

Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan

Education of Efforts to prevent hypertension by using elderly gymnastics and progressive muscle relaxation for the elderly at the elderly Posyandu in Sundul Village, Parang District, Magetan Regency

Devita Anugrah Anggraini

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Kota Madiun

Dian Anisia Widyaningrum

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Kota Madiun

Korespondensi Penulis: devita.anugrah466@gmail.com

Abstract: Hypertension is one of the PTM which is a threat, especially the elderly. Sundul Village is one of the villages in Parang District, Magetan Regency, East Java Province. The problem from the results of the study in Sundul Village is that there are still many people, especially the elderly who have hypertension and a lack of understanding in preventing hypertension, which is 75% or 60 out of 80 elderly. The purpose of community service is to increase knowledge related to efforts to prevent hypertension. The implementation method uses health education in the form of knowledge about hypertension with leaflet media given to the elderly and doing elderly gymnastics and progressive muscle relaxation. Previously, blood pressure was measured. Activities carried out on elderly aged > 40 years as many as 30 elderly. The results of the activity are that the elderly know about hypertension prevention, namely 75% of 30 elderly are able to understand and the elderly are able to do elderly gymnastic activities and progressive muscle relaxation. Seniors play an active role in this activity.

Keywords: Hypertension, Elderly Exercise, Progressive Muscle Relaxation

Abstrak: Hipertensi menjadi salah satu dari PTM yang menjadi ancaman khususnya lansia. Desa Sundul adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Parang Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur. Permasalahan dari hasil pengkajian di Desa Sundul adalah masih banyak masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi dan kurangnya pemahaman dalam pencegahan hipertensi yakni sebesar 75 % atau 60 dari 80 lansia. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan terkait upaya pencegahan hipertensi. Metode pelaksanaan menggunakan penyuluhan kesehatan berupa pengetahuan tentang hipertensi dengan media leaflet yang diberikan kepada lansia dan melakukan senam lansia serta relaksasi otot progresif. Sebelumnya dilakukan pengukuran tekanan darah. Kegiatan dilakukan pada lansia berusia >40 tahun sebanyak 30 lansia. Hasil kegiatan yakni lansia mengetahui tentang pencegahan hipertensi yakni sebesar 75% dari 30 lansia mampu memahami serta lansia mampu melakukan kegiatan senam lansia dan relaksasi otot progresif. Lansia sangat berperan aktif dalam kegiatan ini.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Lansia, Relaksasi otot progresif

PENDAHULUAN

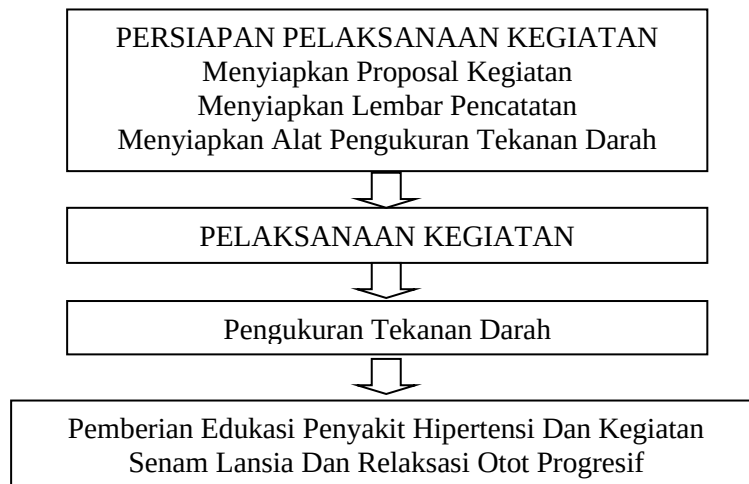
Semakin bertambahnya angka harapan hidup maka berdampak pada semakin meningkat jumlah masyarakat lansia. Hal ini juga menjadi perhatian secara khusus karena terjadinya degeneratif sel pada lansia. Permasalahan yang terjadi pada lansia yakni munculnya masalah pada fisik, sosial dan mental yang menjadi konsekuensi proses dari penuaan. Peningkatan pada jumlah lansia dapat berdampak dalam perubahan terkait gaya hidup, sehingga dapat memicu perubahan pola penyakit karena tidak lagi pada penyakit menular yang akan mendominasi, tetapi juga pada penyakit tidak menular (Dongoran, Nasution, and Diningsih 2022). Penyakit yang paling banyak diderita lanjut usia yakni Penyakit Tidak Menular (PTM) yakni seperti hipertensi, Stroke, Arthritis, Diabetes Mellitus dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Hipertensi merupakan salah satu bagian dari penyakit tidak menular yang menjadi ancaman bagi masyarakat. Penyakit hipertensi ini menjadi suatu tantangan dan menjadi penyebab kematian atau silent killer secara global karena prevalensinya yang cukup tinggi penyebab penyakit kardiovaskuler (Siti Suciati and Ernik Rustiana 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Akan tetapi, hipertensi tidak bisa secara langsung membunuh pada penderitanya, namun menjadi pemicu dari penyakit lain yang memberikan dampak mematikan (Suparyanto 2022).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan prevalensi penderita hipertensi secara global yakni sebesar 22% dari seluruh total penduduk di dunia. Dari data tersebut kurang dari setengah yang telah melakukan upaya pencegahan terhadap hipertensi. Hipertensi mengakibatkan banyak kematian yakni sekitar 8 juta masyarakat setiap tahun, juga terdapat 1,5 juta kematian yang terjadi di Asia Tenggara, dengan sepertiga populasinya menderita hipertensi (Mulki and Kindang 2023). Prevalensi penderita hipertensi meningkat berdasarkan usia, yakni pada usia 55-64 tahun sebanyak 45,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 57,6%, dan usia ≥ 75 tahun sebanyak 63,8% (Siti Suciati and Ernik Rustiana 2021). Desa Sundul adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Parang Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur. Dari data yang diperoleh adapun demografi, adapun data yang diperoleh dari Desa Sundul yaitu dengan jumlah penduduk sebanyak 2.996 penduduk. Permasalahan yang didapat dari hasil pengkajian di Desa Sundul adalah masih banyak masyarakat terutama lansia yang mengalami hipertensi yakni sebesar 75 % atau 60 lansia dari 80 lansia. Dalam hal ini yang menjadi penyebab adalah kurangnya pemahaman masyarakat dalam pencegahan hipertensi (Sumber Data: Data Sekunder Kantor Desa Sundul).

Pencegahan hipertensi dapat dikendalikan dengan cara mengontrol faktor resiko, yakni melalui konsumsi makanan yang sehat, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok, mengurangi konsumsi natrium, mengantisipasi terjadi stress dan aktivitas fisik. Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau Progressive Muscle Relaxation (PMR) (Suprayitno and Damayanti 2020). Menurut hasil penelitian Norma & Supriatna (2019) bahwa dengan relaksasi otot progresif selama 10 menit mampu menurunkan tekanan darah diastolic yakni sebesar 96,41 mmHg (Supriatna and Norma 2019). Selain itu aktivitas lainnya yang bisa dilakukan oleh lansia sebagai pencegah hipertensi yakni melalui senam lansia. Senam lansia mampu membuat mempertahankan kondisi tubuh tetap segar dan bugar, mengoptimalkan kerja jantung, menjaga kekuatan tulang, dan meminimalisir radikal bebas (Eviyanti 2020). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait upaya pencegahan hipertensi dengan kegiatan edukasi senam lansia serta relaksasi otot progresif. Diharapkan melalui kegiatan ini menjadi sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pencegahan hipertensi dengan tehnik senam lansia dan relaksasi otot progresif terhadap dengan metode edukasi.

METODE

Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan penyuluhan kesehatan berupa pengetahuan tentang Hipertensi dengan media leaflet yang diberikan kepada lansia dan melakukan kegiatan senam lansia serta relaksasi otot progresif, serta sebelum kegiatan dilakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada lansia berusia >40 tahun sebanyak 30 lansia di posyandu lansia Desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan Provinsi Jawa Timur pada 16 Februari 2023. Kegiatan dimulai dari persiapan pembuatan proposal kegiatan, lembar observasi dan alat untuk pengukuran dari tekanan darah, kemudian melakukan survei lapangan untuk merencanakan kegiatan, melakukan permohonan ijin dan kerjasama dengan pihak perangkat desa dan bidan desa, melakukan sosialisasi dan menyiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan. Dan pada tahap akhir melakukan pengabdian masyarakat yaitu melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu pada lansia dan kemudian melakukan penyuluhan kesehatan berupa edukasi terkait hipertensi dan pencegahan hipertensi pada lansia dengan teknik senam lansia dan relaksasi otot progresif.



Gambar 1. Alur Diagram Pengabdian

HASIL

Pengabdian pada masyarakat dengan penyuluhan kesehatan berupa pengetahuan tentang edukasi pencegahan hipertensi pada lansia dan kegiatan senam lansia dan relaksasi otot progresif di lakukan di posyandu lansia Desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan hari kamis pada 16 Februari 2023 Jumlah peserta yang hadir 30 orang peserta. Setelah melakukan pengkajian awal dengan cara memeriksa dari tekanan darah lansia sebelum kegiatan senam lansia serta relaksasi otot progresif di didapatkan tekanan darah 130/90-170/100 mmHg. Hasil yang diperoleh adalah:

- Masyarakat lansia mengetahui tentang penyakit hipertensi, kurang lebihnya 75% dari 30 masyarakat lansia mampu memahami, yang terdiri dari pengertian, tanda gejala, faktor resiko, diet hipertensi dan komplikasi yang terjadi pada hipertensi.
- Masyarakat lansia mampu melakukan kegiatan senam lansia serta relaksasi otot progresif, masyarakat sangat berperan dalam aktif dalam kegiatan ini.

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan



DISKUSI

Sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat di Posyandu lansia Desa Sundul masih terdapat lansia yang kurang memahami terkait penyakit hipertensi. Edukasi pencegahan hipertensi pada lansia bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan lansia dalam mencegah hipertensi agar dapat mewujudkan lansia yang sehat dan produktif. Hasil dari kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan didapatkan masyarakat lansia mampu memahami terkait pengetahuan pencegahan hipertensi dan dapat berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi, senam lansia dan relaksasi otot progresif. Evaluasi lainnya diharapkan untuk masyarakat lansia dan kader menjadwalkan kegiatan senam lansia dan relaksasi otot progresif ini sebagai penanganan pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan kepada lansia secara rutin sehingga mampu meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi yang diderita lansia.

Meningkatnya pengetahuan lansia terkait hipertensi akan menstimulasi lansia untuk dapat berperilaku yang lebih baik dalam mengendalikan hipertensi sehingga tekanan darah lansia tetap dapat terkendali, sejalan dengan meningkatnya pengetahuan terkait hipertensi sehingga dapat melakukan pencegahan penyakit hipertensi salah satunya dengan senam lansia dan relaksasi otot progresif. Manfaat senam lansia yaitu meningkatkan daya tahan tubuh seseorang, menghambat proses penuaan, meningkatkan kualitas tidur serta mempertahankan kondisi tubuh agar tetap normal, menjaga kekuatan tulang (Widiastuti et al. 2017). Senam dapat meningkatkan kerja jantung serta melancarkan peredaran darah sehingga diharapkan tekanan darah menjadi lebih stabil dan dapat menurun (Cut Rahmiati and Tjut Irma Zurijah 2020). Pendapat ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Widiastuti (2017) yang menyebutkan bahwa senam lansia bisa meningkatkan kebugaran fisik pada lansia (Widiastuti et al. 2017). Sejalan dengan penelitian oleh Musri & Selviawati (2018) yang mengatakan adanya penurunan dari tekanan darah pada lansia saat setelah terapi senam pada lansia (Musri and Selviawati 2018). Begitupun penelitian oleh Hernawan & Rosyid (2017) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh senam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Hernawan and Rosyid 2017). Kegiatan lain dalam menurunkan hipertensi dapat diberikan terapi lainnya. Menurut Sumarni (2019) salah satu terapi non farmakologik untuk menurunkan hipertensi adalah relaksasi otot-otot progresif (Sumarni, Lukman, and Mambang Sari 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waryantini (2021) mengatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif pada penurunan tekanan darah lansia dengan penyakit hipertensi (Waryantini and , Reza Amelia 2021).

Edukasi kesehatan menjadi proses belajar yang dapat diberikan pada setiap individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dalam mengubah perilaku dan dapat meningkatkan kemampuan dalam berbagai pengetahuan (Putri, Ludiana, and Ayubbana 2022). Pemberian edukasi diharapkan pengetahuan menjadi lebih baik, karena pengetahuan merupakan faktor yang dapat berdampak pada sikap dan perilaku. Selain pemberian edukasi, diberikan keterampilan untuk melakukan terapi senam lansia dan relaksasi otot progresif dengan cara demonstrasi langsung.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di posyandu lansia desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan, melalui penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi dan kegiatan senam lansia dan relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan secara rutin pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan dalam mencegah hipertensi pada lansia. Selain itu senam lansia dan relaksasi otot progresif merupakan program yang membantu untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Pengabdian ini diharapkan sebagai rekomendasi pencegahan yang bisa diberikan pada lansia yakni agar lansia tetap aktif mengikuti kegiatan senam lansia dan relaksasi otot progresif yang telah dilakukan secara rutin di posyandu lansia sehingga melalui edukasi, kesadaran dan pengetahuan masyarakat semakin meningkat, dan dapat menurunkan angka prevalensi hipertensi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Pihak Kecamatan Parang Kabupaten Magetan, pihak Desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan, Bidan Desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan dan seluruh masyarakat serta pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Pihak Kecamatan Parang Kabupaten Magetan, pihak Desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan, Bidan Desa Sundul Kecamatan Parang Kabupaten Magetan dan seluruh masyarakat serta pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Cut Rahmiati, and Tjut Irma Zuriyah. 2020. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi." *Penjaskesrek Journal*. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.V7i1.1005>.
- Dongoran, Indra Maulana, Nurul Hidayah Nasution, and Ayus Diningsih. 2022. "Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Masyarakat Lansia Di Desa Purwodadi Kecamatan Padangsidimpun Batu Nadua." *Jurnal Pengabdian Mandiri* 1, no. 3: 535–40.
- Eviyanti. 2020. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bpstw Sleman Yogyakarta 2020." *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*.
- Hernawan, Totok, and Fahrur Nur Rosyid. 2017. "Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta." *Jurnal Kesehatan* 10, no. 1: 26. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>.
- Mulki, Moh Malikul, and Ismunandar Wahyu Kindang. 2023. "Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia Di Desa Mangu Rw 06 / Rt 11" 1, no. 12: 1784–87.
- Musri, M, and R Selviawati. 2018. "Senam Lansia Sebagai Terapi Tambahan Pada Lansia Dengan Hipertensi: Studi Pre-Experimental." *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS* 1, no. 1: 39–49. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/311/268>.
- Putri, Masniari, Ludiana, and Sapti Ayubbana. 2022. "Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021." *Jurnal Cendikia Muda* 2, no. 2: 246–54. <http://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/343>.
- Siti Suciati, and Ernik Rustiana. 2021. "Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Konseling Tentang Hipertensi Dan Komplikasinya Pada Lansia Di Desa Kromasan Kabupaten Tulungagung." *Janita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1: 31–36. <https://doi.org/10.36563/pengabdian.v1i1.283>.
- Sumarni, Nina, Mamat Lukman, and Citra Windani Mambang Sari. 2019. "Relationship between Sports Habits and Physical Activity to Blood Pressure in Hypertension Patients in Puskesmas Siliwangi." *Asian Community Health Nursing Research* 1, no. 2: 20. <https://doi.org/10.29253/achnr.2019.12019>.
- Suparyanto. 2022. "Bab Ii Konsep Teori," 1–11.
- Suprayitno, Emdat, and Cory Nelia Damayanti. 2020. "Intervensi Supportive Educative Berbasis Caring Meningkatkan Self Care Management Penderita Hipertensi." *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 8, no. 3: 460. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i3.9067>.
- Supriatna, Ade, and Norma. 2019. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Data Global Status Report On." *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*.

- Waryantini, and Lambang Harisman , Reza Amelia. 2021. “*濟無*No Title No Title No Title.”
Suparyanto Dan Rosad (2015 5, no. 3: 248–53.
- Widiastuti, Ari, Ari Wibawa, Indah Handari, and Sutadarma Sri. 2017. “Pengaruh Senam
Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik Pada Kelompok Lansia Perempuan Di
Desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat.” *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 5, no. 1:
24–27.