

## SENAM ANTI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PENATALAKSANAAN NON FARMAKOLOGIS PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

### *Anti Hypertension Exercise as a Non-Pharmacological Management Effort of the Elderly With Hypertension*

Dwi Nur Anggraeni<sup>1</sup>, Faihatul Miskiyah<sup>2</sup>, Sri Mariani Priyanti<sup>3</sup>,

<sup>1</sup> Prodi Profesi Ners, STIKes Madani Yogyakarta

<sup>2,3</sup> Mahasiswa Prodi Profesi Ners, STIKes Madani Yogyakarta

Email: [anggraenidwinur27@gmail.com](mailto:anggraenidwinur27@gmail.com)

#### Abstrak

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang terus meningkat dari tahun ke tahun di dunia. Prevalensi penderita hipertensi terbanyak pada usia 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%) dan >75 tahun (69,5%) di Indonesia. Salah satu penyebab angka kejadian hipertensi yang semakin meningkat adalah kurangnya pengetahuan lansia tentang manajemen hipertensi. Manajemen hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis dengan cara merubah gaya hidup. Salah satu cara merubah gaya hidup adalah dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga. Aktifitas fisik yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi adalah senam anti hipertensi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan demonstrasi gerakan senam anti hipertensi dan meningkatkan kesadaran pada lansia yang mengalami hipertensi. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan demonstrasi senam anti hipertensi, kegiatan ini dilakukan pada 14 Mei 2022 di Dusun Kradenan. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang mengalami hipertensi di Dusun Kradenan sejumlah 12 lansia. Hasil dari kegiatan ini tekanan darah sebelum pemberian senam anti hipertensi sebagian besar adalah hipertensi tingkat 1 sebanyak 76%, tekanan darah setelah pemberian senam anti hipertensi sebagian besar menjadi pre hipertensi sebanyak 52%, dan normal sebanyak 24%. Pemberian senam anti hipertensi dapat dijadikan sebagai penatalaksanaan non farmakologis pada lansia dengan melakukan senam anti hipertensi. Lansia yang mengalami pre hipertensi atau hipertensi diharapkan dapat menerapkan senam anti hipertensi secara rutin seminggu 2 kali guna dijadikan sebagai pencegahan agar tidak berlanjut menjadi stroke.

**Kata kunci : hipertensi, senam anti hipertensi, lansia**

#### Abstract

*Hypertension is one of the non-communicable diseases that continues to increase from year to year. The highest prevalence of hypertension sufferers at the age of 55-64 years (55.2%), 65-74 years (63.2%) and >75 years (69.5%) in Indonesia. One of the causes of the incidence of hypertension is a lack of knowledge about the management of hypertension. Management of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically by changing lifestyle. One way to change your lifestyle is to do physical activity. A physical activity that can be done in patients with hypertension is anti-hypertensive exercise. This community service aims to provide knowledge, increase awareness and measure blood pressure reduction in the elderly regarding non-pharmacological management of the elderly with hypertension. An anti-hypertension exercise demo was given to the elderly people carried out on May 14, 2022 in Kradenan. The results of this activity were blood pressure before giving anti-hypertensive exercise mostly as much as 76% and blood pressure after giving anti-hypertensive exercise mostly became pre-hypertension as much as 54%, and normal as much as 24%. Giving anti-hypertensive exercise can be used as a non-pharmacological treatment for the elderly by doing anti-hypertensive exercise. The elderly who have prehypertension or hypertension is expected to apply anti-hypertensive exercise 2 times a week to prevent stroke.*

**Keywords: Anti Hypertension Exercise, Elderly, hypertension,**

## PENDAHULUAN

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular yang terus meningkat dari tahun ke tahun di dunia. Hampir semua penderita hipertensi berusia lanjut. Hipertensi adalah keadaan pada seseorang dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal yang telah ditentukan yaitu sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hipertensi adalah satu dari banyaknya masalah kesehatan yang mengancam di seluruh dunia, tercatat pada tahun 2015 hipertensi menyebabkan angka kematian 9,4 juta setiap tahun di dunia dan di Asia Tenggara tercatat 1,5 juta setiap tahunnya (Rodin, 2022)

Menurut *World Health Organisation* (WHO) terdapat sekitar 970 juta penderita hipertensi di dunia, di negara maju 330 juta dan di negara berkembang 640 juta penderita. Penyakit hipertensi untuk tahun 2025 diperkirakan akan mengalami peningkatan mencapai 1,6 milyar (29%) pada orang dewasa (Setyawan & Hasnah, 2020). Indonesia sebagai salah satu negara dalam tahap berkembang tidak lepas dari penyakit hipertensi yang masih mengancam kesehatan masyarakat yang serius dan prevalensinya masih tinggi. Prevalensi penderita hipertensi terbanyak pada usia 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%) dan >75 tahun (69,5%). (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Salah satu penyebab angka kejadian hipertensi yang semakin meningkat adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi (Utami et al., 2018). Metode yang dapat dilakukan untuk manajemen hipertensi adalah dengan cara farmakologis dengan pemberian obat-obatan dan nonfarmakologis salah satunya adalah modifikasi gaya hidup (Rasiman &

Ansyah, 2020). Gaya hidup yang buruk merupakan faktor utama yang dapat meningkatkan penyakit hipertensi. salah satu penyebabnya adalah kurang dalam melakukan aktifitas fisik seperti olahraga. Salah satu aktifitas fisik atau olahraga yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi adalah senam anti hipertensi (Hariawan & Tatisina, 2020).

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 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 beristirahat 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 aktifitas fisik senam anti hipertensi ini secara rutin dan berkelanjutan, maka tekanan darah akan stabil pada kategori normal dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka, tekanan darah akan turun (Hernawan & Rosyid, 2017)

Hasil studi pendahuluan di Dusun Kradenan pada Rabu, 20 April 2022 terdapat 66 lansia dengan rentang usia 60–75 tahun. Hipertensi masih menjadi masalah utama di Dusun Kradenan, hal ini dibuktikan dengan hasil temuan pada Dusun Kradenan sebanyak 31,2% (21 lansia) mengalami hipertensi, dan dua

diantaranya mengalami stroke. Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengurangi faktor resiko dari hipertensi. Lansia dengan hipertensi juga harus memiliki kesadaran terhadap gaya hidupnya dengan melakukan modifikasi gaya hidup melalui senam anti hipertensi guna meningkatkan derajat kesehatannya. Menurut penelitian Hariawan & Tatisina, (2020) dalam penelitiannya menunjukkan hasil dengan melakukan sosialisasi penerapan senam anti hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darahnya sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatannya.

#### **METODE**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Kradenan dan dihadiri lansia yang mengalami hipertensi sejumlah 12 lansia pada tanggal 14 Mei 2022. Metode yang digunakan adalah demonstrasi gerakan senam anti hipertensi kepada lansia. Senam anti hipertensi merupakan aktifitas fisik yang dilakukan berupa gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 20 menit gerakan inti dan 5 menit gerakan pendinginan. Senam ini bertujuan untuk merileksasikan peredaran darah dan meregangkan otot kaku pada lansia hipertensi.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu:

##### **1. Tahap Persiapan**

Persiapan dilakukan dengan melakukan survei dan studi pendahuluan untuk mengetahui permasalahan di lahan, kemudian menyiapkan materi yang sesuai dengan

permasalahan yang ditemukan. Survei yang dilakukan adalah melakukan wawancara dengan kader terkait permasalahan yang banyak dialami oleh lansia dan pengukuran tekanan darah pada lansia. Persiapan selanjutnya yaitu koordinasi dengan Ketua Dukuh dan Kader Posyandu Lansia terkait rencana kegiatan dan teknis pelaksanaan.

##### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Kradenan dengan peserta lansia yang mengalami hipertensi sejumlah 12 lansia pada tanggal 14 Mei 2022. Demonstrasi senam dilakukan oleh dosen STIKes Madani dan dibantu mahasiswa Profesi Ners sebanyak 2 mahasiswa yang membantu dalam proses pengecekan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam anti hipertensi. Kegiatan bertempat di halaman pak Dukuh yang biasa digunakan warga untuk berkumpul ketika ada acara posyandu dan dihadiri oleh ketua Dukuh Kradenan, kader posyandu, dan lansia yang akan mengikuti senam anti hipertensi dari RT 02,03 dan 04 sebanyak 20 orang. Durasi proses pengabdian masyarakat kurang lebih 2,5 jam diawali dengan persiapan 20 menit kemudian dilanjutkan penyuluhan penatalaksanaan hipertensi 15 menit dan tanya jawab 10 menit, kemudian cek tekanan darah (*pre test*) 30 menit, senam anti hipertensi 30



menit, istirahat 15 menit kemudian cek tekanan darah (*post test*) 30 menit  
Gambar 1. Pelaksanaan Senam anti hipertensi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan demonstrasi gerakan senam anti hipertensi dan meningkatkan kesadaran pada lansia yang mengalami hipertensi agar tidak selalu bergantung pada obat-obatan kimia dan mulai beralih ke terapi non farmakologis. Senam anti hipertensi selain menjadi penatalaksanaan non farmakologis juga bisa menjadi cara lain untuk mengubah pola hidup menjadi sehat.

Peserta senam anti hipertensi terlihat fokus dan antusias ketika pemateri memberikan demonstrasi gerakan anti hipertensi. Kemudian seluruh peserta mengikuti gerakan senam anti hipertensi yang telah didemonstrasikan. Peserta demonstrasi juga memberikan pertanyaan mengenai gerakan senam anti hipertensi. Beberapa lansia mengatakan bahwa sebenarnya dulu pernah melakukan senam anti hipertensi ini tetapi tidak pernah dilakukan lagi sampai sekarang, dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat terutama lansia dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya senam anti hipertensi ini terutama pada lansia yang mengalami hipertensi kronis.

**Table 1. Data Karakteristik Peserta**

No	Karakteristik	Frekuensi (n)
1	Usia	
	60 – 65 tahun	11
	>66 tahun	1
2	Jenis kelamin	
	Laki – laki	2
	Perempuan	10
3	Pendidikan terakhir	
	Tidak Sekolah / SD	12

SMP	0
SMA	0
PT	0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1, rentang usia peserta adalah 61-65 tahun, peserta terbanyak adalah jenis kelamin perempuan dan semua lansia pendidikan terakhirnya tidak sekolah/SD.

**Tabel 2. Indikator Keberhasilan Pengabdian Masyarakat**

No	Indikator	Pre test (%)	Post Test (%)
1	Memahami hipertensi	58	75
2	Memahami pentingnya aktifitas fisik	50	83
3	Memahami gerakan senam anti hipertensi	35	90

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2, indikator keberhasilan peserta pengabdian masyarakat menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai rata-rata persentase *pre test* adalah 47 % sedangkan rata-rata *post test* adalah 82%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada lansia setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi senam anti hipertensi. Hal ini sesuai dengan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan demonstrasi gerakan senam anti hipertensi dan meningkatkan kesadaran pada lansia yang mengalami hipertensi.

**Tabel 3. Kategori tekanan darah pre test dan post test**

Kategori	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Normal	0	0	2	24
Pre Hipertensi	2	24	7	52
Hipertensi	9	76	2	24

tingkat 1				
Total	12	100	12	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3, kategori tekanan darah peserta menunjukkan pada pre test sebagian besar lansia mengalami hipertensi tingkat 1 sebanyak 9 peserta (76%) Tekanan darah setelah diberikan senam anti hipertensi post test menunjukkan sebagian



besar menjadi prehipertensi sebanyak 7 peserta (52%). Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam anti hipertensi pada lansia sebesar 24%.

Gambar 2. Pelaksanaan senam anti hipertensi

Menurut Hernawan & Rosyid, (2017). Senam anti hipertensi merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan dimana gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 20 menit gerakan peralihan, dan 5 menit gerakan pendinginan dengan perkuensi 4 kali dalam 2 minggu secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Selain itu juga senam teratur dapat meningkatkan masa otot dan akan mengurangi jumlah lemak, sehingga membantu tubuh mempertahankan tekanan darah, setiap penurunan berat badan 5 kg akan menurunkan beban jantung sebanyak 20% (Hariawan & Tatisina, 2020)

Senam anti hipertensi menjadi salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau pelatihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan

mengelola stres sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Dan fenomena yang terdapat saat ini penderita hipertensi hanya mengandalkan farmakologi namun untuk terapi komplementer seperti senam hipertensi jarang sekali dilakukan padahal senam anti hipertensi juga mampu membantu menyeimbangkan hipertensi bila dilakukan secara rutin (Sumartini et al., 2019).

Senam anti hipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu penatalaksanaan non farmakologis secara mandiri pada lansia untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di harapkan penderita hipertensi dapat melaksanakan senam hipertensi secara rutin sehingga mampu mengendalikan tekanan darah.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Pemberian senam anti hipertensi dapat dijadikan sebagai penatalaksanaan non farmakologis pada lansia dengan melakukan senam anti hipertensi

### SARAN

1. Bagi kader posyandu lansia, diharapkan senam anti hipertensi ini menjadi kegiatan yang terjadwal atau kegiatan yang termonitor bagi lansia sehingga dapat meningkatkan kesadaran terkait penatalaksanaan non farmakologis
2. Lansia yang mengalami pre hipertensi atau hipertensi diharapkan dapat menerapkan senam anti hipertensi secara rutin seminggu 2x guna dijadikan sebagai pencegahan agar tidak berlanjut menjadi stroke.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis dan tim mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait dalam melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah ta'ala, civitas akademika STIKes Madani atas dukungan dan pembiayaan, pihak RT dan kader Posyandu Lansia atas kerjasama yang baik dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hariawan, H., & Tatisina, C. M. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (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. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hipertensi Tekanan Darah Tinggi. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. [Www.P2ptm.Kemkes.Go.Id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) (Diakses pada tanggal 11 Juli 2022).
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Pustaka Katulistiwa*, 1(1), 6–11.
- Rodin, S. (2022). *PENGARUH SENAM ANTI HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DONGI KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG*. 15(2), 1–23.
- Setyawan, A., & Hasnah, K. (2020). Efektivitas Wet Cupping Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 212–217. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i2.574>
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Utami, N. A. P., Sulisetyawati, S. D., & Adi, G. S. (2018). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension) Dengan Tingkat Hipertensi Di Posbindu Seroja Bekonang Kecamatan Mojolaban. *Jurnal Forum Kesehatan*, 51(1), 15–25.