



Hypertension Exercise Program to Improve the Health of Hypertensive Community Members

PROGRAM SENAM HIPERTENSI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT PENDERITA HIPERTENSI

Siti Nurafifah Qarimah^{1*}

¹Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda
Kampus Utama Jl. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia, Banda Aceh, 23121-
Indonesia

e-mail: afifahqarimah@gmail.com

*Correspondence author

Abstract

The purpose of this community engagement program is to provide education and demonstrate the implementation of hypertension exercises for the prevention and maintenance of physical well-being among hypertensive individuals. The program targets all 23 elderly hypertensive individuals in Gampong Data Makmur. The methods employed include lectures, ice-breaking activities, and demonstrations of hypertension exercises. The effectiveness of the program is evaluated by comparing blood pressure readings before and after the hypertension exercises. The results indicate a decrease in blood pressure among hypertensive individuals after participating in the hypertension exercises. It can be concluded that hypertensive patients are capable of comprehending and practicing the demonstrated hypertension exercises, which proves beneficial in their efforts to lower blood pressure. The combination of educational activities and practical implementation of hypertension exercises is highly recommended to be carried out regularly in order to enhance the health of hypertensive individuals within the community.

Keywords: *hypertension exercise, hypertension, education, demonstration*

Abstrak

Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah melakukan penyuluhan dan demonstrasi penerapan senam hipertensi untuk pencegahan dan pemeliharaan kesegaran jasmani pada penderita hipertensi. Sasaran program adalah seluruh penderita hipertensi di Gampong Data Makmur yang berjumlah 23 lanjut usia. Metode pemberian penyuluhan dalam bentuk ceramah, ice breaking dan demonstrasi senam hipertensi, serta melakukan evaluasi melalui perbandingan hasil tekanan darah sebelum senam hipertensi dilakukan dan sesudah melaksanakan senam hipertensi. Hasil menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah penerapan senam hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi mampu memahami dan mempraktikkan senam hipertensi yang sudah diperagakan sehingga bermanfaat pada penderita



Hipertensi dalam Upaya menurunkan tekanan darah. Kegiatan edukasi dan praktik senam hipertensi ini sangat direkomendasikan dilakukan secara rutin untuk meningkatkan Kesehatan Masyarakat penderita hipertensi.

Kata kunci: Senam hipertensi, hipertensi, penyuluhan, demonstrasi.

1. PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang tidak menular namun bisa diturunkan dan menyebar di masyarakat karena gaya hidup modern dengan berbagai pilihan makanan dan kebiasaan yang kurang sehat. Salah satu penyakit degeneratif tersebut adalah Hipertensi, yang memerlukan penanganan yang serius dan tepat. Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik sama dengan atau lebih besar dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik sama dengan atau lebih besar dari 90 mmHg. Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, namun tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, masalah peredaran darah perifer, dan penyakit ginjal (Townsend & Reymond, 2010).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2015), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan diperkirakan pada tahun 2025, akan ada tambahan 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan 9,4 juta orang setiap tahunnya akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Laporan Status Global tentang Penyakit Tidak Menular dari WHO (2010) menyatakan bahwa 40% negara berkembang mengalami hipertensi.

Rikesdas (2018) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia untuk mereka yang berusia di atas 18 tahun adalah 34,1%, dengan tingkat tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti oleh Jawa Barat (39,9%) dan Kalimantan Timur (39,8%). Aceh menempati peringkat ke-29 dari 33 provinsi di Indonesia dengan prevalensi 22,4%. Kenaikan prevalensi ini terkait dengan gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik, dan asupan buah dan sayur (Rikesdas, 2018). Oleh karena itu, deteksi dini hipertensi sangat penting melalui pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Salah satu langkah pencegahan untuk menjaga kesejahteraan fisik pada pasien hipertensi adalah melalui senam hipertensi, yang merangsang aktivitas jantung untuk memberikan efek bermanfaat pada tubuh (Basuki et al., 2021). Tujuan dari senam hipertensi adalah meningkatkan interaksi oksigen dalam tubuh dalam waktu tertentu, melebarkan pembuluh darah, mengurangi resistensi pembuluh darah, menurunkan hormon yang terkait dengan tekanan darah tinggi, dan mengurangi kolesterol tinggi (Basuki et al., 2021). Adapun manfaat senam



hipertensi meliputi peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru, membakar lemak berlebih melalui gerakan yang menguatkan dan membentuk otot di berbagai bagian tubuh seperti pinggang, paha, pinggul, perut, dan lain-lain (Basuki et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap pasien hipertensi di Gampong Data Makmur, ditemukan bahwa sebagian besar pasien menyadari potensi komplikasi hipertensi, namun belum pernah melakukan senam hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi di Gampong Data Makmur belum menerima edukasi kesehatan mengenai manfaat senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu program pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan informasi yang akurat kepada masyarakat Data Makmur tentang cara menurunkan dan mengendalikan tekanan darah. Melalui penyuluhan dan senam hipertensi, kami ingin mendorong persatuan, meningkatkan kesadaran sosial, dan meningkatkan penyebaran informasi yang benar.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung satu hari di gampong Data Makmur Kecamatan Blang Bintang Aceh Besar. Sebanyak dua puluh tiga orang penderita hipertensi yang merupakan warga gampong data makmur kecamatan blang bintang menjadi peserta dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini. Adapun Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dalam bentuk ceramah, tanya jawab, diskusi dan mendemonstrasikan senam hipertensi. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini juga dilengkapi dengan ice breaking dan evaluasi tekanan darah peserta hipertensi melalui perbandingan hasil evaluasi sebelum senam hipertensi dan sesudah senam hipertensi untuk mengetahui sejauh mana keefektivitas penerapan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2.2 Tahanan Pelaksanaan

Rancangan kegiatan penyuluhan dan penerapan senam hipertensi pada penderita hipertensi Gampong Data Makmur, Kecamatan Blang Bintang, dijalankan sesuai dengan langkah-langkah berikut:

a. Tahap Persiapan

1. Penyusunan Pre-Planning:



Melakukan koordinasi dengan perangkat desa dan bidan di Gampong Data Makmur serta menyusun rencana waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan bersama warga penderita hipertensi. Kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilaksanakan penyuluhan dan senam hipertensi

b. Tahap Pelaksanaan

1. Perkenalan:

Pelaksana memperkenalkan diri pada masyarakat yang mengalami penyakit Hipertensi kemudian melakukan pemeriksaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilaksanakan penyuluhan dan senam hipertensi

2. Penyuluhan:

Menyampaikan penyuluhan tentang metode senam hipertensi dengan memperagakan kepada penderita hipertensi dan warga Gampong.

c. Tahap Terminasi

1. Evaluasi Kembali:

Mengevaluasi kembali dengan menstimulasi masyarakat dan warga yang mengalami Hiperetensi dengan metode senam hipertensi yang telah dipraktikkan. Kemudian melakukan pemeriksaan kembali tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah dilaksanakan senam hipertensi.

2. Pemberian Reward:

Memberikan penghargaan kepada penderita hipertensi yang aktif dalam mempraktikkan senam hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gampong Data Makmur, Kecamatan Blang Bintang, Kabupaten Aceh Besar, dengan subjek penyuluhan dan penerapan senam hipertensi terdiri dari 23 penderita hipertensi yang merupakan warga setempat. Penyuluhan dan penerapan senam hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui penerapan senam hipertensi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah menjalani penerapan senam hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi adalah 153/57 mmHg, dan diastolik sebesar 96.75 mmHg. Setelah penerapan senam hipertensi, rata-rata tekanan darah sistolik turun menjadi 140.07 mmHg dan diastolik turun menjadi 90.14 mmHg.

Meskipun penurunan tekanan darah tidak terlalu drastis, namun hasil ini mengindikasikan bahwa senam hipertensi memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Gampong Data Makmur. Hasil ini sesuai dengan tujuan penyuluhan dan penerapan senam hipertensi yaitu untuk menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Gampong Data Makmur Kecamatan Blang Bintang Aceh Besar melalui penerapan Senam Hipertensi. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Astuti (2017), yang menunjukkan bahwa senam hipertensi juga memiliki dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada populasi lansia di desa Blembem.

Penelitian lainnya oleh Hermawan dan Rosyid (2017) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa intervensi senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hermawan dan Rosyid (2017) membuktikan bahwa tekanan darah setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar sejumlah prehipertensi (46%), yang artinya ada pengaruh senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Temuan ini memperkuat kontribusi senam hipertensi dalam upaya menangani masalah hipertensi dan potensinya dalam memperbaiki kualitas hidup penderita.

Berikut dokumentasi selama kegiatan berlangsung di Gampong Data Makmur Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar. Dokumentasi kegiatan ini menunjukkan partisipasi aktif masyarakat dalam melaksanakan senam hipertensi, serta suasana kegiatan yang positif dan kolaboratif antara fasilitator dan peserta. Dalam foto-foto berikut ini dapat dilihat dengan jelas bagaimana penderita hipertensi dengan antusias menerapkan senam hipertensi dalam upaya menjaga Kesehatan.



Gambar 1.
Pemaparan materi hipertensi dan senam hipertensi



Gambar 2.
Memperagakan senam hipertensi



Gambar 3.
Sesi akhir kegiatan



4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dan senam hipertensi di Gampong Data Makmur, Kecamatan Blang Bintang, Kabupaten Aceh Besar, telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran penderita hipertensi di wilayah tersebut. Antusiasme peserta dalam menjalankan senam hipertensi dan menerima penyuluhan tentang hipertensi juga mencerminkan keberhasilan pelaksanaan program.

Dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan senam hipertensi memberikan manfaat nyata pada penderita hipertensi. Terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah mengikuti program ini, yang tercermin dalam penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini mengindikasikan efektivitas senam hipertensi dalam mengelola tekanan darah pada penderita hipertensi di Gampong Data Makmur. Beberapa rekomendasi untuk pengembangan dan peningkatan program kedepan seperti (1) Pentingnya melanjutkan program senam hipertensi dan penyuluhan terkait hipertensi secara berkala untuk memastikan pemeliharaan dan peningkatan pemahaman serta kesehatan penderita hipertensi; (2) Diperlukan pengembangan materi penyuluhan dengan menggabungkan informasi terkini tentang pengelolaan hipertensi, nutrisi seimbang, dan gaya hidup sehat, (3) Mengembangkan kolaborasi lintas sektorseperti membentuk kerja sama dengan lembaga pemerintah, lembaga kesehatan, dan lembaga swasta untuk menguatkan dukungan dan sumber daya dalam melaksanakan program; (4) Terus melakukan pemantauan dan evaluasi program untuk mengukur dampak jangka panjang program terhadap kesehatan penderita hipertensi dan masyarakat secara keseluruhan, serta (5) Pelibatan Masyarakat dalam kampanye edukasi masyarakat tentang pentingnya deteksi dini hipertensi, gaya hidup sehat, dan manfaat senam hipertensi melalui media sosial, seminar, dan kegiatan komunitas.

REFERENCES

- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*. 87.
- Hernawan, T & Rosyid, N. F. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. (online). www.Jurnal.ums.ac.id



Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorp_op_2018/Hasil%20Rikesdas%2018.pdf

Safitri, W & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di desa Blemblem Wilayah kerja puskesmas Gondangrejo. (<http://download.portalgaruda>)

World Health Organization. A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis. 2015.