

## **PROGRAM SENAM ANTI HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF PADA LANSIA DI KELURAHAN KEMUTERAN**

**Marwanti<sup>1</sup>, Moh. Agung Surianto<sup>2</sup>, Sukaris<sup>3</sup>, Widiharti<sup>4</sup>,  
Andi Rahmad Rahim<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Muhammadiyah Gresik  
Email: [lppm@umg.ac.id](mailto:lppm@umg.ac.id)

### **ABSTRAK**

Hipertensi yaitu suatu kondisi adanya kenaikan tekanan darah di atas 140/90 mmHg yang dapat mengakibatkan kesakitan bahkan kematian. Apabila seseorang mengidap hipertensi maka kemungkinan besar dapat menyebabkan beberapa penyakit lainnya seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung, penglihatan terganggu, gagal ginjal, bahkan kematian. Faktor resiko komplikasi hipertensi meliputi lanjut usia, kepatuhan pengobatan, dan gaya hidup. Pemberdayaan pada lansia dapat melalui terapi non farmakologi. Contoh terapi non farmakologi adalah dengan melakukan senam anti hipertensi. Tujuan dari program ini adalah lansia dapat mengetahui tentang hipertensi dan menerapkan cara melakukan senam anti hipertensi. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi kepada lansia dan mengaplikasikan senam anti hipertensi bersama peserta (lansia). Pelaksanaan edukasi kesehatan dan kegiatan senam anti hipertensi pada lansia di Kelurahan Kemuteran pada bulan April 2024. Kebanyakan peserta dapat menjawab pertanyaan pada saat sesi tanya jawab setelah pemaparan materi dan peserta dapat mengikuti arahan gerakan senam dari instruktur. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam anti hipertensi pada lansia termasuk program yang dapat membantu untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

**Kata Kunci: Hipertensi, Senam Anti Hipertensi, Lansia.**

### **1. PENDAHULUAN**

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2021, perkiraan prevalensi hipertensi global sekitar 1,28 juta antara umur 30 – 79 tahun dari jumlah total penduduk dunia di Negara Berkembang dan Menengah (WHO, 2021). Hipertensi adalah suatu keadaan serius yang secara bertahap dapat menambah risiko penyakit ginjal, otak, jantung, dan penyakit lainnya (WHO, 2021). Hipertensi merupakan sebuah penyakit dan faktor risiko utama munculnya penyakit lainnya. Sebuah studi populasi menyebutkan adanya peningkatan kasus gagal jantung, stroke, dan infark miokard yang ada hubungannya dengan naiknya tekanan darah (Gabb, 2020). Hipertensi yaitu suatu kondisi adanya kenaikan tekanan darah di atas 140/90 mmHg yang dapat mengakibatkan kesakitan bahkan kematian. Apabila seseorang mengidap

hipertensi maka kemungkinan besar dapat menyebabkan beberapa penyakit lainnya seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung, penglihatan terganggu, gagal ginjal, bahkan kematian (Tambunan et al., 2021). Hipertensi yakni penyakit tidak bergejala namun mampu menyebabkan kematian secara tiba-tiba, maka dinamakan sebagai *silent killer* (Balwan & Kour, 2021) dan baru ditemukan setelah munculnya komplikasi yang menyerang seluruh organ tubuh yang dinamakan disfungsi multi organ diantaranya mata, otak, ginjal sehingga pengobatan tidak merespon yang menyebabkan cacat hidup atau hingga kematian (Zahra, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit yang masuk ke dalam kategori paling umum di dunia pada lansia, akan tetapi masih ada kemungkinan mengubahnya, penderita hipertensi dapat mengurangi dengan melakukan upaya yaitu salah satunya dengan aktivitas fisik contohnya senam anti hipertensi. Salah satu bukti yaitu hasil penelitiannya (Sartika et al, 2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam lanjut usia terhadap turunnya tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan (Elviana, 2021) didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik (senam anti hipertensi) yang dilakukan lansia dapat menurunkan tekanan darah selain dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung tinggi kadar garam, rutin meminum obat hipertensi. Senam hipertensi mempengaruhi turunnya tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Adriani et al (2021), selepas melaksanakan senam hipertensi ditemukan penurunan sistolik sekitar 13,66 mmHg dan penurunan diastolik 5 mmHg. Penelitian lain Anggraini et al (2021) juga menyebutkan bahwa senam hipertensi dapat menyebabkan turunnya tekanan darah yaitu sistolik turun sebesar 29 mmHg dan penurunan diastolik sebanyak 13 mmHg.

Menurut penelitian Asyrofi, Arisdiani, dan Yanti (2020) menyebutkan bahwa seseorang yang berusia >40 tahun mempunyai resiko lebih besar terkena hipertensi, hal ini disebabkan semakin bertambahnya usia mengakibatkan elastisitas pembuluh darah akan menurun dan menyebabkan aliran darah ke seluruh tubuh semakin berkurang sehingga jantung harus memompa lebih keras, hal inilah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Seseorang yang intensitas olahraganya kurang mempunyai resiko menderita hipertensi. Olahraga bermanfaat untuk vasodilatasi pembuluh darah dan menjadikan tekanan darah normal. Apabila seseorang kurang berolahraga maka dapat mengakibatkan kakunya pembuluh darah (Tambunan et al., 2021).

Senam hipertensi merupakan suatu latihan jasmani yang sistematis, teratur, terencana melalui gerakan-gerakan yang khusus untuk memperoleh manfaat bagi tubuh. Tujuan senam

hipertensi yaitu menurunkan berat badan dan mengelola stress bahkan tekanan darah menurun. Faktor resiko komplikasi hipertensi meliputi lanjut usia, kepatuhan pengobatan, dan gaya hidup. Faktor resiko hipertensi pada lansia menunjukkan diperlukannya pemberdayaan pada lansia. Pemberdayaan pada lansia dapat melalui terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi sering dijadikan pilihan karena biaya yang tidak terlalu banyak, mudah dijalankan, dan jarang sampai tidak menimbulkan efek samping (Murhan, 2020). Contoh terapi farmakologi adalah dengan melakukan senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi yakni olahraga yang diperuntukkan pada penderita hipertensi serta usia lanjut untuk mengurangi faktor yang mempertinggi gejala hipertensi. Sehingga diperlukan tindakan preventif seperti senam anti hipertensi pada lansia. Hasil observasi dan wawancara di Kelurahan Kemuteran, didapatkan bahwa belum diadakannya kegiatan senam anti hipertensi pada lansia. Tujuan dari program ini adalah lansia dapat mengetahui tentang hipertensi dan menerapkan cara melakukan senam anti hipertensi.

## **2. METODE**

Tahapan persiapan adalah pemantapan jadwal bersama mitra sesudah usulan kegiatan disetujui untuk dilakukan. Kegiatan senam anti hipertensi pada lansia dilaksanakan di Kelurahan Kemuteran. Pesertanya adalah 21 lansia yang ada di Kelurahan Kemuteran. Tanggal pelaksanaannya adalah 24 April 2024. Metode yang digunakan yaitu pemberian edukasi kepada lansia dan mengaplikasikan senam anti hipertensi bersama peserta (lansia). Kegiatan dimulai dengan penyuluhan menggunakan media leaflet yang berisi pengertian hipertensi, faktor resiko hipertensi yang terdiri dari faktor resiko yang tidak dapat dihindari dan faktor resiko yang dapat dihindari, tanda dan gejala hipertensi, makanan yang perlu dihindari, penatalaksanaan, dan komplikasi hipertensi, kemudian sesi tanya jawab, dan dilanjutkan dengan senam anti hipertensi. Sebelum kegiatan senam dimulai haruslah melalui beberapa persiapan terlebih dahulu seperti : 20 lansia diposisikan untuk berdiri, namun terdapat 1 lansia yang menghendaki untuk duduk, maka disediakan kursi. Kemudian persiapan lingkungan dimana kegiatan dilaksanakan di Balai Serba Guna yang kondusif serta cukup luas. kegiatan ini memakai alat peraga yang berupa video dan peragaan gerakan oleh instruktur secara langsung. Instruktur mengajarkan senam anti hipertensi menurut standar operasional prosedur. Senam anti hipertensi dilakukan kurang lebih selama 6 menit. Tahap persiapan menggunakan media speaker dan video yang diputar melalui laptop.

Tahap pelaksanaan yakni senam anti hipertensi terdapat 16 gerakan yang dapat dilakukan lansia, untuk waktunya kurang lebih 6 menit. Gerakan pertama yaitu melakukan jalan di tempat dengan hitungan 2 x 8. Gerakan selanjutnya adalah bertepuk antara tangan kanan dan kiri dihitung 2 x 8. Gerakan ketiga meliputi tepuk jari-jari di tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan berikutnya adalah menjalin tangan kanan dan kiri memakai hitungan 2 x 8. Gerakan kelima merupakan persilangan ibu jari kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan seterusnya yakni mengadu sisi kelingking pada tangan kanan dan kiri memakai hitungan 2 x 8. Gerakan keenam ialah mengadu sisi telunjuk tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan selepas itu sama dengan mengetuk pergelangan tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan kedelapan adalah menekan jari – jari tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan setelah itu meliputi membuka dan mengepal jari tangan kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan kesepuluh yakni menepuk punggung tangan dan bahu pada sisi kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan selanjutnya yaitu menepuk bokong kiri dan kanan dengan hitungan 2 x 8. Gerakan keduabelas adalah menepuk paha sisi luar sebelah kanan dan kiri (2 x 8). Gerakan berikutnya ialah menepuk betis samping kiri dan kanan (2 x 8). Gerakan keempatbelas merupakan gerakan jongkok dan berdiri dengan hitungan 2 x 8. Gerakan setelah itu yakni menepuk perut sisi kiri dan kanan (2 x 8). Gerakan keenambelas sama dengan melakukan gerakan menjinjit kaki kanan dan kiri (2 x 8).



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan Senam Anti Hipertensi Pada Lansia

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Lansia yang hadir mengisi daftar hadir peserta terlebih dahulu sebelum dilaksanakannya senam. Pelaksanaan edukasi kesehatan dan kegiatan senam anti hipertensi pada lansia di Kelurahan Kemuteran tahun 2024 ini berjalan dengan lancar. Kebanyakan peserta dapat menjawab pertanyaan pada saat sesi tanya jawab setelah pemaparan materi. Walaupun peserta senam adalah lansia tetapi mereka tetap semangat mengikuti senam dari awal sampai akhir. Senam lansia yang dilaksanakan setelah posyandu lansia ini berjalan dengan lancar meskipun pesertanya lansia. Peserta juga terlihat begitu bersemangat mengikuti senam. Menurut penelitiannya (Sitaresmi & Safriana, 2022), didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh umur lansia mengenai keaktifan mengikuti posyandu lansia. Mereka juga merupakan harapan keluarga yang masih tetap kuat dan berumur panjang. Dengan begitu kegiatan ini sangat penting, sehingga dapat meningkatkan kesehatan lansia. Senam ini diakhiri dengan pahamnya peserta mengenai semua gerakan yang dipandu oleh instruktur senam ditandai dengan peserta dapat mengikuti arahan gerakan senam instruktur. Selepas itu, instruktur menanyakan bagaimana perasaan peserta setelah dilakukannya kegiatan ini, kebanyakan peserta mengatakan senang dengan diadakannya kegiatan senam, lebih terasa ringannya badan, tubuh dapat berkeringat dan terasa lebih segar.

Sirkulasi oksigen di seluruh bagian tubuh terjadi disebabkan oleh dilakukannya senam anti hipertensi yang mampu meningkatkan ukuran volume darah atau curah jantung (Elviana, Astuti, Fandizal, & Sani, 2021). Edukasi kesehatan merupakan proses belajar yang dapat ditularkan pada setiap individu, keluarga, masyarakat, maupun kelompok untuk mengubah perilaku dan bisa menambah kemampuan dalam banyak pengetahuan (Putri, Ludiana, dan Ayubbana, 2022). Dengan adanya edukasi diharapkan pengetahuan menjadi bertambah, karena pengetahuan termasuk faktor yang dapat memberikan dampak pada sikap dan perilakumanusia. Di samping pemberian edukasi, diberikan keterampilan dalam melakukan senam anti hipertensi pada lansia melalui demonstrasi secara langsung yang diikuti oleh peserta. Kegiatan ini adalah wujud kepedulian dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat terutama kalangan lansia.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan senam anti hipertensi pada lansia berjalan dengan lancar. Sebagian besar peserta terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan sampai selesai. Pak Lurah Kemuteran dan bu Sekretaris Kelurahan Kemuteran bahkan mengikuti senam anti hipertensi pada lansia. Lansia mampu melakukan senam anti hipertensi. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan senam anti hipertensi pada lansia apabila dilakukan secara rutin, maka dapat mencegah hipertensi pada lansia. Selain itu, senam anti hipertensi pada lansia termasuk program yang dapat membantu untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Selesai melaksanakan kegiatan senam anti hipertensi pada lansia di Kelurahan Kemuteran, Kecamatan Gresik, Kabupaten Gresik dapat disarankan untuk rutin dan terjadwal mengadakan kegiatan senam anti hipertensi bagi lansia. Tambahan yang dapat disampaikan yaitu lansia disarankan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung tinggi kadar garam dan jangan lupa untuk rutin melakukan senam anti hipertensi bagi lansia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, S. W., Utomo, P., Wulandari, S., Kurniawan, T., & Sukarji, V. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia (Vol. 12). <https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v12i1.1310>
- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus'at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. Indonesian

- Journal of Human Nutrition, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.1>
- Asyrofi, A., Arisdiani, T., & Yanti. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Komplikasi Hipertensi dengan Tindakan Pencegahan Komplikasi. 12.
- Balwan, W. K., & Kour, S. (2021). A Systematic Review of Hypertension and Stress - The Silent Killers. 9515(6), 150–154. <https://doi.org/10.36347/sajb.2021.v09i06.002>
- Elviana, N., Astuti, Y., Fandizal, M., Sani, D. N., Safari, U., Riani, N., & Irsan, I. (2021). Pelatihan Senam Hipertensi Pada Lansia.
- Gabb, G. (2020). What is hypertension? Australian Prescriber, 43(4), 108–109. <https://doi.org/10.18773/austprescr.2020.025>
- Murhan. (2020). “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia.” Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik 16(2): 165–70.
- 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>.
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. Journal of Telenursing (JOTING). <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Sitairesmi, S. D., & Safriana, R. E. (2022). Pengaruh Umur Terhadap Keaktifan Lansia Pada Posyandu Lansia. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(1), 7-10.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi (Si Pembunuh Senyap). CV. Pusdikra Mitra Jaya. <https://repository.uinsu.ac.id/13523/>
- WHO. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room-sheets/detail/hypertension>
- Zahra, A. R. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Farmasi SYIFA, 1(1), 195–202. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2698>