

## **Hypertension Awareness Reciprocal Assistance Through SENSI (Senam Lansia) In Elderly With Healthy Lifestyle**

**Puspodari<sup>1</sup>, Nur Ahmad Muharram<sup>2</sup>, Dhedhy Yuliawan<sup>3</sup>, Septyaning Lusianti<sup>4</sup>, Reo Prasetyo  
Herpandika<sup>5</sup>, Rendhitya Prima Putra<sup>6</sup>, Weda<sup>7</sup>, Slamet Junaidi<sup>8</sup>, Adinda Aprilia Agasa<sup>9</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup> Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: <sup>1</sup>puspodari@unpkediri.ac.id, <sup>2</sup>nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id, <sup>3</sup>dhedhy\_jogja@unpkediri.ac.id,  
<sup>4</sup>lusi.septya@unpkdr.ac.id, <sup>5</sup>reoprasetiyo@unpkediri.ac.id, <sup>6</sup>rendhitya@webmail.unpkediri.ac.id,  
<sup>7</sup>weda@unpkediri.ac.id, <sup>8</sup>slamet.junaidi@unpkediri.ac.id, <sup>9</sup>adindamursanyata2@gmail.com

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v3i1.1794>

**Abstract:** *Hypertension is the number one cause of death in the world every year. Hypertension is one of the common cardiovascular diseases and the most common in the community. Hypertension is called the “silent killer” because it often comes without symptoms. Elderly people are at risk of developing hypertension because as they get older, blood pressure tend to increase. Therefore, there is a need for knowlwdge for the elderly to maintain a healthy lifestyle and do elderly exercise to prevent hypertension. This reciprocal assistance on hypertension awareness throught SENSI (Senam Lansia) is expected to improve health and maintain the health of the elderly in the Bangsongan Health Center. The achievement target in this activity is to increase the knowlwdge of the elderly about how to prevent hypertension and to do elderly exercise regularly either independently or together. After mentoring, the elderly know how to prevent hypertension and are enthusiastic about participating in the elderly gymnastics program as a routine activity. The elderly who participated in the mentoring felt enthusiastic about participating in gymnastics and would do gymnastics as a routine physical activity at home.*

**Keyword:** *Hypertension, Elderly Gymnastics, Elderly, Healthy Lifestyle*

### **Pendahuluan**

Pembangunan kesehatan memiliki tujuan meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu terwujud level kesehatan yang setinggi-tingginya bagi masyarakat sebagai wujud pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara ekonomis dan sosial. Hidup sehat merupakan salah satu cara untuk mencapai tujuan dari pembangunan kesehatan setiap individu. Indonesia termasuk salah satu negara di Asia yang menduduki lima besar dunia dengan pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) yang meningkat secara cepat tiap tahunnya. Penduduk lansia merupakan salah satu kelompok penduduk yang potensial menjadi masyarakat rentan, sehingga perlu diciptakan suatu kondisi fisik maupun non fisik yang kondusif untuk pembinaan kesejahteraannya. Pada hakikatnya, kaum lansia diberbagai negara termasuk Indonesia tidak hanya diharapkan berumur Panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat, bahkan berdaya guna bagi pembangunan (Nugraheni

& Hardini, 2017).

Saat ini terjadi perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang, yang menyebabkan pergeseran pola penyakit dimana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Indonesia, 2009). Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, gagal ginjal. Disebut sebagai “pembunuh diam-diam” karena orang dengan hipertensi sering tidak menampakkan gejala (Smeltzer & Bare, 2013). Terdapat gejala-gejala yang banyak dikeluhkan pada para penderita hipertensi seperti kelelahan, sakit kepala, pusing, mual, muntah, sesak nafas, kesadaran menurun, lemas, gelisah, dan epitaksis (Nurarif, 2016). Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit degeneratif yang banyak ditemui dan memiliki tingkat mortalitas yang cukup tinggi dan mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Terdapat 95% dari seluruh pasien hipertensi sekunder yang diklasifikasikan sebagai hipertensi primer atau hipertensi esensial (Fajri, 2017).

Resiko terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Berkisar 2 dari 3 orang berusia di atas 75 tahun diperkirakan mengidap hipertensi. Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi beresiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius, seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes, dan penyakit berbahaya lainnya. Pada dasarnya, lansia diberbagai negara salah satunya di Indonesia tidak hanya berharap memiliki usia Panjang, namun juga dapat menikmati masa tuanya dengan sehat juga memiliki manfaat bagi pembangunan. Sehingga perlu strategi khusus untuk menangani mereka sejak dini. Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi prioritas dalam dunia kesehatan secara global adalah hipertensi (Ansar et al., 2019).

Hipertensi menjadi bagian dari penyakit kronis yang masih dapat dikendalikan dan dicegah melalui Prolanis. Prolanis merupakan program pengelolaan penyakit kronis dimana system pelayanan kesehatan serta pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi dengan melibatkan peserta yang berada di fasilitas kesehatan, bertujuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Penyuluhan kesehatan adalah salah satu metode yang mudah untuk digunakan sebagai peningkatan pengetahuan masyarakat dalam mencegah penyakit hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Bangsongan kecamatan Kayen Kidul kabupaten Kediri, dengan kegiatan “Pendampingan Resiprokal Sadar Hipertensi Melalui

SENSI (Senam Lansia) pada lansia dengan gaya hidup sehat Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri". Seorang lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. Menurunnya masa tulang dan masa otot akan menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan yang sangat beresiko terhadap kejadian jatuh pada lansia (Susilo et al., 2017).

Senam lansia adalah olahraga yang mudah dilakukan, bersifat low impact, dan sesuai dengan fisik pada lansia. Senam lansia merupakan gabungan gerakan otot dan Teknik pernapasan. Teknik pernapasan dilakukan secara sadar dan memungkinkan dada terangkat penuh, Teknik tersebut dapat memperlancar dan meningkatkan aliran darah ke otak, sekresi melatonin menjadi optimal sehingga dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia (Cahyono, 2013). Senam lansia adalah olahraga ringan yang sangat mudah dilakukan oleh lansia. Senam lansia mampu melatih tulang, membantu jantung memompa secara optimal dan menghilangkan radikal bebas (Anggriyana & Atikah, 2010). Kegiatan senam lansia juga mempunyai tujuan untuk mengatur pola nafas dan menyuplai kebutuhan oksigen untuk memenuhi kebutuhan tubuh seperti saat latihan fisik. Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbondioksida hasil proses metabolisme (Potter, 2005).

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dan cara pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui kegiatan senam lansia yang dilakukan secara rutin untuk menurunkan tekanan darah secara signifikan. Melalui kegiatan pendampingan resiprokal sadar hipertensi melalui SENSI (Senam Lansia) pada lansia dengan meningkatkan kualitas kesehatan lansia di wilayah Puskesmas Bangsongan kecamatan Kayen Kidul kabupaten Kediri.

## **Metode**

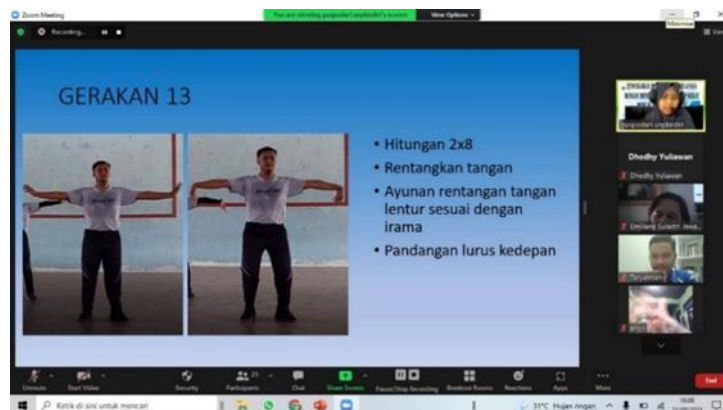
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan Bersama lansia masyarakat dan kader kesehatan Puskesmas desa Bangsongan, kecamatan Kayen Kidul, kabupaten Kediri. Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang, meliputi 15 dari masyarakat umum dan 5 dari kader kesehatan Puskesmas Bangsongan. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu metode penyuluhan atau pendampingan baik langsung maupun tidak langsung. Untuk metode penyuluhan langsung dilakukan dengan presentasi melalui power point secara daring menggunakan platform zoom meeting serta secara langsung pada platform youtube. Pendampingan secara tidak langsung pada kegiatan ini melalui materi catatan tata cara pelaksanaan senam lansia yang baik dan benar untuk dibagikan kepada masyarakat yang belum mempunyai kesempatan mengikuti acara secara

langsung agar masyarakat tersebut juga mendapatkan informasi mengenai senam lansia.

Metode pelaksanaan pendampingan ini dilaksanakan secara berangsur, untuk tahap awal menyajikan penjelasan mengenai materi pola hidup sehat, kemudian tahap kedua mempraktikkan dan memberikan tata cara melakukan senam lansia yang baik dan benar agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta sebagai media edukasi dalam upaya pencegahan penyakit hipertensi.

## Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang pendampingan resiprokal sadar hipertensi melalui SENSI (Senam Lansia) dengan gaya hidup sehat adalah sebagai upaya mencegah hipertensi dan meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat mengingat jumlah kasus hipertensi dimasyarakat sangat besar. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang pertama yaitu pengisian absensi melalui link kemudian peserta diarahkan untuk mengikuti materi secara daring melalui platform zoom meeting. Metode ceramah merupakan metode yang digunakan pada kegiatan ini, serta power point menjadi media pendukung terkait penjelasan tentang edukasi senam lansia sebagai upaya untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi pada serta instruksional gerakan-gerakan senam lansia yang baik dan benar.



**Gambar 1.** Edukasi tentang pencegahan hipertensi dan instruksional senam lansia.

Tahap selanjutnya merupakan diskusi dan tanya jawab yang dapat menjadi tempat bagi peserta untuk dapat menyampaikan pertanyaan serta juga tempat untuk berdiskusi. Pada tahap ini kegiatan tampak sangat aktif dimana dapat dilihat dari antusias peserta dalam menyampaikan pertanyaan terkait upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi dengan melakukan senam lansia secara Bersama-

sama yang dipraktikkan di Puskesmas Bangsongan. Para lansia juga dipandu untuk mengecek tekanan darah sebelum melakukan aktivitas senam lansia tiap minggu agar mampu memantau kondisi fisiknya. Masyarakat sangat perlu mengetahui kondisi tekanan darahnya agar terhindar dari serangan penyakit.



**Gambar 2. Pendampingan senam lansia Bersama masyarakat desa Bangsongan**

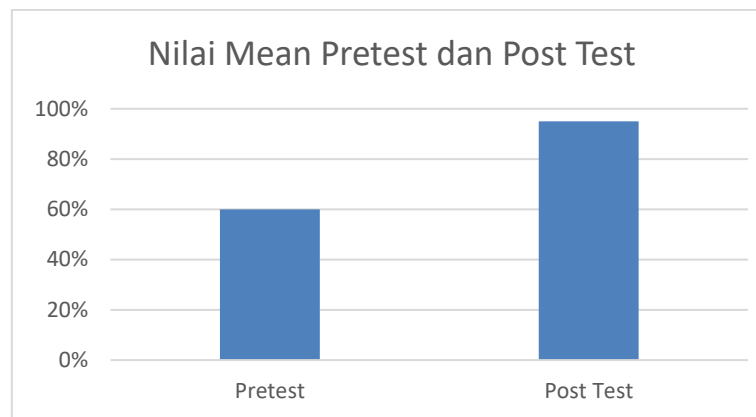
Berdasarkan kegiatan pendampingan di tahap awal yaitu edukasi tentang sadar hipertensi dan cara penanganan menggunakan senam lansia, tim peneliti kegiatan pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan senam lansia Bersama masyarakat dan kader Puskesmas Bangsongan. Selain itu, terdapat kegiatan cek kesehatan dengan mengukur tekanan darah tiap peserta sehingga kondisi fisik kesehatan masyarakat dapat terpantau dengan baik.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi mengenai dampak kesehatan saat melakukan senam lansia dengan instruksional gerakan yang baik dan benar. Selama ini banyak masyarakat beranggapan, asalkan menggerakkan tubuh dan berkeringat artinya sudah melakukan olahraga. Namun pada kenyataannya, gerakan senam yang kurang tepat dapat menyebabkan terjadinya cedera. Berdasarkan pretest dan posttest pada saat dan sebelum kegiatan dapat diketahui bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan masyarakat dari tidak tahu menjadi tahu serta dari sekedar tahu menjadi lebih tahu. Dibawah merupakan penyajian hasil analisis data.

**Tabel 1. Tingkat pengetahuan tentang menjaga pola hidup sehat dan cara pencegahan serta pengendalian hipertensi di Puskesmas Bangsongan**

Kategori	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Kurang	12	60%	0	0

	Sedang	3	15%	0	0
	Baik	3	15%	1	5%
	Sangat	2	10%	19	95%
Baik					
	Jumlah	20	100%	20	100%



**Gambar 1. Grafik pengetahuan pretest dan posttest**

Diketahui dari hasil analisis data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang menjaga pola hidup sehat dan cara pengendalian hipertensi dengan senam lansia di Puskesmas Bangsongan kecamatan Kayen Kidul kabupaten Kediri. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai pretest yang diperoleh peserta yaitu 60% dalam kategori kurang, kemudian pada posttest mengalami peningkatan yaitu 95% dalam kategori baik sekali. Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah terlaksana dapat bermanfaat bagi masyarakat, serta mampu memantau kondisi fisik lansia untuk menghindari hipertensi pada usia yang semakin bertambah. Kekuatan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik akan menurun seiring dengan bertambahnya usia. Terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia diharapkan masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau kontinu untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik apapun dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh (Sri, 2016).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat diatas disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan, yang dapat dilihat dari pretest yaitu 60% dan posttest 95% sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat efektif serta mampu untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

## Daftar Referensi

- Anggriyana, T. W., & Atikah, P. (2010). *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Cahyono, K. H. (2013). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Sains Kesehatan*.
- Fajri, Y. S. (2017). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Pada Lansia Tahap Awal di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang*.
- Indonesia, R. (2009). *Undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan*. Jakarta Republik Indones.
- Nugraheni, R., & Hardini, K. F. (2017). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Lansia Sehat Dan Mandiri” Dan “Senam Lansia Untuk Mencegah Low Back Pain.” *Pengabdian Masyarakat*, 42–46. <https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/34>
- Nurarif, A. H. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis: Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, Nic, Noc dalam Berbagai Kasus*.
- Potter, P. . (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik (A.Y., dkk Alih Bahasa, Ed.; 4th ed., Vol.1)*.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12. Alih Bahasa Indonesia Yulianti, D & Kimin, A*. Jakarta: EGC.
- Susilo, W., Limyati, Y., & Gunawan, D. (2017). The Risk of Falling in Elderly Increased with Age Growth and Unaffected by Gender. *Journal Of Medicine & Health*, 1(6), 568–574. <https://doi.org/10.28932/jmh.v1i6.554>