



Implementasi Senam Hipertensi pada Kelompok Dewasa Penderita Hipertensi

Chandra Tri Wahyudi^{1✉}, Reihana Zakiya², Sang Ayu Made Adyani³, Duma Lumban Tobing⁴

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia^{1,2,3,4}

E-mail : chandratrywahyudi@upnvj.ac.id¹, reihanazakiya@upnvj.ac.id², adyani.sangayu@upnvj.ac.id³, duma.tobing@upnvj.ac.id⁴

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling umum dan banyak diderita oleh masyarakat salah satunya orang dewasa. Penyakit hipertensi yang diderita dapat menjadi penyebab seseorang mengalami kematian dengan keluhan dan tanpa keluhan karena penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer*. Seorang yang menderita dan terdiagnosis mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi bila angka sistol mencapai ≥ 140 mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat dicegah dan dikontrol nilainya apabila penderita menjalankan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi farmakologis dengan meminum obat penurun tekanan darah dan terapi nonfarmakologisnya dapat melakukan aktivitas fisik. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dan melakukan latihan nonfarmakologis untuk penderita hipertensi melalui senam hipertensi sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah hipertensi pada orang dewasa. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan dan dilanjut dengan melakukan demonstrasi senam anti hipertensi diiringi dengan musik. Hasil yang dicapai menunjukkan bahwa orang dewasa yang mengalami hipertensi setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan dilakukannya senam anti hipertensi, menambah wawasan baik dari pengetahuan, sikap maupun keterampilan. Kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan sasaran dan kegiatan senam yang dilakukan dapat dilakukan secara rutin untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah.

Kata kunci: dewasa, hipertensi, senam hipertensi

Abstract

Hypertension is the most common cardiovascular disease and affects many people, one of which is adults. Hypertension suffered can be the cause of a person experiencing death with complaints and without complaints because this disease is often referred to as the silent killer. A person who suffers and is diagnosed with hypertension or high blood pressure if the systolic number reaches 140 mmHg and diastolic 90 mmHg. Hypertension can be prevented and controlled if the patient takes pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the pharmacological therapies is taking blood pressure-lowering drugs and non-pharmacological therapy can do physical activity. This community service aims to provide information and perform non-pharmacological exercises for patients with hypertension through hypertension exercise as an effort to overcome the problem of hypertension in adults. This community service method is carried out by providing health education and followed by demonstrations of anti-hypertension exercise accompanied by music. The results achieved indicate that adults who experience hypertension after health education and anti-hypertension exercise add insight both in terms of knowledge, attitudes and skills. The conclusion that health education can increase target knowledge and exercise activities that can be done regularly to prevent an increase in blood pressure.

Keywords: hypertension exercise, hypertension, adults

Copyright (c) 2022 Chandra Tri Wahyudi, Reihana Zakiya, Sang Ayu Made Adyani, Duma Lumban Tobing

✉ Corresponding author

Address : Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email : chandratrywahyudi@upnvj.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i5.676>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah kondisi dimana terjadi ketika tekanan darah seseorang diatas nilai normal. Tekanan darah seseorang dibagi menjadi tekanan sistolik yaitu darah yang keluar dari jantung untuk segera diedarkan ke seluruh tubuh dan tekanan diastolik merupakan darah yang masuk ke jantung dalam keadaan istirahat. Tekanan darah yang normal ialah tekanan darah yang memiliki angka sistol \leq 140 mmHg serta diastol \leq 90 mmHg. Pengukuran tekanan darah ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat sphygnomanometer yang dapat dibantu dengan stetoskop serta digital sesuai dengan standar *British Society of Hypertension* (Kemenkes RI, 2019).

Menurut pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI laporan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevelensi hipertensi yang ada didunia sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Asia Tenggara memiliki prevelensi sebesar 25% yang artinya bahwa wilayah ini berada di posisi tertinggi ke 3 dibagi berdasarkan wilayah WHO (Asia Tenggara, Amerika, Afrika, Eropa, Mediterania Timur, dan Pasifik Barat). (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan pengukuran prevelensi hipertensi pada data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki angka sebesar 34,11% penduduk berusia > 18 tahun yang menderita hipertensi dan khusus di daerah Jawa Barat yang menjadi wilayah ke 2 tertinggi yang menunjukkan angka hipertensi sebesar 39,60% (Hidayat & Agnesia, 2021).

Gejala yang dapat ditimbulkan dari seseorang yang mengalami hipertensi yaitu sakit

kepala, pusing, jantung berdebar, pandangan kabur, rasa sakit di dada, mudah capek terlebih lagi sampai gelisah (Kemenkes RI, 2019). Apabila gejala ini memburuk serta tidak segera dilakukan pengobatan baik farmakologis ataupun nonfarmakologis dapat menimbulkan keparahan atau komplikasi yang diantaranya gangguan penglihatan, gangguan syaraf, gangguan pada sistem kardiovaskular dan gangguan pada ginjal (Permata, dkk 2021).

Tingginya angka prevelensi yang terdapat di Indonesia khususnya wilayah Jawa Barat terkait kejadian hipertensi, perlu dilakukan berbagai berbagai upaya untuk mengendalikan bahkan mengurangi angka kejadian hipertensi yang tinggi tersebut. Upaya yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah terapi nonfarmakologis yaitu dengan melakukan latihan fisik berupa senam anti hipertensi.

Melakukan latihan fisik merupakan salah satu faktor resiko yang dapat dicegah sehingga hipertensi dapat dikontrol dan dikendalikan. (Siswati et al., 2021). Melakukan aktifitas fisik dapat menurunkan tekanan darah dikarenakan setelah berolahraga, pembuluh darah akan berefleksi dan menjadi lebar sehingga tekanan darah akan menurun (Ulfa et al., 2022).

Aktivitas fisik yang dilakukan pada penelitian terkait pengabdian masyarakat ini dengan melakukan penyuluhan pendidikan kesehatan dan dilanjut senam bersama yang diiringi dengan musik senam agar lebih semangat. Gerakan senam hipertensi yang dilakukan saat pengabdian masyarakat difokuskan pada daerah ekstremitas dan sendi, diikuti dengan hitungan 8

kali setiap gerakan. Senam pada pengabdian masyarakat ini diikuti juga dengan melatih pernafasan (tarik nafas dalam) agar dapat mengontrol pola nafas disetiap gerakan serta tubuh menjadi lebih relaks. Responden diminta untuk mengikuti setiap gerakan yang dilakukan oleh instruktur senam.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh beberapa dewasa yang ada di wilayah RW 06 Kelurahan Grogol Kota Depok mengatakan bahwa banyak dari mereka yang mengalami tekanan darah tinggi, jarang dan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan tindakan nonfarmakologis hipertensi. Banyak juga yang mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui jika nilai tekanan darahnya sedang berada dalam rentang tinggi karena tidak ada tanda dan gejala yang ditimbulkan. Para orang dewasa di RW 06 Kelurahan Grogol juga mengatakan bahwa dirinya jarang untuk melakukan olahraga atau latihan fisik. Terdapat kegiatan senam bersama yang sudah ada di wilayah tersebut tetapi mereka mengatakan jarang mengikutinya. Dilakukannya pendidikan kesehatan dan manajemen hipertensi melalui senam hipertensi secara bersama oleh pengabdian agar mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan motivasi dalam mengontrol tekanan darah yang tinggi.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah RW 06 Kelurahan Grogol Kota Depok dengan waktu 1 hari dan diikuti oleh 10 orang dewasa yang mengalami hipertensi. Kegiatan

pengabdian ini dilakukan dengan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan serta demonstrasi teknik senam anti hipertensi. Pengabdian masyarakat ini memiliki target capaian yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan pada orang dewasa penderita hipertensi.

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, sasaran diberikan kuesioner pre test untuk mengetahui dan mengukur pengetahuan terkait hipertensi. Kemudian dilanjut dengan sesi tanya jawab antara responden dengan penyuluh. Setelah pendidikan kesehatan selesai diberikan, demonstrasi dan redemonstrasi senam hipertensi dilakukan secara bersama dengan iringan musik. Setelah materi penyuluhan dan senam hipertensi selesai diberikan kepada sasaran, sesi terakhir dilakukan dengan mengisi kuesioner post test untuk mengetahui seberapa paham dan menambah pengetahuan sasaran terkait hipertensi dan manajemen hipertensi melalui latihan fisik berupa senam hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan untuk diterapkan kepada sasaran yang ada di RW 06 Kelurahan Grogol Kota Depok. Diawali dengan tahap persiapan, tim penyuluh melakukan identifikasi sasaran yang sesuai yaitu para orang dewasa yang mengalami atau beresiko hipertensi. Kemudian tim yang dibantu para ibu kader memberikan informasi kepada sasaran bahwa terdapat pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan senam hipertensi. Tim juga melakukan survei lokasi

kegiatan, memastikan lokasi kegiatan representatif untuk dilakukan dan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Tahap selanjutnya yaitu tim menyiapkan materi yang ingin dipresentasikan kepada sasaran, presensi kehadiran, leaflet, alat pengukur tekanan darah, speaker dan video demonstrasi.

Kegiatan pengabdian dilakukan selama 1 hari yang diikuti oleh 10 orang dewasa mulai pukul 13.00 WIB. Sebelum memulai acara yang pertama yaitu pendidikan kesehatan, sasaran dilakukan pengukuran tekanan darah dan *pre test* terlebih dahulu. Penyuluhan langsung dibuka oleh MC. Dilanjutkan dengan pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab antara sasaran dengan pemateri. Kegiatan berjalan dengan lancar dan sasaran sangat antusias mengikuti pendidikan kesehatan dilihat dengan banyak memberikan pertanyaan serta sasaran sangat menyimak materi.

Setelah paparan materi, diskusi dan sesi tanya jawab selesai, kegiatan dilanjutkan dengan senam bersama. Senam bersama diawali dengan menyiapkan persiapan dan mengatur posisi agar ruang gerak tidak sempit. Kemudian senam dibagi menjadi 3 tahap yaitu pemanasan, inti senam dan pendinginan yang dipimpin oleh tim kemudian sasaran mengikuti gerak yang didemonstrasikan. Senam hipertensi dilakukan dengan iringan musik agar menambah semangat dan lebih relaks dalam melakukannya. Setelah senam hipertensi selesai dilakukan, sasaran diukur kembali tekanan darahnya dan mengisi post test. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama dan penutupan.

Adapun hasil pre dan post test kegiatan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre Test* Pendidikan Kesehatan Hipertensi

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pengetahuan</i>	10	7,40	1,174	5	9
<i>Sikap</i>	10	28,70	3,164	23	34
<i>Keterampilan</i>	10	22,90	3,755	17	27

Tabel 2. Hasil *Post Test* Pendidikan Kesehatan Hipertensi

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pengetahuan</i>	10	18,30	,483	18	19
<i>Sikap</i>	10	30,70	5,458	21	40
<i>Keterampilan</i>	10	27,90	4,383	18	33

Tabel 1 dan 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan keterampilan saat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi. Dilihat antara tabel 1 dan 2 terdapat perbedaan hasil yang dimana mengalami peningkatan rerata hasil jawaban (*mean*) dari setiap bagian pengetahuan, sikap dan keterampilan. Rerata hasil bagian pengetahuan saat *pre test* 7,40 menjadi 18,30 untuk *post test* nya. Kalau untuk bagian sikap rerata hasil dari pre test dan post test adalah 28,70 menjadi 30,70. Kemudian bagian keterampilan adalah 22,90 menjadi 27,90.

Dari hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa orang dewasa yang mengalami hipertensi setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan dilakukannya senam anti hipertensi, menambah wawasan baik dari pengetahuan, sikap maupun keterampilan. Sasaran tampak sangat antusias saat diberikan pendidikan kesehatan mengenai

hipertensi dan bersama-sama melakukan senam anti hipertensi. Sasaran banyak memberikan *feedback* berupa pertanyaan kepada penyuluh sehingga saat melakukan pendidikan kesehatan diskusi sangat aktif.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Senam Anti Hipertensi

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Sistolik</i>	10	144,40	29,538	98	184
<i>Diastolik</i>	10	88,40	12,285	70	108

Tabel 4. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Senam Anti Hipertensi

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std Deviation</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Sistolik</i>	10	135,40	23,138	105	180
<i>Diastolik</i>	10	87,50	10,448	66	102

Tabel 3 dan 4 menunjukkan hasil data dari nilai tekanan darah yang dimiliki peserta saat sebelum dan sesudah melakukan senam anti hipertensi yang dilakukan secara bersama. Hasil data menunjukkan bahwa sistolik dan diastolik mengalami perubahan nilai, yang dimana dari data sistolik sebelum melakukan senam anti hipertensi memiliki nilai *mean* sebesar 144,40 menjadi 135,40 setelah dilakukannya senam anti hipertensi. Dari hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa orang dewasa setelah dilakukannya senam anti hipertensi secara bersama mengalami penurunan dari hasil nilai tekanan darah. Selain itu, sasaran juga antusias mengikuti dengan semangat senam hipertensi yang dilakukan bersama-sama oleh

demonstrator. Sasaran mengatakan bahwa kegiatan yang telah diberikan sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang hipertensi dan mencegah hipertensi dengan melakukan senam anti hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Patel, 2019) dijelaskan bahwa senam hipertensi yang terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan memberikan fungsi penurunan kecemasan dan stress. Perubahan yang terjadi dipengaruhi oleh gerakan disetiap senam yang dilakukan, seperti gerakan setengah jongkok dan berdiri serta menepuk punggung dapat memperlancarkan peredaran darah balik ke jantung dan mencegah terhambatnya aliran darah yang menyebabkan stress dan cemas.

Demikian juga dijelaskan dalam penelitian (Hatuwe et al., 2022) bahwa senam hipertensi dapat meningkatkan jumlah volume darah dan melebarkan pembuluh darah sehingga oksigen dapat diedarkan keseluruh tubuh.

Begitupun dengan penelitian yang dijelaskan oleh (Efliani et al., 2022) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang banyak menggunakan otot kaki dan otot tangan yang bisa disebut dengan senam atau aerobik akan membuat kerja jantung menjadi lebih efisien dikarenakan terdapat banyak manfaat bagi tubuh ketika dilakukan dengan benar yaitu dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah tetap stabil dalam batas normal.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Senam Anti Hipertensi

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan sasaran serta kegiatan senam yang dilakukan dapat dilakukan dengan rutin oleh sasaran untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah. Sasaran orang dewasa yang mengalami hipertensi dapat diberikan bekal pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk dapat melakukan perawatan terhadap penyakit hipertensinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada seluruh tokoh masyarakat yang ada di RW 06 Kelurahan Grogol, kepada bapak lurah, kepala puskesmas

kelurahan grogol, bapak dan ibu RW/RT, dan karang taruna serta kepada mahasiswa S1 Keperawatan UPNVJ yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 66–73. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/article/view/2199&ved=2ahukewja66i_padtahu263mbhduiasuqfjaaegqiaxab&usq=Aovvaw0budehasribe0inxidlhjo
- Hatuwe, E., Hitiyaut, M., & Rumakey, R. S. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Senam Anti Hipertensi Di Dusun Wanat Kecamatan Leihitu. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 1(2), 483–490. <https://doi.org/10.54082/Jamsi.263>
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendagri Kesehatan RI*, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Patel. (2019). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. 4, 9–25.
- Permata, Fahri., Andri, Juli., Padila., Andrianto, Muhammad Bagus., Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. 3(March), 6.
- Siswati, Maryati, H., & Praningsih, S. (2021). Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Of Health Science*

859 *Implementasi Senam Hipertensi pada Kelompok Dewasa Penderita Hipertensi – Chandra Tri Wahyudi, Reihana Zakiya, Sang Ayu Made Adyani, Duma Lumban Tobing*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i5.676>

(Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol., 6(2), 5.

Ulfa, U. M., Rahman, H. F., & Fauzi, A. K. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Frekuensi Nadi Dan Kolesterol Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Jabung Sisir Probolinggo. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKL)*, 10(1), 1–13.