

Edukasi Hipertensi dan Senam Sehat Upaya Penyehatan Kesehatan pada Lansia Desa Teluk Paman

Hypertension Education and Healthy Exercises Health Improvement Efforts for the Elderly in Teluk Paman Village

Afiah^{1✉}, Syafriani², Dessyka Febria³, Riski Rahmawati Lestari⁴

(1) Program studi Kebidanan, Universitas Pahlawan

(2, 3, 4) Program studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pahlawan

✉ Corresponding author:
afiah.vi@gmail.com

Abstrak

Pada usia lanjut merupakan usia rentan akan penyakit salah satunya hipertensi (Putra & Susilawati, 2022). Hipertensi menjadi masalah yang serius karena satu dari tiga orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 6,83%. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi sangat mempengaruhi beberapa kondisi psikis maupun seseorang. Gaya hidup yang sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, dan mental sosial berada dalam keadaan positif. Tujuan kegiatan untuk memberikan edukasi hipertensi dan senam sehat pada lansia upaya terjadinya penyehatan Kesehatan pada kelompok usia. Metode dalam penyuluhan ini dalam bentuk pelatihan berupa pemberian materi dan akan dilanjutkan praktek senam sehat bersama. Untuk penentuan daerah yang dipilih sebagai obyek pengabdian masyarakat itu Desa Teluk Paman pengabdian karena banyak lansia yang tidak tahu tentang hipertensi dan akan pentingnya senam sehat. Hasil setelah dilakukan penyuluhan lansia bisa menyadari dan meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan manfaat senam sehat. Saran diharapkan lansia lebih berhati-hati dalam tekanan darahnya dengan pola hidup sehatnya sehari-hari.

Kata Kunci: Hipertensi, senam sehat, penyehatan kesehatan

Abstract

Old age is a vulnerable age for diseases, including hypertension (Putra & Susilawati, 2022). Hypertension is a serious problem because one in three adults throughout the world suffers from hypertension. Hypertension is the third cause of death in Indonesia at all ages with a death proportion of 6.83%. The relationship between lifestyle and the incidence of hypertension greatly influences several psychological conditions and a person. A healthy lifestyle describes daily behavior patterns that lead to efforts to maintain physical and mental social conditions in a positive state. The activity aims to provide hypertension education and healthy exercise to the elderly to ensure health improvement in the elderly group. The method of this counseling is in the form of training and providing material and will continue with the practice of healthy exercise together. To determine the area chosen as the object of community service, Teluk Uncle Village is community service because many elderly people do not know about hypertension and the importance of healthy exercise. The results after counseling for the elderly can be aware of and increase knowledge about hypertension and the benefits of healthy exercise. The suggestion is that elderly people should be more careful about their blood pressure with a healthy daily lifestyle.

Keywords: Hypertension, healthy exercise, health care

PENDAHULUAN

Pada usia lanjut merupakan usia rentan akan penyakit salah satunya hipertensi (Putra & Susilawati, 2022) Hipertensi menjadi masalah yang serius karena satu dari tiga orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga di Indonesia pada semua umur dengan proporsi kematian 6,83%. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi sangat mempengaruhi beberapa kondisi psikis maupun seseorang. Gaya hidup yang sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, dan mental sosial berada dalam keadaan positif.

(Aryantiningih & Silaen, 2018) Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Seseorang dinyatakan menderita hipertensi bila tekanan darahnya di atas normal atau tekanan sistolik lebih tinggi 140 mmHg dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah kedalam pembuluh nadi (saat jantung berkontraksi). Diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung mengembang atau relaksasi.

(Sholihah et al., 2022) faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti dengan kurangnya berolahraga serta mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkadar garam tinggi. Bagi yang memiliki faktor resiko ini seharusnya lebih waspada dan lebih dini dalam melakukan upaya-upaya preventif, contohnya yang paling sederhana adalah senam lansia, rutin kontrol tekanan darah lebih dari satu kali, serta berusaha menghindari faktor-faktor pencetus hipertensi.

(Galih Nonasri, 2021) Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular sampai saat ini masih dijuluki sebagai The Silent Killer karena gejalanya sulit dikenali bahkan sering tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan (CDC, 2019). Data WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan yang rendah serta sedikitnya akses terhadap program pendidikan kesehatan menyebabkan penduduk di negara-negara dengan pendapatan rendah memiliki pengetahuan yang rendah pula terhadap hipertensi.

(Suciana et al., 2020) Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utamapenyakit jantung dan stroke. Pada setiap tahunnya hipertensi penyebab kematian pada angka 9,4 juta orang yang diakibatkan penyakit jantung dan stroke, dan apabila di gabungkan, penyakit jantung dan stroke ini merupakan penyebab penyakit mematikan nomor satu di dunia. Hipertensi juga mempengaruhi adanya risiko gagal ginjal, dan lebih banyak lagi kondisi-kondisi lainnya. Hipertensi sering kali terjadi bersama dengan faktor risiko lainnya seperti hanya obesitas, diabetes, dan kolesterol tinggi yang kerap meningkatkan risiko kesehatan. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai.

(A et al., 2022) Kejadian hipertensi termasuk masalah kesehatan yang umum dihidap oleh masyarakat Indonesia terutama lansia dan salah satu penyakit tidak menular penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Seringkali peningkatan tekanan darah ini tidak menunjukkan gejala atau dikenal dengan istilah silent killer. Namun hipertensi banyak dialami pada penduduk usia lanjut tetap saja remaja dapat mengalami hipertensi. Menurut hasil Riskesdas 2018, proporsi prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada kelompok umur 18- 24 tahun mencapai 13,2%. Yang menunjukkan terjadinya peningkatan sebanyak 4,5% dibandingkan data Riskesdas 2013

(Natrium & Lemak, 2024) Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah seseorang berada diatas angka normal yaitu 140/90 mmHg, faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi diantaranya adalah faktor genetik, umur, dan jenis kelamin, indeks massa tubuh dan asupan natrium, asupan lemak juga dapat berhubungan dengan kejadian hipertensi, sering disebut sebagai "Silent killer" karena tidak terjadi tanda-tanda dan gejala sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi seperti stroke dan serangan jantung. Pada usia lanjut hipertensi ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya makanan, life style atau keturunan dan diketahui lansia warga desa teluk paman jarang berolahraga, dengan demikian perlu adanya edukasi tentang hipertensi dan senam sehat bagi lansia desa teluk paman.

METODE

Metode dalam penyuluhan ini dalam bentuk pelatihan berupa pemberian materi dan akan dilanjutkan praktek senam sehat bersama. Untuk penentuan daerah yang dipilih sebagai obyek pengabdian masyarakat itu Desa Teluk Paman pengabdian karena banyak lansia yang tidak tahu tentang hipertensi dan akan pentingnya senam sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang pengetahuan hipertensi dan senam sehat memberikan edukasi pada lansia Dimana ini dilakukan dalam bentuk pelatihan berupa materi teori dan akan dilanjutkan praktek senam sehat pada lansia. Materi disampaikan oleh tim pelaksana mengenai faktor resiko hipertensi, atur pola makan, tips mengontrol hipertensi, komplikasi hipertensi, cara mengukur tekanan darah dan pencegahan hipertensi. Kegiatan ini sudah berdampak banyak lansia yang sudah tahu akan pencegahan naiknya hipertensi dan manfaat senam sehat pada lansia.



Gambar 1 Dokumentasi kegiatan senam lansia

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan terkait hipertensi dan senam sehat berjalan lancar materi yang disampaikan tim dapat diterima dengan pelaksanaan yang meliputi tentang faktor resiko hipertensi, atur pola makan, tips mengontrol hipertensi, komplikasi hipertensi, cara mengukur tekanan darah dan pencegahan hipertensi. Selain itu, juga dijelaskan dampak jika life style yang tidak sehat terhadap kesehatan tubuh, terutama pada lansia. Untuk memperjelas pemahaman, peserta diperlihatkan berbagai pemahaman tentang hipertensi dan praktek senam sehat bagi lansia.

Hasil yang diharapkan pada tahap ini adalah lansia bisa menyadari dan meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan manfaat senam sehat. Pada tahapan selanjutnya adalah mengevaluasi apakah sudah terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia dan rutinya senam sehat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah berlangsung dari September sampai februari 2025, dan tahap berikutnya meliputi penyusunan laporan pembahasan, presentasi hasil akan dilaksanakan sesuai dengan jadwal yakni hingga bulan februari 2025.

SIMPULAN

Penyuluhan tentang pentingnya pemahaman hipertensi dan senam sehat di desa teluk paman, Kecamatan Kampar Kiri, Kabupaten Kampar, mendapat sambutan hangat dari para warga khususnya lansia. Materi yang disampaikan, mampu menarik perhatian mereka. Setelah mengikuti penyuluhan, lansia terlihat antusias dan bersemangat untuk menerapkan kebiasaan memilih senam sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian menghasilkan meningkatnya pengetahuan lansia dalam penurunan hipertensinya serta menyadari akan pentingnya kesadaran diri dalam menerapkan pola hidup sehat.

SARAN

Diharapkan lansia lebih berhati-hati dalam tekanan darahnya dengan pola hidup sehatnya sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian ini khususnya kepada warga di desa teluk paman khususnya pada lansia disana.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Alatas, H. (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 2(2), 27. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i2.4169>
- Anbarasan, S. S. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada Periode 27 Februari Sampai 14 Maret 2015. *Intisari Sains Medis*, 4(1), 113–124.
- Aprilla, N., Syafriani, S., & Afiah, A. (2022). Pengolahan Batang Pisang Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Salo. *COVIT (Community Service of Health)*, 2(1), 140–144. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i1.5032>
- Aryantiningih, D. S., & Silaen, J. B. (2018). Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i1.1483>
- Galih Nonasri, F. (2021). Karakteristik dan perilaku mencari pengobatan pada penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 2(1), 25–34.
- Hafika, N., Syafriani, S., & Lestari, R. R. (2021). Hubungan Pemilihan Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 135–143. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i3.2087>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Lilyasari, O. (2007). 214-Article Text-284-1-10-20130620. *Jurnal Kardiologi Indonesia*, 28(6), 460–475.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89–99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Mathavan, J., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran tingkat pengetahuan terhadap hipertensi dan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 176–180. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i3.121>
- Natrium, A., & Lemak, D. A. N. (2024). Hubungan obesitas sentral, asupan natrium dan lemak dengan kejadian hipertensi pada dewasa di desa naumbai. 1(3), 857–865.

- Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 15794–15798.
- Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi (Agrina, Sunarti Swastika Rini dan Riyan Hairitama) Kepatuhan lansia penderita hipertensi dalam pemenuhan diet hipertensi Agrina. *Sorot*, 6(1), 46–53.
- Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., & Sakinah, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Abdidas*, 3(2), 350–354. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.590>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Utami, D. S., Syafriani, S., & Isnaeni, L. M. A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Asupan Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Koto Perambahan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 18–25. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.2410>