



SENAM HIPERTENSI UNTUK PENDERITA HIPERTENSI

Mutia Agustiani Moonti, Nining Rusmianingsih, Aditiya Puspanegara, Merissa Laora
Heryanto, Moch Didik Nugraha

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

mutiaamoonti@gmail.com

Abstrak

Penyakit hipertensi yang dialami oleh masyarakat tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja sehingga memerlukan banyak upaya yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Salah satu usaha pencegahan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi. Melakukan kegiatan senam sangat berguna bagi penatalaksanaan hipertensi sehingga permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi, akibatnya saat senam dilakukan secara teratur maka dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan dapat menurunkan kejadian hipertensi serta peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan intervensi langsung dalam penanggulangan hipertensi yang berjalan dengan lancar dan kondusif. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan menghitung pre dan post senam hipertensi. Hasil *uji paired sample t-test* didapatkan $p=0,000 < \alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak H_1 diterima. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,86 mmHg, diastolik 95,04 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 91,20 mmHg, diastolik 91,18 mmHg. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini yaitu senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Hipertensi



PENDAHULUAN

Peningkatan penduduk lanjut usia diperlukan kepedulian dari seluruh pihak dalam mengantisipasi bermacam kasus yang ada (Anwari, 2018). Gaya hidup masyarakat lebih menyukai hidangan cepat saji dengan kandungan protein, lemak, tinggi garam serta rendah serat sehingga bisa menimbulkan bermacam permasalahan kesehatan termasuk salah satunya hipertensi atau peningkatan tekanan darah (Ulfa et al., 2022). Peningkatan tekanan darah pada arteri dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk bertugas dalam mengedarkan darah keseluruh organ (Kemenkes, 2020).

Penyakit hipertensi yang dialami oleh masyarakat tentu tidak dapat dibiarkan begitu saja sehingga memerlukan banyak upaya yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah supaya tidak terjadi komplikasi. Tekanan darah yang terus meningkat maka dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari penyakit hipertensi (Sianipar, 2018).

Di Indonesia angka penyakit hipertensi itu sendiri terbagi kedalam beberapa kategori usia, mayoritas kategori usia penderita hipertensi yaitu dengan rentang usia lebih dari 18 tahun dengan kisaran persentase 34,1 %, sedangkan wilayah tertinggi penderita hipertensi berada di Kalimantan Selatan dengan persentase sebesar 44,1%. Sedangkan prevalensi hipertensi pada umur 18 tahun ke atas di Provinsi NTB yakni mencapai 24,3% (Riset Kesehatan Dasar, 2018) dalam (Sumartini, 2019).

Kasus hipertensi di Desa Cibentang Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan tidak dapat dibilang sedikit, tahun 2021 saja terdapat 57 warga yang sudah terdiagnosa hipertensi dan 6 orang disertai dengan penyakit jantung. Hal tersebut tentu dapat terjadi seiring sejalan dikarenakan erat kaitannya antara hipertensi dengan penyakit jantung atau kardiovaskuler, karena jika hipertensi itu dibiarkan dan tanpa ada penanganan khusus dalam hal ini upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif, maka akan berdampak kepada tingginya angka penyakit jantung.

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi tentu memiliki tujuan untuk mampu melatih dan mendorong



kerja jantung untuk bekerja secara optimal sehingga berdampak kepada terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2005) dalam (Anwari, 2018). Aktivitas senam ini tentu diharapkan akan berguna untuk penatalaksanaan hipertensi sehingga permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga ketika pelaksanaan senam dapat dilakukan secara teratur akan mempengaruhi dan memperbaiki pengaturan tekanan darah (Kusumaningtiar, 2019). Berbanding terbalik dengan pernyataan diatas, jika penderita hipertensi jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga maka ini akan mempengaruhi efektifitas sirkulasi pada area pembuluh darah, dikarenakan lemak yang menempel pada pembuluh darah akan mengalami penumpukan dan membentuk plak di area dinding pembuluh darah yang akibatnya akan terjadi peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Haefa, 2019).

MASALAH

Hasil analisis / pengkajian masih didapatkan beberapa kasus penderita hipertensi di Desa Cibentang Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan dikarenakan minimnya aktivitas fisik dan kegiatan berolahraga serta kurang pergerakan pada tubuh seseorang. Hal ini disebabkan karena masih banyak ketidakpengetahuan terkait olahraga atau senam yang dapat menurunkan hipertensi. Oleh karena itu penting rasanya untuk mengajak seluruh lapisan masyarakat khususnya warga Desa Cibentang untuk mendapatkan edukasi dan tutorial terkait dengan senam hipertensi. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan edukasi pemberian tutorial senam hipertensi dan melihat penurunan tekanan darah sebelum-sesudah diberikan tutorial sehingga dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan dilaksanakan melalui metode tindakan tutorial dengan cara pemberian perlakuan senam hipertensi. Kegiatan Pre-test, dilakukan untuk mengetahui tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi kemudian diberikan senam hipertensi selama 20 menit dengan ketentuan masyarakat wajib melakukan gerakan dari senam tersebut. Setelah itu kegiatan Post-test bertujuan untuk menilai tekanan darah setelah dilakukan senam, apakah menurun tekanan darahnya. Hasil uji paired sample t-test didapatkan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_1 diterima.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan. Gambar 1 terlihat sebelum-sesudah dilakukan senam hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah di Desa Cibentang Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2022.



Gambar 1. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum-Sesudah Senam



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Hipertensi

Gambar 2 terlihat pelaksanaan pengabdian masyarakat mengenai senam hipertensi, antusias warga yang mengikuti senam. berikut hasil dari kegiatan peningkatan kapasitas di Desa Cibentang Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan.

Tabel 1. Pre-Post Test Senam Hipertensi

| Senam Hipertensi | Pre Test | | Post Test | |
|------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| | Sistolik | Diastolik | Sistolik | Diastolik |
| Tekanan Darah | 151,86 | 95,04 | 91,20 | 91,20 |
| Std. Deviasi | 7.740 | 3,842 | 4,396 | 4,396 |
| Sig. | | 0,00 | | 0,00 |



Berdasarkan tabel 1, maka hasil perhitungan dengan uji *Paired Sample T-Test* pada sistem komputerisasi SPSS untuk pengaruh senam hipertensi dengan analisis statistik pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak atau hipotesa kerja (H_1) diterima, yang artinya ada pengaruh senam penderita hipertensi si Terhadap Masyarakat Desa Cibentang Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan.

Setelah dilakukan upaya senam hipertensi, tekanan darah pada penderita hipertensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum melakukan senam hipertensi. Sejalan dengan hasil teori Sylvia (2003) dalam (Sumartini, 2019) bahwa senam hipertensi artinya olahraga yang dibuat yang selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar serta kelenturan sendi serta menghirup oksigen sebesar mungkin kedalam paru-paru. Manfaat lain yang dapat dirasakan setelah dilakukannya senam hipertensi tentu akan meningkatkan perasaan sehat dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi rasa stress serta dapat menurunnya tekanan darah, berkurangnya frekuensi saat istirahat, berkurangnya obesitas dan menurunnya resistensi insulin.

Hasil analisa senam hipertensi ini dapat dikategorikan kedalam latihan fisik atau senam sehingga akan berdampak kepada pengoptimalan kekuatan pompa jantung bertambah, karena otot jantung pada orang yang melakukan rutinitas olahraga sangat kuat akan mempengaruhi otot jantung pada individu tersebut dikarenakan kontraksi akan terjadi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena pada prinsipnya manfaat olahraga yaitu salah satunya yaitu dapat menurunkan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan *cardiac output*, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Lidia, 2021). Menurut Hernawan & Rosyid (2018) dalam (Tina, 2021) bahawa senam hipertensi merupakan senam aktifitas fisik yang dapat dilakukan dimana gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 20 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 10 menit gerakan peralihan, dan 5 menit gerakan pendinginan. Dengan Gerakan dan tahapan waktu tersebut akan membuat jalan pembuluh darah melebar sehingga bisa juga menurunkan lemak ditubuh, jadi selain dapat manfaat menurunkan tensi juga dapat menurunkan lemak di tubuh yang mana jika dilakukan secara rutin dan tidak berlebihan maka tubuh akan semakin ideal dan sehat. Selain itu juga seseorang yang ingin menurunkan tensinya tidak hanya mengandalkan dari senam saja, tetapi harus memperhatikan pola makan dan menghindari rasa stress yang dapat memicu tingginya tensi darah serta memerlukan istirahat yang cukup juga. Setelah beristirahat pembuluh darah akan mengalami proses dilatasi atau peregangan yang berdampak pada



munculnya penurunan tekanan darah, karena jika olahraga dilakukan secara rutin maka hal tersebut akan membuat pembuluh darah menjadi elastis (Harmilah & Hendarsih, 2019). Dengan rutin melakukan senam hipertensi maka bermanfaat membangkitkan peningkatan kekuatan pompa jantung serta dapat menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dan terjadi penurunan tekanan darah (Anwari, 2018).

Menurut Maryam (2008) dalam (Sumartini, 2019) pada lansia terjadi kekuatan mesin pompa jantung berkurang karena akan mengalami kekakuan di jantung dan di otak. Dengan senam atau latihan fisik dapat membantu peningkatan kekuatan pompa jantung bertambah karena otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada orang tersebut memompa lebih sedikit daripada otot jantung seseorang yang jarang berolahraga, karena dengan aktivitas fisik dapat mengakibatkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan *cardiac output*.

Peneliti berpendapat bahwa senam hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik adalah 151.86 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 151.86 mmHg. Hasil wawancara kami dengan beberapa responden didapatkan bahwa responden merasa lebih segar, bugar dan sehat setelah melakukan aktivitas fisik atau senam hipertensi bagi lansia yang diikuti dengan memakai obat farmakologi diberikan ketika terjadi peningkatan tekanan darah tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa senam hipertensi lansia berpengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

Diharapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat mempunyai peran tersendiri untuk memberikan solusi dan menurunkan kejadian hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada seluruh responden dan semua pihak-pihak yang telah membantu berjalannya pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anwari, D. (2018). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The*



Indonesian Journal Of Health Science, 15(2), 160–164.
<https://doi.org/10.32528/Ijhs.V0i0.1541>

Haefa, D. (2019). Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontonyeleng. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 57–68.
<https://doi.org/10.37362/Jkph.V4i2.141>

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/10.33655/Poltek>

Kemendes, (2020). *Manfaat Dan Jenis-Jenis Senam Untuk Penderita Hipertensi*. Kemendes.

Kusumaningtiar, D. (2019). Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur. *Jurnal Abdimas*, 5(2), 114–117.
<https://doi.org/10.47007/Abd.V5i2.2579>

Lidia, Dr. I. (2021). *Mengenal Manfaat Dan Jenis-Jenis Senam Untuk Hipertensi*. Jovee.Id.
Sianipar, Dkk. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *Kebidanan Dan Keperawatan*, 9(1), 558–566.

Sumartini, D. (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), 47–55.
<https://doi.org/10.32807/Jkt.V1i2.37>

Tina, D. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia The Effect Of Exercise For Hypertension On Blood Pressure In Elderly. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(69), 150–161. <https://doi.org/10.55426/Jksi.V12i2.150>

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.
<https://doi.org/10.33650/Jkp.V10i1.3407>