

# PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENGELOLAAN TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN SENAM DAN DIET HIPERTENSI PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN BANYUURIP KOTA PEKALONGAN

Supriyo<sup>1)</sup>, Mardi Hartono<sup>2)</sup>, Rosmiati Saleh<sup>3)</sup>, Suparjo<sup>4)</sup>, Sudirman<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Program Studi Keperawatan Pekalongan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

\*korespondensi: [supriyo.pekalongan@gmail.com](mailto:supriyo.pekalongan@gmail.com)

## ABSTRAK

Latar Belakang : Tekanan Darah seseorang akan semakin bertambah dengan bertambahnya usia. Tekanan darah tinggi pada usia lanjut usia (lansia) berkaitan erat dengan timbulnya penyakit jantung, ginjal, stroke dan penyakit pembuluh darah yang lainnya. Latihan fisik yang teratur dan diet hipertensi merupakan upaya untuk membantu menurunkan level tekanan darah pada lansia. Dengan demikian diharapkan dapat membantu mencegah terjadinya komplikasi akibat tekanan darah tinggi yang sering dialami oleh kelompok umur lanjut usia. Berkaitan dengan hal tersebut, selama ini belum diketahui gambaran tekanan darah pada kelompok senam lansia.

Tujuan : Pengabdian masyarakat bertujuan agar mahasiswa dan dosen dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan kesehatan, membantu mengatasi permasalahan tekanan darah tinggi yang dihadapi paralansia, mengetahui gambaran level tekanan darah kelompok senam lansia dan mengetahui efek senam lansia dan diet hipertensi terhadap tekanan darah kelompok senam lansia.

Metode Pengabdian : Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan pendampingan pada lansia yang nantinya hasilnya dapat diimplementasikan pada Lansia Penderita Hipertensi atau tekanan darah tinggi serta dilakukan monitoring evaluasi.

Kesimpulan : Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Banyurip ini dapat meningkatkan pengetahuan manfaat dan tujuan dari pengelolaan tekanan darah tinggi melalui senam dan diet hipertensi  
Saran : Perlu adanya monitoring dan pendampingan lebih lanjut secara berkala sehingga kelompok senam lansia senantiasa melaksanakan pengelolaan tekanan darah tinggi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Senam, Diet

## ABSTRACT

*Background: A person's blood pressure will increase with age. High blood pressure in the elderly (elderly) is closely related to the incidence of heart disease, kidney disease, stroke and other blood vessel diseases. Regular physical exercise and a hypertension diet are efforts to help lower blood pressure levels in the elderly. Thus, it is expected to help prevent complications due to high blood pressure which is often experienced by the elderly age group. In this regard, so far the description of blood pressure in the elderly exercise group has not been known.*

*Objective: Community service aims to enable students and lecturers to actively participate in the health development process, to help overcome the problem of high blood pressure faced by the elderly, to describe the blood pressure level of the elderly exercise group and to know the effect of elderly exercise and hypertension diet on blood pressure of the elderly exercise group.*

*Service Method: Implementation of community service carried out by lecture methods, questions and answers, tutorials, simulations and mentoring for the elderly, the results of which can be implemented in Elderly Patients with Hypertension or high blood pressure and evaluation monitoring is carried out.*

*Conclusion: This Community Service Activity in Banyurip Village can increase knowledge of the benefits and goals of managing high blood pressure through exercise and hypertension diet.*

*Suggestion: There is a need for further monitoring and assistance on a regular basis so that the elderly exercise group always carries out the management of high blood pressure.*

**Keywords:** Hypertension, Gymnastics, Diet

## PENDAHULUAN

Menurut Departemen Kesehatan RI yang disebut usia lansia adalah usia 65 tahun keatas. Sedangkan menurut organisasi kesehatan dunia WHO yang disebut usia lansia adalah usia 60 tahun keatas. Pada usia ini sangatlah rentan terhadap kejadian tekanan darah tinggi atau hipertensi. Dengan bertambahnya usia maka akan terjadi peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi pada lansia berkaitan erat dengan jenis kelamin, bertambahnya umur seseorang, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi garam yang berlebihan, hiperlipidemia, diabetes mellitus, obesitas, faktor psikologis dan kurangnya aktivitas fisik seseorang. Data epidemiologis di Amerika dan Eropa menunjukkan bahwa prevalensi tekanan darah tinggi pada usia lansia berkisar antara 53% dan 72% (Babatsikou and Zavitsanou, 2010).

Tekanan darah tinggi pada lansia berkaitan erat dengan timbulnya penyakit jantung, ginjal, stroke dan penyakit pembuluh darah yang lainnya. Modifikasi gaya hidup dengan melakukan latihan fisik terbukti banyak bermanfaat bagi penderita hipertensi dalam membantu menurunkan tekanan darah. Latihan fisik yang dilakukan terutama adalah latihan fisik aerobik dan atau dapat dikombinasikan dengan latihan beban. Latihan fisik yang teratur merupakan salah satu upaya untuk membantu menurunkan level tekanan darah pada lansia.

Latihan fisik merupakan bentuk dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, teratur, dan progresif yang melibatkan gerakan tubuh (otot-otot tubuh) berulang-ulang dan dikerjakan dengan maksud untuk mendapatkan peningkatan kebugaran jasmani. Dalam melakukan latihan fisik harus memenuhi beberapa syarat dalam frekuensi, intensitas. Durasi dan jenis latihan yang dilakukan agar memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Telah diketahui

bahwa latihan fisik dapat mencegah, mengobati serta mengontrol terjadinya hipertensi.

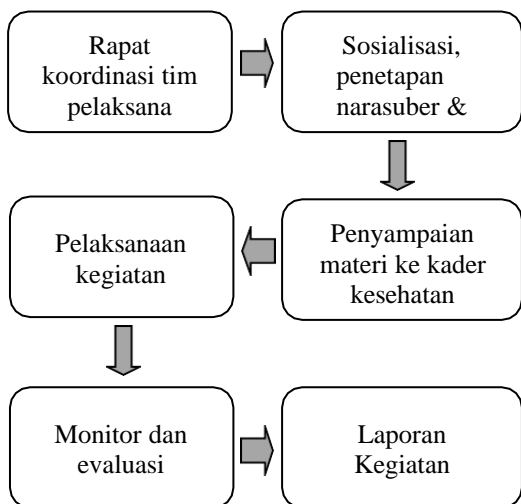
Penderita hipertensi yang mendapatkan obat-obatan antihipertensi dapat melakukan aktivitas fisik aerobik, bahkan latihan fisik yang bersifat kompetisi, namun perlu dilakukan pemeriksaan dan monitoring ketat oleh tenaga profesional. Penggunaan obat-obatan antihipertensi perlu mendapat perhatian karena selain dapat menurunkan tekanan darah, obat-obatan tersebut juga dapat menurunkan penampilan (*exercise performance*). Dengan demikian latihan fisik diharapkan dapat membantu mencegah terjadinya komplikasi akibat tekanan darah tinggi yang sering dialami oleh kelompok umur lanjut usia.

Diet hipertensi adalah salah satu cara untuk mengatasi hipertensi tanpa efek yang serius, karena metode pengendaliannya yang alami. Hanya saja banyak orang yang menganggap diet hipertensi sebagai sesuatu yang merepotkan dan tidak menyenangkan (Purwati, 2002). Menurut Wahyuningsih (2013), tujuan dari penatalaksanaan nutrisi pasien hipertensi adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menjadi normal. Disamping itu diet juga ditujukan untuk menurunkan faktor resiko lain seperti berat badan yang berlebih, tingginya kadar lemak kolesterol dan asam urat dalam darah, dan harus memperhatikan pula penyakit degeneratif lain yang menyertai darah tinggi seperti jantung, ginjal dan diabetes mellitus. Diet yang saat ini dikembangkan dan direkomendasikan oleh JNC untuk hipertensi adalah diet DASH (dietary approach to stop hypertension), yaitu diet yang kaya akan buah-buahan, sayur-sayuran dan produk-produk makanan yang rendah lemak.

## METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, tanya

jawab, pratika, simulasi dan monitoring evaluasi.



Bagan 1. Alur Kegiatan

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan terlebih dahulu diadakan Penjajagan lokasi pengabdian masyarakat ke Kelurahan Kuripan Yosorejo dan Kordinasi pengabdian masyarakat ke Puskesmas Wilayah Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan.

Selanjutnya Pengurusan perijinan ke KESBANGPOL dan BAPPEDA Kota Pekalongan pada tanggal 2 Juli 2021 di lanjutkan Menyerahkan rekomendasi pengabdian masyarakat ke Kelurahan Banyuurip dan Puskesmas Pekalongan Buaran Kota Pekalongan pada tanggal 27 Agustus 2021.

Persiapan Administrasi Pengabdian masyarakat berupa :Pembuatan administrasi permohonan sebagai tempat pengabdian masyarakat kepada Kelurahan Banyuurip Kota Pekalongan Selatan, Pembuatan administrasi permohonan narasumber ke Puskesmas Buaran Kota Pekalongan, Koordinasi dengan Mahasiswa dan memberikan pembekalan tehnik pengabdian masyarakat kepada Mahasiswa, Pencarian Narasumber pada tanggal 27 Agustus 2021

Koordinasi dengan Kepala Kelurahan Banyuurip pada tanggal 1 September 2021 untuk menentukan sasaran :Peserta, Kegiatan Pengabdian masyarakat,

Waktu, Tempat, Acara, Undangan dan Konsumsi.

Persiapan Pelaksanaan pada tanggal 2 September 2021 kegiatan yang di laksanakan adalah Koordinasi dengan Kepala Puskesmas, Kepala Kelurahan untuk menentukan sasaran, Pembuatan MMT, Belanja alat praktek, Persiapan pelatihan kit dan Pembuatan administrasi pelaksanaan ( daftar hadir dll).

## HASIL

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, didapatkan hasil meliputi ; Peserta/kelompok lansia di wilayah Kelurahan Banyuurip dapat mengikuti pelatihan dan pendampingan tentang hipertensi dan diet hipertensi dengan baik dan benar, Peserta/kelompok lansia di wilayah Kelurahan Banyuurip dapat mengikuti pelatihan dan pendampingan tentang senam hipertensi, Peserta/kelompok lansia di wilayah Kelurahan Banyuurip dapat mengetahui manfaat dan tujuan dalam ketrampilan tentang Senam dan Diet Hipertensi, Peserta/kelompok lansia di wilayah Kelurahan Banyuurip dapat merasakan manfaat dalam ketrampilan tentang Senam dan Diet Hipertensi.

## PEMBAHASAN

Tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pengabdian masyarakat ini memberikan perubahan yang cukup signifikan. Hal ini sesuai dengan beberapa literatur yang menyebutkan bahwa senam yang dilakukan dalam dua minggu dengan frekuensi empat kali dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan (Sanipar & Putri, 2018).

Senam dapat merilekskan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme aktivitas pengurangan pompa jantung. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat. Sehingga otot jantung pada orang yang rutin berolahraga akan berkontraksi lebih sedikit dibanding yang jarang berolahraga. Karena latihan fisik dalam bentuk senam dapat

menyebabkan menurunnya denyut jantung yang mengakibatkan penurunan cardiac output sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Anggraini, 2015)

Setelah kegiatan Pelatihan dan Pendampingan Pengelolaan Tekanan Darah Tinggi dengan Senam dan Diet Hipertensi di Kelurahan Banyuurip Kota Pekalongan, maka tahapan yang selanjutnya adalah pemantauan penerapan kegiatan pemeriksaan secara berkala yang dilakukan oleh Peserta Pelatihan ini terhadap Kesehatan secara berkala meliputi ; Apakah Lansia dapat melaksanakannya sesuai dengan baik dan benar, Apakah pemeriksaan tekanan darah dilakukan secara teratur, Apakah Lansia dapat memahami manfaat dan tujuan dalam ketrampilan tentang Senam dan Diet Hepertensi, Apakah Lansia dapat merasakan manfaat dalam ketrampilan tentang Senam dan Diet Hipertensi.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diikuti oleh peserta dengan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari perhatian yang ditunjukkan oleh hampir semua peserta, dari awal sampai akhir kegiatan. Bahkan, dalam sesi pelatihan senam, para peserta melakukannya dengan sungguh-sungguh walaupun beberapa orang terlihat kesulitan melakukannya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Kelurahan Banyurip ini dapat meningkatkan pengetahuan manfaat dan tujuan dari pengelolaan tekanan darah tinggi melalui senam dan diet hipertensi

### **Saran**

Perlu adanya monitoring dan pendampingan lebih lanjut secara berkala sehingga kelompok senam lansia senantiasa melaksanakan pengelolaan tekanan darah tinggi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu karena sudah mendukung dan membantu dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini sehingga pengabdian masyarakat ini dapat diselesaikan dengan

baik dan semoga pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiputra, N., 2008. *Kesehatan Olahraga*, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar pp.1-2.
- Anggraini, D. P. (2015). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tekanan Darah Ibu-Ibu Penderita Hipertensi di Desa Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiah). Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/12/>
- Barone, B.B., Wang, N.Y., Bacher, A.C., Steward, K.J., 2009, Decrease Exercise Blood Pressure in Older Adults After Exercise Training: Contribution of Increased Fitness and Decrease Fatness, *Br J Sports Med*, vol 43, issue 1pp:52-56.
- Babatsikou, F. and Zavitsanau, A. (2010). *Epidemiology of Hypertension in The Elderly*, Health Science Journal, volume 4 issue 1pp.24-30.
- Chobanian, AV., Bakris, GL., Black, HR., Sushman, WC., Green, LA., Izzo, JL., Jones, DW., Materson, BJ., Oparil, S., Wright, JT., Rocella, EJ., and National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee, 2003. The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure, The JNC 7 Report, *JAMA*, vol 289 no 11 pp2534-73.
- Church, TS., Earnest, CP., Skinner, JS., Blair SN., 2007. Effect of Different Doses of Physical Activity on Cardiorespiratory Fitness Among Sedentary Overweight or Obese Postmenopausal Women With Elevated Blood Pressure, A Randomized Controlled Trial, *JAMA*, vol 297 no 19 pp2081-91.
- Halbert, JA., Silagy, CA., Finucane, P.,

- Withers, RT., Hamdort, PA., Andrews, GR., 1997. The Effectiveness of Exercise Training in Lowering Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials of 4 Weeks or Longer, *Journal of Human Hypertension*, vol 11 pp.641-49.
- Higashi, Y., Sasaki, S., Kurisu, S., Yoshimizu, A., Sasaki, N., Matsuura, H., Kajiyama, G., Oshima, T., 1999. Regular Aerobic Exercise Augments Endothelium- Dependent Vascular Relaxation in Normotensive As Well As Hypertensive Subjects Role of Endothelium-Derive Nitric Oxide, *Circulation*, Journal of The American Heart Association, vol 100 pp. 1194-1202.
- Karim, F., 2001. *Pendidikan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*, Direktur Kesehatan Komunitas, Jaharta pp1-15.
- Kelley, GA., and Kelley KS., 2001, Aerobic Exercise and Resting Blood Pressure in Older Adults: A Meta-analytic Review of Randomized Controlled Trials, *Journals of Gerontology: MEDICAL SCIENCES*, vol 56 A no 5, pp M298-M303
- Sanipar, S. S., & Putri, D. K. F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya Siti. *Dinamika Kesehatan*, 9(2), 558–566.