

PENINGKATAN KEBUGARAN FISIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU MENUR X KARTASURA

Isnaini Herawati¹
Dyah Ayu Salimah²
Nurul Zulaeka³
Luthfiah Putri^{4*}
Rahma Alfina⁵
Arif Pristianto⁶

^{1,2,3,4*,5,6}Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 57162, Jawa Tengah, Indonesia

isnaini.herawati@ums.ac.id¹⁾
j120180046@student.ums.ac.id²⁾
j120180044@student.ums.ac.id³⁾
j120190016@student.ums.ac.id^{4*)}

Kata Kunci:

*[Hipertensi,
Kebugaran Fisik,
Senam]*

Abstrak: Saat ini hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan, penyakit tidak menular karena berhubungan dengan morbiditas dan mortalitas yang signifikan termasuk serangan jantung, stroke, penyakit ginjal dan kematian. Hal ini tentunya dipengaruhi banyak factor salah satunya ialah gaya hidup kurang baik sehingga nantinya dapat menurunkan kebugaran fisik seseorang. Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa timbul kelelahan serta masih memiliki semangat dan energi dalam menikmati waktu senggangnya. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran pada pasien dengan indikasi hipertensi. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di posyandu Menur X Makam Haji. **Metode:** Senam bagi pasien hipertensi di Posyandu Menur X Makam Haji untuk meningkatkan kebugaran, dilakukan secara langsung di halaman posyandu Menur X Makam Haji dilakukan seminggu satu kali dengan intensitas sedang selama satu bulan. **Hasil:** Berdasarkan hasil observasi lapangan yang sudah dilakukan, mayoritas pasien hipertensi di Posyandu Menur X Makam Haji berusia 50 tahun ke atas dengan jumlah total 6 orang pasien. **Kesimpulan:** berdasarkan data pasien hipertensi di Posyandu Menur X Makam Haji tergolong dalam kategori hipertensi tingkat 1 dan tingkat 2.

Published by:



Copyright © 2022 The Author(s)
This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang berakibat pada suplai oksigen dan nutrisi dari darah terhambat hingga ke jaringan tubuh yang membutuhkan, penyakit hipertensi ini merupakan salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara-negara maju maupun berkembang. (Sulistyarini, 2013).

Hipertensi atau yang disebut darah tinggi ini merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang abnormal, dengan nilai sistolik >140 mmHg dan diastolic >90 mmHg. Berdasarkan Kemenkes tahun 2019 diperoleh data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi pada masyarakat usia 18-24 tahun sebesar 6,3%, usia 25-34 tahun sebesar 10,4%, usia 35-44 tahun sebesar 11,1%, usia 45-54 tahun sebesar 13,7%. Menurut Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure VIII 2014 (mmHg) hipertensi diklasifikasikan menjadi 3 yaitu prehipertensi dengan tekanan darah 120/80-139/89 mmHg, hipertensi stage 1 dengan tekanan darah 140/90-159/99 mmHg dan hipertensi stage 2 dengan tekanan darah $>160/100$ mmHg. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain perubahan gaya hidup yang meliputi kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik sehingga dikemudian hari dapat berdampak buruk pada kesehatan tubuh yaitu berupa komplikasi yang meliputi stroke, penyakit jantung koroner, retinopati serta gagal ginjal (Suoth et al., 2014).

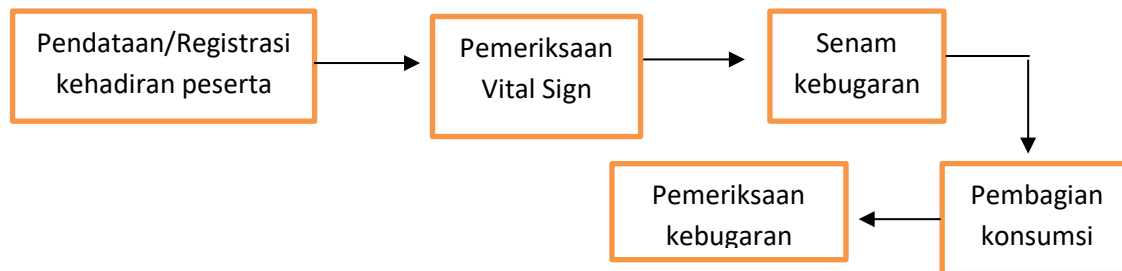
Perubahan gaya hidup tersebut terutama beriringan dengan peningkatan perilaku sedenter nantinya akan menyebabkan penurunan daya tahan serta kebugaran tubuh. Kebugaran fisik merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara rutin tanpa timbul kelelahan, dan masih tersedia energi yang cukup dalam menghadapi kegiatan lain yang bersifat mendadak serta masih dapat menikmati waktu senggangnya (Yonata et al., 2016)

Dalam penelitian oleh Raynaldo, 2019 bahwa kebugaran fisik yang rendah berhubungan dengan peningkatan kejadian hipertensi pada suatu populasi. Hal itu dikarenakan hipertensi dapat menyebabkan sklerosis pada dinding arteri yang nantinya akan mudah terjadi pembentukan pembekuan dan melemahkan pembuluh darah sehingga kemampuan sistem pembuluh darah dan paru dalam menyediakan oksigen menurun, sedangkan suplai oksigen yang baik merupakan salah satu indikator kebugaran yang baik pada setiap individu (Ghomim, 2017).

Upaya farmakologi dan non- farmakologi merupakan upaya untuk menurunkan tekanan darah. Terapi non- farmakologi dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat, mencukupi kebutuhan tidur, pikiran yang rileks, tidak mengonsumsi kafein, rokok, alkohol, dan stres, serta melakukan aktivitas fisik (olahraga) secara teratur (Eviyanti, 2021). Olahraga yang rutin dapat menghasilkan respon yang baik pada kardiovaskuler, sehingga tekanan darah menurun dan denyut nadi istirahat menurun secara efektif. Penderita hipertensi dianjurkan untuk sering melakukan aktivitas fisik seperti senam bugar lansia karena gerakan senam ini ringan dan bisa dilakukan oleh lanjut usia (Bakker, et al., 2018). Senam kebugaran dapat meningkatkan kesehatan fisik sehingga terjadi peningkatan fungsi jantung dan pembuluh darah.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan yaitu mahasiswa berpartisipasi secara langsung dalam kegiatan yang diselenggarakan dari diskusi hingga penatalaksanaan di lapangan. Pada Gambar 1 menggambarkan mengenai alur pelaksanaan dari awal kegiatan hingga akhir.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan

Kegiatan terlaksana dengan sangat baik, ditambah antusias dari peserta yang mengikuti kegiatan membuat mahasiswa dan beberapa pengurus posyandu yang membantu ikut senang.

Alur kegiatan terlaksana dengan sangat rapi. Sebelum kegiatan mempersiapkan kebutuhan yang diperlukan. Kegiatan dimulai dari peserta datang kemudian pengukuran vital sign serta pendataan peserta yang hadir, kemudian dilanjutkan kegiatan senam kebugaran selama 15-30 menit (Hansen et al., 2018). Setelah senam selesai dilanjutkan dengan pembagian konsumsi, dan kegiatan pun berakhir.

Kelanjutan dari kegiatan ini, rencananya akan dilakukan rutin oleh pengurus posyandu setiap satu bulan sekali. Peluang dari kelanjutan kegiatan ini sangat banyak ditambah lagi dengan adanya kegiatan senam rutin, dapat membuat tubuh lebih bugar dengan sistem kardiovaskuler yang terus bekerja

Hasil dan Pembahasan

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (KEMENKES, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu (KEMENKES, 2016). Hipertensi banyak di temukan pada lansia. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia

Dari kegiatan yang telah dilakukan di Posyandu didapatkan data bahwa 6 orang mengalami hipertensi. Data kegiatan yang didapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Kegiatan

Nama	Kegiatan	
	Tekanan Darah Sebelum Senam	Tekanan Darah Setelah Mengikuti Senam
Ibu. Supartini	159/97	145/90
Ibu. Ningsih	210/95	190/80
Ibu. Sulastri	174/104	160/90
Ibu. Ida	165/90	155/85
Bp. Ngadimin	167/88	153/72
Bp. Tugiman	151/83	140/80

Berdasarkan dari informasi Tabel 1 didapatkan bahwa lansia yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi yang rutin mengikuti senam selama satu bulan dengan frekuensi 1 minggu sekali, terjadi perubahan pada tekanan darah subjek secara signifikan. Bahkan pada penelitian terdahulu yang membahas mengenai pengaruh senam terhadap peningkatan tekanan darah, diperoleh hasil bahwa senam hipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi dapat melaksanakan kegiatan senam hipertensi secara rutin sehingga tekanan darah dapat dikendalikan (Sianipar et al., 2018). Pada penelitian Setiawan,dkk. (2013). Senam kebugaran dapat meningkatkan kesehatan fisik sehingga terjadi peningkatan fungsi jantung dan pembuluh darah (Choirunissa et al., 2019). Latihan yang baik untuk memperbaiki kesegaran jasmani lansia dilakukan minimal satu kali seminggu dan maksimal lima kali seminggu dengan durasi latihan 15 menit. Senam bugar lansia dapat dilakukan oleh semua lanjut usia yang tidak memiliki kecacatan fisik (Wahyuni, 2016).

Pemberian senam bugar lansia terutama pada kasus hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup antara sebelum dilakukannya senam bugar dengan setelah dilakukannya senam bugar, yakni ditandai dengan peningkatan skor kualitas hidup menggunakan instrument short-form 36 (Setiawan, 2013). Pemberian senam hipertensi dan senam bugar dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi rehabilitas mandiri untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dan juga meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi yang berada di posyandu menur X Makam Haji, Kartasuro, Sukoharjo dapat melaksanakan kegiatan senam secara rutin untuk menunjang kualitas hidup dan dapat menjaga kestabilan tekanan darah.

Dengan olahraga yang rutin dapat menghasilkan respon yang baik pada kardiovaskuler, sehingga tekanan darah menurun dan denyut nadi istirahat menurun secara efektif. Penderita hipertensi dianjurkan untuk sering melakukan aktivitas fisik seperti senam bugar lansia karena gerakan senam ini ringan dan bisa dilakukan oleh lanjut usia (Bakker et al., 2018). Apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga teratur, maka akan menurunkan risiko terjadinya hipertensi (Faselis et al., 2012). Olahraga teratur juga dapat menurunkan risiko kematian pada penderita hipertensi (Kokkinos et al., 2014). Penatalaksanaan non-farmakologi secara teratur dapat menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi (Hikayati, 2014). Terapi non-farmakologi seperti olahraga dapat mengontrol tekanan darah, olahraga yang sesuai bagi lansia yaitu senam bugar lansia (Upriani & Priyantari, 2018).

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan yang kita laksanakan dengan memberikan pengecekan tekanan darah dan pemberian senam kebugaran kita dapat membantu para lansia untuk dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Apabila ingin melakukan kegiatan atau penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan observasi dalam waktu yang lama sehingga dapat memahami permasalahan dan kesiapan acara secara keseluruhan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada bapak dan ibu pengurus posyandu Menur X yang telah mengizinkan dan memberikan kami kesempatan untuk melakukan acara pengabdian masyarakat ini, juga kepada pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas Bapak Arif Pristianto yang telah membimbing dan membantu keberlangsungan acara ini agar dapat bermanfaat bagi masyarakat, teman-teman grup yang sudah bekerja keras, dan juga pembimbing Ibu Isnaini Herawati yang telah membantu membimbing dalam penulisan maupun kegiatan.

Referensi

- I. Sulistyarini, 'Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi', *Jurnal Psikologi*, 40(1), pp. 28–38. A. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–, 2013.
- M. Suoth, H. Bidjuni, & R. Malara, Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara, *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 105951, 2014.
- A. Yonata, & A. S. P. Pratama, Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17–21. <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>, 2016.
- S. Ghomim, Hubungan antara kebugaran (six minute walking test) dengan aktivitas fisik, status gizi, asupan nutrisi, status kesehatan dan perilaku merokok pada calon jamaah haji di desa mojosari, *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UNiversitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2017.
- E. Eviyanti, H. N. Wijayanti, & S. Khadijah, Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia, *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.117>, 2021.
- E. A. Bakker, X. Sui, A. G. Brellenthin, & D. C. Lee, Physical activity and fitness for the prevention of hypertension, *Current Opinion in Cardiology*, 33(4), 394–401. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000526>, 2018.
- D. Hansen, J. Niebauer, V. Cornelissen, O. Barna, D. Neunhäuserer, C. Stettler, C. Tonoli, E. Greco, R. Fagard, K. Coninx, L. Vanhees, M. F. Piepoli, R. Pedretti, G. R. Ruiz, U. Corrà, J. P. Schmid, C. H. Davos, F. Edelmann, A. Abreu,... P. Dendale, Exercise Prescription in Patients with Different Combinations of Cardiovascular Disease Risk Factors: A Consensus Statement from the EXPERT Working Group, *Sports Medicine*, 48(8),

- 1781–1797. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0930-4>, 2018.
- Kementrian Kesehatan RI, Indonesia Masuki Periode Aging Population <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>, 2019.
- Kemenkes RI, Pedoman-Umum-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular.pdf (p. 28). <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Pedoman-Umum-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular.pdf>, 2016.
- S. Sianipar, & D. Putri, Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya, Vol 9 No. 2 Desember 2018, *Dinamika Kesehatan*, 2018.
- G. W. Setiawan, Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 760–764. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3632>, 2013.
- R. Choirunissa, Suprihatin, & G. U. Prastika, Pengaruh Senam Kebugaran Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tambah Subur Kecamatan Way Bungur Provinsi Lampung Tahun 2019, *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(66), 7825–7834, 2019.
- S. D. Wahyuni, Sehat dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia, *Jurnal Penjakora*, 3(1), 66–77, 2016.
- C. Faselis, M. Dumas, J. P. Kokkinos, D. Panagiotakos, R. Kheirbek, H. M. Sheriff, K. V. Hare, Papademetriou, R. Fletcher, & P. Kokkinos, Exercise capacity and progression from prehypertension to hypertension. *Hypertension*, 60(2), 333–338. [h5ps://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.112.196493](https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.112.196493), 2012.
- P. Kokkinos, C. Faselis, J. Myers, J. P. Kokkinos, M. Dumas, A. Pi5aras, R. Kheirbek, A. Manolis, D. Panagiotakos, V. Papademetriou, & R. Fletcher, Statin therapy, fitness, and mortality risk in middle- aged hypertensive male veterans, *American Journal of Hypertension*, 27(3), 422–430. [h5ps://doi.org/10.1093/ajh/hpt241](https://doi.org/10.1093/ajh/hpt241), 2014.
- H. Hikayati, Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dan Mencegah Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir, *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 2(2), 124–131. [h5ps://doi.org/10.37061/jps.v2i2.1605](https://doi.org/10.37061/jps.v2i2.1605), 2014.
- Upriani, & W. Priyantari, Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta, *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 98–104. [h5ps://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.16](https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.16), 2018.