

EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI PADUKUHAN BENYO

Muhammad G.A Putra¹, Ahmad Khakhim Makruf², Muhammad Vika Wava³,
Anissa Nur Jannah⁴, Annisa Rahmatina⁵, Alfiana Nur Fitrianti⁶, Alifia Fitri Nurr
Azizah⁷, Dewi Lala Safitri⁸, Lathifah Nur Widamayanti⁹, Lili Suryani¹⁰, Meti¹¹,
Meyda Avita Dewi¹², Nur Widya Rahmawati¹³, Riyanti Novita Sari¹⁴, Siti
Naimatul Jannah¹⁵, Sinta Marlina¹⁶
Universitas Alma Ata Yogyakarta
Email: meydaavidadewi23@gmail.com

ABSTRAK

Padukuhan Benyo merupakan salah satu dukuh yang ada di desa Sendangsari kecamatan Pajangan kabupaten Bantul, Yogyakarta. Kami mahasiswa Universitas Alma Ata yang berjumlah 15 orang dari prodi yang berbeda-beda di tempatkan di padukuhan Benyo untuk melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T). Penduduk di Padukuhan Benyo sebagian besar didominasi oleh lansia. Lansia merupakan usia seseorang yang sudah memasuki pada fase akhir kehidupan dan berusia lebih dari 60 tahun. Banyak masyarakat terutama pra lansia hingga lansia mengeluhkan bahwa sering mengalami tekanan darah yang tidak stabil bahkan banyak yang mengalami tekanan darah tinggi (*Hipertensi*). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tujuan dari kegiatan senam lansia ini untuk menurunkan tekanan darah secara bertahap dan perlahan, menstabilkan tekanan darah, dan memelihara tubuh agar lebih sehat dan bugar. Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam kegiatan senam lansia yaitu demonstrasi di mulai dengan cara mengajarkan dan memperagakan gerakan senam yang dipimpin oleh pemandu senam yaitu seorang mahasiswa. Kemudian kelompok atau anggota senam yang terdiri dari lansia usia > 50 tahun mengikuti gerakan yang sudah diperagakan. Gerakan senam dan musik sudah di sesuaikan dengan kebutuhan, yang terdiri dari senam hipertensi, senam kebugaran jasmani, dan senam kolesterol. Kegiatan senam lansia dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2022, 08 Juli 2022, dan 01 Agustus 2022 yang terhitung 3 hari yang bertempat di halaman posko KKN-T dan lapangan volly di Padukuhan Benyo. Hasil dari pelaksanaan kegiatan senam dan setelah beberapa kali dilakukan senam lansia secara rutin di Padukuhan Benyo sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia yang meningkat, hasil pengukuran tekanan darah yang normal dan tidak ditemukannya gejala hipertensi lainnya. Sehingga dapat disimpulkan senam lansia dapat menurunkan tekanan darah secara bertahap dan perlahan.

Kata Kunci : Lansia, Senam, Hipertensi, Benyo, KKN-T UAA

ABSTRACT

Padukuhan Benyo is one of the hamlets in Sendangsari village, Pajangan sub-district, Bantul district, Yogyakarta. We, Alma Ata University students, totaling 15 people from different study programs were placed in Benyo Hamlet to carry out the Thematic Real Work Lecture (KKN-T). The population in Benyo Padukuhan is mostly dominated by the elderly. Elderly is the age of someone who has entered the final phase of life and is more than 60 years old. Many people, especially pre-elderly to the elderly, complain that they often experience unstable blood pressure and even many have high blood pressure (Hypertension). Hypertension or high blood pressure is a condition where systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. The purpose of this elderly exercise is to lower blood pressure gradually and slowly, stabilize blood pressure, and maintain a healthier and fitter body. The implementation method applied in elderly gymnastics activities is demonstration starting by teaching and demonstrating gymnastic movements led by a gymnastics guide, namely a student. Then the group or gymnastics members consisting of elderly people aged > 50 years follow the movements that have been demonstrated. Gymnastics and music movements have been adjusted to the needs, which consist of hypertension exercise, physical fitness exercise, and cholesterol exercise. The elderly gymnastics activities will be held on June 25, 2022, July 8, 2022, and August 01, 2022, counting 3 days, taking place at the KKN-T post yard and volleyball court in Padukuhan Benyo. The results of the implementation of gymnastics activities and after several times of routine elderly exercise in Padukuhan Benyo greatly affected the health of the elderly who increased, the results of blood pressure measurements were normal and no other symptoms of hypertension were found. So it can be concluded that elderly exercise can reduce blood pressure gradually and slowly.

Keywords : *Elderly, Gymnastics, Hypertension, Benyo, KKN-T UAA*

LATAR BELAKANG

Padukuhan Benyo merupakan salah satu dukuh yang ada di desa Sendangsari kecamatan Pajangan kabupaten Bantul, Yogyakarta. Kami mahasiswa Universitas Alma Ata yang berjumlah 15 orang dari prodi yang berbeda-beda di tempatkan di padukuhan Benyountuk melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T). Padukuhan Benyo dibagi menjadi 2 desa, yaitu desa Benyo dan Karangjati. Desa Karangjati terdiri dari RT 01, RT 02, RT 03 sedangkan Desa Benyo terdiri dari RT 04, RT 05, RT 06, RT 07, RT 08, yang terakhir RT 09. Sebagian besar masyarakat di Padukuhan Benyo terutama pra lansia maupun lansia mengeluhkan mempunyai riwayat tekanan darah tinggi sehingga mempengaruhi derajat kesehatan di Padukuhan tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan guna meningkatkan derajat kesehatan lansia secara optimal.

Definisi lansia menurut Depkes RI adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas dan telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (1). Menurut WHO ada beberapa klasifikasi untuk usia lanjut, antara lain : Usia pertengahan (*middle age*), yaitu kelompok usia 45-54 tahun, kemudian golongan lansia (*elderly*), yaitu kelompok usia 55-65 tahun. Lansia muda (*young old*), yaitu kelompok usia 66-74 tahun. Dan yang terakhir yaitu lansia tua (*old*), yaitu kelompok usia 75-90 tahun (2). Dalam fase akhir kehidupan akan mengalami *aging process* atau proses penuaan yang disertai dengan penurunan ketahanan tubuh, perubahan kesehatan secara fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial, sehingga sangat mudah mengalami penyakit, salah satunya adalah tekanan darah tinggi (*Hipertensi*).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (1). Hipertensi dapat berkembang menjadi penyakit yang sangat serius seperti gagal jantung kronik, stroke, sehingga kemampuan kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi bisa berkurang dan mengalami penurunan yang sangat drastis. Tetapi paling umum dan sering terjadi dari komplikasi penyakit hipertensi adalah penyakit stroke. Stroke adalah penyakit berbahaya, dapat menyebabkan kecacatan untuk pasien tentunya menghambat produktivitas. Stroke sering menyebabkan kematian (3). Dan kondisi tersebut dapat dicegah dengan cara berolahraga (4). Olahraga pada usia lanjut dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kekuatan, seperti jalan cepat, bersepeda santai dan senam. Bahkan aktivitas sehari-hari seperti membersihkan rumah, berkebun dan mencuci pakaian dengan intensitas selama 30 menit juga baik bagi kesehatan (5). Oleh karena itu, salah satu olahraga yang cocok dilakukan untuk lansia di Padukuhan tersebut adalah senam lansia. Senam lansia dapat mencegah hilangnya fungsional organ serta dapat menurunkan risiko penyakit, salah satunya adalah hipertensi (4).

Senam lansia merupakan rangkaian latihan penguatan yang teratur, terarah dan terencana yang dilakukan oleh lansia berupa olahraga yang mempengaruhi kebugaran jasmani lansia, badan sehat dan sejuak. tulang yang kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang merusak tubuh, yang berkeliaran di tubuh dan dapat menyempitkan pembuluh darah

(6). Senam lansia juga sangat penting untuk memelihara kesehatan lansia yang ada di Padukuhan Benyo karena senam lansia merupakan salah satu olahraga yang sangat mudah dan ringan untuk dilakukan. Senam lansia memiliki dampak positif pada peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat mempengaruhi dan meningkatkan kekebalan tubuh manusia setelah melakukan latihan secara rutin (5).

Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Karena aktivitas fisik yang dilakukan pada senam lansia dapat mengurangi lemak tubuh. Dimana lemak tubuh sangat erat berhubungan dengan tekanan darah tinggi karena dapat mengendap dan berkumpul yang lambat laun dapat berubah menjadi plak disekeliling pembuluh darah sehingga bisa menyumbat aliran darah sehingga menyebabkan komplikasi yaitu stroke (7).

Sesuai dengan hasil observasi di Padukuhan Benyo, bidang kesehatan khususnya Ilmu Keperawatan memberikan solusi atas permasalahan yang sedang dikeluhkan yaitu mengadakan pengukuran tekanan darah dan senam sehat lansia untuk mendeteksi secara dini kemungkinan terjadinya tekanan darah tinggi dan menurunkan tekanan darah secara bertahap dan perlahan. Kegiatan ini dilaksanakan di halaman posko KKN-T dan lapangan volley. Diharapkan kegiatan senam lansia sehat ini dapat berjalan rutin setiap minggunya walaupun periode KKN-T Universitas Alma Ata ini sudah selesai, agar masyarakat di Padukuhan Benyo ini mencapai derajat kesehatan secara optimal.

METODE

Kegiatan senam lansia dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2022, 08 Juli 2022, dan 01 Agustus 2022 yang terhitung 3 hari yang bertempat di halaman posko KKN-T dan lapangan volley di Padukuhan Benyo. Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam kegiatan senam lansia yaitu demonstrasi di mulai dengan cara mengajarkan dan memperagakan gerakan senam yang dipimpin oleh pemandu senam yaitu seorang mahasiswa. Kemudian kelompok atau anggota senam yang terdiri dari lansia usia > 50 tahun mengikuti gerakan yang sudah diperagakan. Gerakan senam dan musik sudah disesuaikan dengan kebutuhan, yang terdiri dari senam hipertensi, senam kebugaran jasmani, dan senam kolesterol. Populasi dan sampel yaitu Lansia berusia >50 tahun yang berdomisili di Padukuhan Benyo yang berjumlah 15 orang.

Senam hipertensi merupakan olahraga yang bertujuan untuk memperlancar aliran darah dan oksigen kedalam otot-otot khususnya otot jantung sehingga dapat menyebabkan turunnya tekanan darah (8). Kemudian senam kebugaran jasmani adalah gerakan senam yang disusun dan dikelompokkan menjadi satu yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya otot, dan kelenturan otot sehingga tubuh menjadi ringan dalam melakukan aktivitas, karena pada lansia terjadi penurunan kekuatan otot sehingga kebanyakan lansia saat melakukan aktivitas itu menjadi lemah (9). Sedangkan senam kolesterol merupakan olahraga ringan sehingga dapat dilakukan oleh lansia yang berpengaruh terhadap penurunan berat badan, lemak tubuh yang ada di dalam tubuh, dan kadar

kolesterol didalam tubuh (10). Berikut langkah – langkah dalam kegiatan senam lansia yang dilaksanakan di Padukuhan Benyo, yaitu sebagai berikut :

- 1) Kegiatan ini diumumkan dengan undangan yang bersifat online, dikirim melalui ketua KWT (Kelompok Wanita Tani) kemudian disebarluaskan melalui grup whatsapp oleh ketua KWT (Kelompok Wanita Tani).
- 2) Setiap kegiatan akan dimulai pada pukul 16.00 WIB diawali dengan tensi dan dilanjutkan senam yang meliputi tahap pemanasan, tahap gerakan inti, dan tahap pendinginan atau relaksasi. Pada kegiatan tensi sebelum dilakukan senam lansia ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan melihat perubahan yang terjadi setelah dilaksanakannya senam lansia secara rutin.
- 3) Disela kagiatan senam lansia terdapat waktu istirahat sekitar 5 menit.
- 4) Melakukan foto bersama di akhir kegiatan senam lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN-T) di Padukuhan Benyo ini kami khususnya prodi ilmu keperawatan menyelenggarakan program senam lansia yang menjadi program kerja di bidang Tematik. Program kerja ini dilaksanakan sebanyak 3 kali yaitu pada tanggal 25 Juni 2022, 08 Juli 2022, dan 01 Agustus 2022 dan diselenggarakan di halaman posko KKN-T serta di lapangan volly. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk menurunkan tekanan darah secara bertahap dan perlahan, menstabilkan tekanan darah, dan memelihara tubuh agar lebih sehat dan bugar lansia yang ada di Padukuhan Benyo. Dimana sasaran dari senam lansia tersebut adalah lansia dengan usia > 50 tahun di Padukuhan Benyo. Dalam kegiatan ini terdapat 3 tahapan dalam pelaksanaan senam yaitu tahap pemanasan, tahap latihan ini, tahap pendinginan atau relaksasi.

Adapun penjelasan dari 3 tahapan pelaksanaan senam adalah sebagai berikut (11):

1. Tahap Pemanasan

Tahap pemanasan merupakan tahap yang berisi gerakan yang berguna mempersiapkan tubuh untuk menghadapi aktivitas yang lebih berat, contohnya senam. Tahap ini meliputi peregangan otot (*stretching*) yang bertujuan untuk memperkecil terjadinya cedera. Pada tahap pemanasan ini terdiri dari beberapa gerakan yaitu memutar-mutar kepala dengan pelan, memutar lengan, memutar bahu dan pergelangan tangan, memutar pinggang, mengangkat kaki, memutar kaki dan yang terakhir adalah melompat ringan.

2. Tahap Latihan Inti

Tahap latihan inti merupakan tahap gerakan pokok yang diajarkan atau diperagakan sesuai tujuan yang ingin dicapai yaitu mengontrol tekanan darah dan menjadikan tubuh lebih sehat, segar dan bugar. Tahap ini berisi gerakan-gerakan dengan ritme yang sedang.

3. Tahap Pendinginan dan Relaksasi

Tahap pendinginan atau relaksasi merupakan fase dalam olahraga / senam yang bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali pada kondisi normal secara perlahan. Pada tahap ini biasanya dilakukan selama 3-5 menit setelah latihan inti. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada fase pendinginan adalah gerakan dengan intensitas yang rendah dengan ritme yang lambat sembari menarik nafas panjang dan dalam lalu hembuskan kembali.



Gambar 1
Dokumentasi kegiatan senam lansia di lapangan volley

Setelah beberapa kali dilakukan senam lansia secara rutin di Padukuhan Benyo sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia yang meningkat, hasil pengukuran tekanan darah yang normal dan tidak ditemukannya gejala hipertensi lainnya. Semua peserta senam sangat antusias mengikuti kegiatan ini, terlihat dari peserta yang selalu menunggu dan bertanya kapan diadakan senam kembali. Pelaksanaan kegiatan senam lansia ini dilaksanakan bukan hanya untuk menurunkan tekanan darah tinggi tetapi juga memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam yang mudah untuk dilakukan. Dampak yang diperoleh dari adanya kegiatan senam lansia di Padukuhan Benyo yaitu lansia menjadi lebih peduli dengan permasalahan kesehatan sehingga lebih memerhatikan pola hidup dalam keseharian seperti menjaga pola aktivitas keseharian contohnya olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu berupa senam lansia, dapat disimpulkan bahwasannya program senam lansia yang diselenggarakan pada 25 Juni 2022, 08 Juli 2022, 01 Agustus 2022 di Padukuhan Benyo Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul tepatnya di halaman posko KKN-T dan lapangan volly pada pukul 16.00 WIB. Jumlah peserta yang mengikuti senam lansia sebanyak 15 orang. Dan hasil evaluasi kegiatan senam dapat disimpulkan berhasil menurunkan tekanan darah secara bertahap dan perlahan, menstabilkan tekanan darah, dan memelihara tubuh agar lebih sehat dan bugar lansia. Sehingga lansia di Padukuhan Benyo mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Saran

Adapun saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi lansia sebaiknya harus kritis dalam menjaga kesehatannya sebaik mungkin dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam.
2. Hendaknya para lansia dapat menggunakan fasilitas kesehatan sebaik mungkin seperti posyandu untuk mengontrol tekanan darah secara rutin agar dapat mendeteksi secara dini jika terjadi tekanan darah tinggi.
3. Selain kegiatan senam, para lansia dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak nutrisi, makanan rendah garam dan lemak, guna untuk mencegah hipertensi
4. Para ibu muda usia 45-54 tahun hendaknya juga bersiap diri dengan melakukan aktivitas penunjang sehat tidak hanya senam tetapi dimulai dengan hidup bersih dan sehat.
5. Kegiatan positif yang mewadahi masyarakat untuk turut aktif menjaga kesehatan baik di lingkungan rumah maupun masyarakat hendaknya terus dilakukan. Akan lebih baik jika kegiatan tersebut menjadi kegiatan yang rutin dilaksanakan di Padukuhan Benyo khususnya.
6. Pemerintah setempat hendaknya mendukung serta memfasilitasi sarana untuk masyarakat dalam melaksanakan kegiatan hidup bersih dan sehat khususnya pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Muhammad G.A Putra, S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing lapangan yang telah membimbing, mendukung serta mengarahkan sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan berjalan dengan lancar. Terimakasih kepada LPPM Universitas Alma Ata yang sudah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan serta bantuan, saran, kritik yang bersifat membangun baik dalam bentuk lisan maupun tulisan sehingga kegiatan ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Depkes. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2019.
- [2] WHO. World Health Day 2013 : Measure Your Blood Pressure. 2013.
- [3] Nurhayati H, Fepi S. Faktor Resiko Kejadian Stroke di Rumah Sakit. J Keperawatan. 2018;14(1):41–8.
- [4] Hariawan, H & Tatisina, C M. Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. J Pengabdian Masy Sasambo. 2020;
- [5] Senam P, Desa L, Mahasiswa L, Universitas KKN, Royhan A, Kota D, et al. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua Angkola Barat UniversitasAufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan hyaturramadhan@gmail.com No . HP : 082366830922 Jurn. 2021;3(3):133–8.
- [6] Manangkot MV, Sukawana IW, Witorsa IMS. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. J Keperawatan COPING NERS . 2016;4(1):24–7.
- [7] Fatimah. Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2013.
- [8] Nopriani Y, Ariska CL, Program), S1 S, Stikes K, Palembang MA. Senam Lansia Hipertensi Di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang. JournalUniversitaspahlawanAcId [Internet]. 2022;3(2):826–30. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/4880>
- [9] Arifin Z. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. J AL-MUDARRIS. 2018;1(1):22.
- [10] Utomo GT, Junaidi S, Rahayu S. Latihan Senam Aerobik Untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, Dan Kolesterol. JSSF (Journal Sport Sci Fitness). 2012;1(1):6–10.
- [11] Bradley B& K. Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Majority. 2016;

LAMPIRAN



Lampiran 1
Foto bersama di akhir kegiatan senam lansia



Lampiran 2
Kegiatan pengukuran tekanan darah peserta senam



Lampiran 3
Dokumentasi lansia saat senam



Lampiran 4
Kegiatan senam lansia senin, 01 Agustus 2022