



Peran Perawat dalam Pelaksanaan Senam Hipertensi Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung

Aliana Dewi, Ulfah Nuraini Karim, Sondang Manurung, Erika Iubis

Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya no.23, Jakarta, Indonesia, 13630

*Koresponden: ulfah@binawan.ac.id

Article history :

Received : 31/08/2024

Received in revised form : 25/11/2024

Accepted : 10/12/2024

Abstract : *Hypertension is a common cardiovascular disease in adults and the elderly, where regular aerobic exercise causes a decrease in systolic and diastolic blood pressure by 11 and 8 mmHg. Regular exercise in people with moderate hypertension for three days per week for 30 minutes/day. The purpose of this community service is to provide an understanding of the importance of the Role of Nurses in the Implementation of Hypertension Gymnastics in the elderly at the Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung and with the presence of Hypertension Gymnastics in implementing preventive efforts in the form of counseling on hypertension, socialization and education. In implementing this community service activity, the author carried out a Professional Guidance Practice program with the aim of providing nursing care and learning in community service carried out outside the campus. The methods used were blood pressure examinations and health counseling and Demonstration. The results of this service showed that significant changes in blood pressure with the provision of elderly gymnastics were able to reduce blood pressure by an average of 10 mmHg. From the results of the activity, it is recommended that nurses be more continuous in carrying out hypertension gymnastics activities and continuous monitoring and evaluation.*

Keywords: *Elderly age; Hypertension Gymnastics; The Role of Nurses*

Abstrak : Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang umum terjadi pada dewasa dan lansia, dimana Latihan aerobik teratur menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 11 dan 8 mmHg. Olahraga teratur pada pada penderita hipertensi tingkat sedang selama tiga hari per minggu selama 30 menit/hari. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pemahaman pentingnya Peran Perawat dalam Pelaksanaan Senam Hipertensi pada lansia di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung serta dengan adanya Senam Hipertensi dalam melaksanakan upaya preventif berupa penyuluhan penyakit hipertensi, sosialisasi dan edukasi. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis melakukan program Praktek Bimbingan profesi dengan tujuan memberikan asuhan keperawatan dan belajar dalam pengabdian masyarakat yang dilaksanakan diluar kampus. Metode yang digunakan yaitu pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan serta Demonstrasi. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah yang bermakna dengan pemberian latihan senam lansia yaitu mampu menurunkan tekanan darah rata-rata 10 mmHg. Dari hasil kegiatan disarankan kepada perawat untuk lebih kontinu dalam melaksanakan kegiatan senam hipertensi dan monitoring evaluasi secara berkelanjutan.

Kata kunci : Peran Perawat, Senam Hipertensi, usia lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling umum terjadi pada dewasa dan lansia, yang menyebabkan tingginya biaya perawatan kesehatan. Karena farmakoterapi pada orang dewasa yang lebih tua memerlukan kepatuhan terhadap berbagai masalah, saat ini para peneliti cenderung merekomendasikan metode nonfarmakologis daripada farmakoterapi dengan mempertimbangkan mekanisme patologis hipertensi (Gao, 2023).

Metode nonfarmakologis meliputi modifikasi gaya hidup melalui diet rendah natrium, diet rendah lemak, peningkatan asupan kalium dan kalsium, penurunan berat badan pada individu obesitas, olahraga harian, dan pengurangan kecemasan dan ketakutan (Rêgo, 2019). Olahraga teratur pada tingkat sedang selama tiga hari per minggu selama 30 menit/hari menghasilkan peningkatan umur panjang, penurunan mortalitas, dan penurunan perkembangan penyakit kardiovaskular, serangan jantung, hipertensi, artritis, osteoporosis, depresi, dan berbagai jenis kanker (Rhamdika, M. R, 2023). Latihan aerobik teratur menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 11 dan 8 mmHg. Program aktivitas fisik teratur harus dimulai secara bertahap dan dipertahankan selama 30–45 menit di sebagian besar hari dalam seminggu. Tingkat aktivitas ini dapat mengendalikan hipertensi tanpa farmakoterapi (Kazeminia, 2020).

Intervensi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui strategi perilaku yang mengubah gaya hidup dan promosi aktivitas fisik, dengan tujuan penurunan tekanan darah yang sederhana pada populasi umum atau penurunan tekanan darah yang lebih terarah pada orang dewasa yang berisiko tinggi terkena hipertensi. Peran peningkatan aktivitas fisik dalam mengurangi tekanan darah telah berulang kali ditunjukkan dalam uji klinis, terutama karena latihan aerobik dinamis dan latihan isometrik statis (Gao, 2023).

Latihan aerobik terutama didorong oleh metabolisme aerobik, yaitu, ketika pasokan oksigen mencukupi. Umumnya, waktu latihan lebih lama (lebih dari 30 menit), dan kelompok otot utama seluruh tubuh berkontribusi pada peningkatan konsumsi oksigen selama latihan (Zhu, Z, 2022).

Peregangan isometrik yang tenang juga memiliki efek serupa pada peningkatan fungsional dan rehabilitasi terapeutik. Sebagian besar uji coba

berlangsung relatif singkat, tetapi peningkatan aktivitas fisik telah menjadi intervensi jangka panjang untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah hipertensi. Namun, tidak ada gambaran umum utama tentang intervensi gabungan mode latihan dinamis dan statis, yang memerlukan diskusi dan penelitian lebih lanjut (Pratiwi, R. D, 2023).

Sebuah meta-analisis mengungkapkan bahwa intervensi dapat mencegah atau meningkatkan efek hipertensi dan melaporkan efek latihan aerobik teratur pada tekanan darah, dengan penurunan rata-rata 2–4 mmHg pada SBP (*Systolic Blood Pressure*) pada orang dewasa dengan tekanan darah normal dan 5–8 mmHg pada pasien hipertensi. Selain itu, meta-analisis menunjukkan bahwa latihan isometrik juga memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah.

Kontraksi isometrik atau statis didefinisikan sebagai kontraksi otot yang berkelanjutan (peningkatan ketegangan) tanpa perubahan panjang kelompok otot yang terlibat. Latihan isometrik merupakan intervensi non-obat yang efektif untuk mencegah dan mengobati hipertensi pada orang dewasa yang lebih tua (Sumartini, N. P, 2019).

Ada berbagai peregangan aktif dan pasif yang penting untuk fleksibilitas orang dewasa dan lansia, sehingga dapat mengeksplorasi berbagai jenis latihan terhadap hipertensi pada orang dewasa dan lebih tua (Zhu, Z, 2022).

Dampak latihan aerobik terhadap hipertensi sebagian besar telah diuji dalam program latihan jangka panjang (minimal tiga bulan) dengan intensitas tinggi dan jumlah sesi per minggu (5 hari/minggu). Peningkatan jumlah sesi latihan per minggu dan intensitas latihan yang tinggi pada individu yang tidak mampu melakukan aktivitas intensitas tinggi dapat menjadi kendala untuk berpartisipasi dalam program latihan tersebut. Ada tanggapan yang berbeda dan terkadang bertentangan terhadap berbagai pertanyaan tentang dampak latihan yang berbeda dan intensitasnya yang bervariasi terhadap tekanan darah lansia. Berbagai penelitian telah melaporkan hasil yang berbeda tentang dampak latihan terhadap tekanan darah dengan mempertimbangkan jenis latihan, kondisinya, durasi, dan frekuensi dalam periode tertentu, serta hubungannya dengan penurunan tekanan darah (Sari, 2022).

Permasalahan ini dapat diatasi dengan mengoptimalkan pelayanan kesehatan melalui penguatan upaya kesehatan berupa kegiatan promotif dan

preventif yang dapat dilakukan di Panti Tresna Werdha. Keberadaan perawat di lingkup pada tatanan komunitas atau di Panti Tresna Werdha perlu dioptimalkan. Panti Tresna Werdha memiliki fasilitas pelayanan kesehatan dalam melaksanakan pembangunan kesehatan tentunya harus optimal dan berkualitas khususnya dalam penanganan penyakit Hipertensi pada lansia.

Salah satu pengabdian masyarakat yang ditulis dalam bentuk jurnal pengabdian ini, penulis menitikberatkan pentingnya Peran Perawat dalam Pelaksanaan Senam Hipertensi pada lansia di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung. Namun perlu ditegaskan juga bahwa dalam menerapkan Pelaksanaan Senam Hipertensi pada lansia harus memperhatikan konteks secara kualitas hidup lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha artinya, bahwa setiap tindakan Pelaksanaan Senam Hipertensi pada lansia harus berlandaskan kondisi kesehatan lansia yang berada di Panti Tresna Werdha.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini dengan metode edukasi dan demonstrasi yang terorganisir dengan kegiatan praktek keperawatan gerontik profesi. Pengabdian masyarakat di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung dilaksanakan melalui program Praktek Bimbingan profesi tujuan memberikan asuhan keperawatan dan belajar dalam pengabdian masyarakat yang dilaksanakan diluar kampus.

Kegiatan ini berlangsung pada hari tanggal Kamis, tanggal 13 Juli 2023 jam 09.00 WIB dan berkolaborasi dengan berbagai pihak antara lain dosen sebagai pembimbing dikampus dan perawat sebagai pembimbing dilapangan. Kegiatan ini juga sangat erat kaitannya dengan berbagai tindakan keperawatan di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung, sehingga menjadi penting agar kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi bentuk upaya edukasi kepada masyarakat mengenai Senam Hipertensi pada lansia.

Pengabdian masyarakat di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung ini mengenai studi kasus tentang pelaksanaan Pelaksanaan Senam Hipertensi pada lansia pada penyelesaian tindakan keperawatan menurut observasi melalui pendekatan asuhan keperawatan yang dilakukan dengan lansia di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung. Melaksanakan kegiatan edukasi kepada lansia

sebagai bentuk upaya preventif guna pengendalian perawatan hipertensi pada lansia sebagai bentuk pencegahan terhadap komplikasi. Metode Edukasi yang diberikan melalui beberapa dua (2) cara, yaitu :

Pertama, metode pemeriksaan tekanan darah dan penyuluhan kesehatan. Metode ini digunakan untuk memeriksa tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi dan penyuluhan kesehatan ditujukan untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai Penyakit Hipertensi Dan Senam Hipertensi pada lansia. Pendidikan tentang Penyakit Hipertensi disertai media pembelajaran berupa leaflet dengan materi.

Kedua, metode Demonstrasi. Pada metode ini melakukan keterampilan dengan demonstrasi mengenai Senam Hipertensi pada lansia yang di berikan dengan pedoman atau SOP yang berlaku dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan dialami oleh lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia masuk ke ruang Aula Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung dengan melakukan registrasi ulang. Lansia selanjutnya dilakukan Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia pendidikan tentang Penyakit Hipertensi dan Senam Hipertensi pada lansia yang disertai dengan demonstrasi atau prosedur Senam Hipertensi pada lansia. Tujuan dilakukannya pendidikan tentang Penyakit Hipertensi untuk memahami terjadinya Penyakit Hipertensi pada lansia dan meningkatkan kesadaran diri pentingnya melakukan Senam Hipertensi pada lansia.

Berikut hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Lansia sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan Senam Hipertensi pada lansia.

Tabel 1. Tabel Tekanan darah lansia sebelum dan sesudah Senam Hipertensi pada lansia

No	TD awal	TD akhir	Jumlah lansia
1.	150/100 mmHg	140/90 mmHg	3 orang
2.	140/90 mmHg	130/90 mmHg	3 orang
3.	130/90 mmHg	130/90 mmHg	4 orang

Sumber : Hasil pemeriksaan, tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 di atas, mampu dilihat identifikasi perubahan tekanan darah yang bermakna dengan pemberian latihan senam lansia yaitu mampu menurunkan tekanan darah rata-rata 10 mmHg. Latihan ketahanan fisik, latihan peregangan anggota tubuh, berenang, dan berlari dapat menurunkan tekanan

darah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat menurunkan tekanan darah hingga 5–7 mmHg. Dalam penelitian ini, latihan aerobik juga ditemukan memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada orang dewasa setengah baya dan lanjut usia dengan hipertensi, yang dapat mengurangi kejadian hipertensi sampai batas tertentu. Melakukan aktivitas fisik juga dapat mencegah gangguan kardiopulmoner dan menurunkan tekanan darah (Gao, 2023).

Banyak bentuk latihan aerobik yang dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa setengah baya dan lebih tua, seperti jogging, square dancing, dan aerobik, yang semuanya memiliki efek yang baik. Latihan aerobik memiliki efek bersih secara keseluruhan dalam mengurangi tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik masing-masing sebesar 3,84 dan 2,58 mmHg, menunjukkan bahwa pada lansia berusia 60 tahun atau lebih, nilai tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik berkurang rata-rata sebesar 7,6/8,8 mmHg (Gao, 2023).

Berdasarkan hasil pelaksanaan latihan senam lansia pada penderita hipertensi efektif meningkatkan ketahanan fisik pada lansia dan mampu mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Selain itu, melalui kegiatan tersebut memberikan pemahaman terkait peran Perawat dalam pelaksanaan latihan senam lansia pada penderita hipertensi berperan sebagai fasilitator dalam melaksanakan upaya preventif berupa penyuluhan penyakit hipertensi, sosialisasi dan edukasi di di Panti Tresna Werdha Budi Mulia I Cipayung.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan Senam Hipertensi pada lansia, hal ini dilakukan untuk melakukan pemantauan dan evaluasi serta dampak Senam Hipertensi pada lansia terhadap kesehatan lansia. Pelaksanaan senam Hipertensi pada lansia dilakukan dengan dipandu oleh perawat dan pendamping lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Baik latihan aerobik maupun latihan statis memiliki efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Efek kedua jenis latihan tersebut terhadap tekanan darah sistolik, tetapi tidak pada tekanan darah diastolik, signifikan.

Menurut hasil pemeriksaan, latihan statis lebih baik daripada latihan aerobik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Latihan yang tepat efektif untuk lansia yang mengalami hipertensi dan memiliki manfaat tertentu dalam menurunkan hipertensi.

Saran

Dari hasil kegiatan disarankan kepada perawat untuk lebih kontinu dalam melaksanakan kegiatan senam hipertensi dan monitoring evaluasi secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. D., Suryani, E., (2019). Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Mitra Husada Gunungkidul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*
- Bella Tania Putri, Nurul Aryastuti, Ririn Wulandari, Agung Aji Perdana, Ade Sinta Purnama, & Cipta Nengsih. (2024). Skrining dan Edukasi Faktor Penyakit Tidak Menular (Arthritis Gout) di Wilayah UPTD Pelayanan Lanjut Usia Tresna Werdha Provinsi Lampung. *Jurnal Abdimas Serawai*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.36085/jams.v4i1.6341>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462–474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Gao, W., Lv, M., & Huang, T. (2023). Effects of different types of exercise on hypertension in middle-aged and older adults: a network meta-analysis. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 11). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1194124>
- Kazeminia, M., Daneshkhah, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *International Journal of Hypertension*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/2786120>
- Nanda Nur Fauziah, Wirawan Anggorotomo, Moch. Alia Febriansyah, Lintang Dhyta, Noviana Pratiwi, Ainayya Dinari, & Nadya Salsabila. (2024). Penyuluhan Pre-Operatif Dan Labiopalatoschizis. *Jurnal Abdimas Serawai*, 4(2), 73–82. <https://doi.org/10.36085/jams.v4i2.6488>
- Pratiwi, R. D., Rahmawati, I., Intiyaskanti, R., Saadah, N. U., Sholeh, B., & Susanto, T. (2023). Hypertension Health Education and Hypertension Exercise Training in The Elderly at Wisma Cempaka UPT PSTW Jember. In *Journal Of Health Community Service* (Vol. 3, Issue 1).
- Rhamdika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023.). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan

- Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 19, No. 1. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Rêgo, M. L., Cabral, D. A., Costa, E. C., & Fontes, E. B. (2019). Physical Exercise for Individuals with Hypertension: It Is Time to Emphasize its Benefits on the Brain and Cognition. *Clinical Medicine Insights. Cardiology*, 13, 1179546819839411. <https://doi.org/10.1177/1179546819839411>
- Sari, Prastikanala, & Sari. F (2022). Physical Exercise for Older People with Hypertension in COVID-19 Pandemic: A Literature Review. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 244–253. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.156>
- 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>
- Tri Ariguntar, Yusri Hapsari, Mohammad Labib, Shahfinaz Humaeratul Althaf, & Zeinadine Zidane. (2022). Pemeriksaan Kesehatan Pada Santri di Pondok Pesantren Baitul Qurro' Jakarta Pada Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Serawai*, 1(2), 11–17. <https://doi.org/10.36085/jams.v1i2.4552>
- Zhu, Z., Yan, W., Yu, Q., Wu, P., Bigambo, F. M., & Chen, J. (2022). Association between Exercise and Blood Pressure in Hypertensive Residents: A Meta-Analysis. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2022, 2453805. <https://doi.org/10.1155/2022/2453805>