekanan darah normal sebesar 22 lansia (88%).Hal ini menunjukkan bahwa seanm anti hiperetensi mampu menurunkan tekanan darah, sejalan dengan hasil teori Sylvia (2003) dalam (Sumartini, 2019) senam antihipertensi memfokuskan dalam kemampuan jantung, gerakan otot besar serta adanya kelenturan sendi serta kemampuan oksigen semaksimal mungkin yang masuk ke paru- paru (Sumartini, 2019). Manfaat dari senam anthipertensi adalah perbahan perasaan menjadi bahagia, rileks, sehat sehingga menurunkan tingkat stress yang berdampak pada penurunan tekanan darah lansia. Senam hipertensi adalah jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan dengan gerakan khusus bagi penderita hipertensi, terdiri dari 20 menit dengan rincian 5 menit untuk pemanasan, 10 menit untuk gerakan transisi, dan 5 menit untuk pendinginan, Dengan melakukan gerakan dan

mengikuti waktu tersebut, pembuluh darah akan mengalami pelebaran yang dapat membantu mengurangi kadar lemak di dalam tubuh. Oleh karena itu, selain memberikan keuntungan dalam menurunkan tekanan darah, juga bisa menurunkan lemak tubuh. Jika dilakukan dengan konsisten dan tidak berlebihan, maka tubuh akan semakin bugar dan sehat. Selain itu, individu yang ingin menurunkan tekanan darahnya tidak hanya dapat bergantung pada olahraga, tetapi juga perlu memperhatikan asupan makanan serta menghindari stres yang bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah dan membutuhkan waktu istirahat yang memadai. Setelah periode istirahat, pembuluh darah akan menjalani proses pelebaran atau pengembangan yang menyebabkan penurunan tekanan darah. Jika aktivitas fisik dilakukan secara konsisten, maka hal ini akan menjadikan pembuluh darah lebih fleksibel (Harmilah, & Hendarsih, 2019)

Pelaksanaan senam hipertensi, manfaat yang diperoleh diataranya meningkatkan kemampuan pompa jantung dan juga pelebaran pembuluh darah, sehigga memperlancar aliran darah serta mengurangi tekanan darah (Anwari, 2018). Berdasarkan Maryam (2008) dalam (Sumartini, 2019), pada individu lansia terdapat penurunan kemampuan pompa jantung akibat kekakuan yang terjadi pada jantung dan otak. Melakukan senam atau aktivitas fisik dapat berkontribusi pada peningkatan kekuatan pompa jantung, karena otot jantung orang yang melakukan olahraga secara teratur menjadi lebih kuat, sehingga mampu memompa lebih efisien dibandingkan dengan otot jantung individu yang jarang berolahraga. Aktivitas fisik juga dapat menyebabkan penurunan frekuensi detak jantung dan berpengaruh pada penurunan cardiac output. Hal ini didukung oleh penelitian dari Hernawan Totok tahun 2017 dengan judul "Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta" dengan hasil Nilai rata-rata tekanan darah sistol pre test (151,463) lebih tinggi dibandingkan rata - rata tekanan darah sistol post test (130,36) Nilai rata – rata tekanan darah diastol pre test (95,36) lebih tinggi dibandingkan rata - rata tekanan darah diastole post test (82,14) sehingga disimpulkan pemberian intervensi senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastol responden.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar salah satunya adalah dukungan dari steakholder disini adalah puskesmas, kader desa serta masyarakat sendiri dalam keterbukaan masyarakat akan informasi tentang penyakit hipertensi.

KESIMPULAN

Hasil pengabdian Masyarakat menunjukkan dapat diketahui bahwa *hasil pre test* lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi sebesar 15 lansia (60%), sedangkan yang mempunyai tekanan darah normal 10 lansia (40%). Hasil *post test* lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi sebesar 3 lansia (12%), dan yang mempunyai tekanan darah normal sebesar 22 lansia (88%). Hal ini menunjukkan bahwa senam anti hipertensi mampu menurunkan tekanan darah.

SARAN

Perlu diadakan edukasi yang aktif oleh kader dengan tema tema yang bisa menjadi perubahan informasi khususnya terkait informasi Kesehatan kepada lansia dn keluarga lansia.

DAFTAR PUSTAKA

(Riskesdas), R. K. D. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2018*.

BPS Provinsi Jawa Tengah. (2022). *Provinsi Jawa Tengah Dalam Angka 2022*.

Harmilah, & Hendarsih, S. (2019). Pengaruh Video Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon Ii Bantul Yogyakarta. *Naskah Publikasi Penelitian Pemula*, 1–15. https://doi.org/Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.33655/Poltek

Kristiani, R.B. and Ningrum, S. . (2021). Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, *6*(2). https://doi.org/doi.org/10.37036/ahnj.v6i2.180.

Kusumo, M. . (2020). *Buku Lansia 1st edn*. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY.

Misbakhul Anwari, R. V. dkk. (2018). NPENGARUH SENAM ANTI HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DI DESA KEMUNINGSARI LOR KECAMATAN PANTI KABUPATEN JEMBERo Title. *THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 160–164.

Sumartini. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Urnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, *1*(2), 47–55. https://doi.org/Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.32807/Jkt.V1i2.37

Totok Hernawan, F. N. R. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 26–31.

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.