



Senam Hipertensi Pada Lansia Di Rt 33 Rw 04 Kelurahan Pematang Gubernur

Florance Lestari Simanjuntak ¹⁾; Arin Melinda ²⁾; Cindy Afrianis ³⁾; Merry Dayati ⁴⁾; Najah Febina ⁵⁾; Jumita ⁶⁾; Tuti Rohani ⁷⁾; Danur Azissah ⁸⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8}) Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ florancesimanjuntak26@gmail.com ; ² arinmelinda2@gmail.com ; ³ afrianiscindy@gmail.com ; ⁴ merryarma998@gmail.com ; ⁵ najahfebiana91@gmail.com ; ⁶ tuti.rohani.unived@gmail.com ; ⁷ d.azissah@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [05 Januari 2025]
Revised [10 Februari 2025]
Accepted [13 Februari 2025]

KEYWORDS

PKM, Health Education,
Hypertension Gymnastics.

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh semua orang akibat dari penurunan fungsi tubuh sering bertambahnya usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana senam hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. Metode penelitian demonstrasi, dan Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang tinggal di Rt 33 Rw 04 Kelurahan Pematang Gubernur, Kota Bengkulu. Sampel penelitian sebanyak 35 orang. Instrumen penelitian ini senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah, lembar observasi, dan tensi meter. Hasil penelitian : Dari jumlah penduduk 17 orang di antaranya yang mengalami hipertensi Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah pada 35 responden yaitu rata-rata tekanan darahnya 131/83 mmHg. Berdasarkan analisis hasil penelitian maka diambil kesimpulan senam hipertensi efektif sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

ABSTRACT

Hypertension is a health problem that is often faced by everyone as a result of a decrease in body function as people age. This study aims to measure the extent to which hypertension exercise can help reduce blood pressure and improve quality of life. Demonstrative research method, and the population in this research are people who live on Rt 33 Rw 04, Pematang Governor Village, Bengkulu City. The research sample was 35 people. The research instruments were hypertension exercises and blood pressure measurements, observation sheets, and blood pressure meters. Research results: Of the total population, 17 people had hypertension. The research results showed that the average blood pressure for 35 respondents was 131/83 mmHg. Based on the analysis of research results, it was concluded that hypertension exercise was effective as a non-pharmacological therapy for lowering blood pressure.

PENDAHULUAN

Selama beberapa dekade terakhir, penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi, telah mengalami peningkatan yang signifikan di seluruh dunia. Meskipun prevalensi tertinggi tercatat di Afrika (27%) dan terendah di Amerika (18%) menurut data WHO 2019, tren peningkatan ini menunjukkan perlunya upaya global untuk mengatasi masalah kesehatan ini. Hipertensi menjadi ancaman global yang serius. Data dari Indonesia menunjukkan kondisi yang lebih memprihatinkan, dengan prevalensi tertinggi tercatat di Provinsi Bengkulu sebesar 64% (Profil Riset Kesehatan Provinsi, 2022). Kabupaten Bengkulu Utara menjadi wilayah dengan kasus hipertensi paling tinggi di provinsi ini, mencapai 95%, diikuti oleh Rejang Lebong dan Seluma.

Berdasarkan Data Profil Kementerian Kesehatan Provinsi Bengkulu (2022) Prevalensi hipertensi Provinsi Bengkulu yaitu 168.519 (64%), hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Bengkulu Utara dengan prevalensi 95%, diikuti Rejang Lebong 91%, Seluma 83%, Lebong 82%, Muko-muko 81%, Kepahiyang 48%, Kaur 31%, Bengkulu Selatan 28%, sedangkan untuk Kota Bengkulu berada pada urutan ke-7 dengan prevalensi 41%, dan terendah Bengkulu Tengah 22% (Profil Riset Kesehatan Provinsi, 2022).

Data di Kota Bengkulu tahun 2022 kasus hipertensi tertinggi di kota Bengkulu adalah Puskesmas Pasar Ikan dengan presentase 150,8%, kedua Puskesmas Muara Bangkahulu 142,7%, Kuala Lempuing 90,8% sedangkan puskesmas Jalan Gadang dengan jumlah kasus sebanyak 79,7%, Puskesmas Nusa Indah 45% dan terendah Puskesmas Padang Serai. (Renita dkk,2024) Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi yaitu menjaga pola makan yang baik, perubahan gaya hidup dan mengurangi kelebihan berat badan. Perubahan gaya hidup terdiri dari olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi konsumsi alkohol. Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan dengan mudah dan murah adalah olahraga.

Olahraga yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi antara lain jogging, renang, bersepeda dan senam. Pada penderita hipertensi selain minum obat teratur juga ditawarkan berbagai alternatif lain untuk

menurunkan tekanan darah. Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding-dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya (Kristiani & Dewi, 2018). Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya.

Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Kristiani & Dewi, 2018). Senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penerapan senam hipertensi ini adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Kelurahan Pematang Gubernur diperoleh data sejumlah 35 dan penderita hipertensi sebanyak 17 orang.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode demonstrasi dikarenakan dirancang khusus untuk membantu penderita hipertensi mengontrol tekanan darah mereka. Gerakan-gerakannya lembut dan tidak membebani jantung, serta memberikan berbagai manfaat seperti: menurunkan tekanan darah (gerakan teratur membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic) meningkatkan elastisitas pembuluh darah, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, memperkuat otot jantung, menurunkan berat badan.

Data yang akan diolah merupakan data hasil survey langsung dilapangan. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Pematang Gubernur pada Bulan Januari 2025 dengan populasi masyarakatnya sekitar 55 Kepala Keluarga (KK) yang tinggal di RT 33 RW 04. Setiap KK terdiri dari rata-rata 4 hingga 5 anggota keluarga, dengan komposisi yang bervariasi antara keluarga inti dan keluarga besar. Dari jumlah penduduk tersebut 17 orang di antaranya yang mengalami hipertensi, pada saat kegiatan dilaksanakan ada 35 orang warga yang ikut dalam senam hipertensi ini.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	presentase
Laki – laki	8	23 %
Perempuan	28	77 %
Total	33	100 %

Sumber data primer, 2025

Berdasarkan table 1 menunjukkan responden berjenis kelamin laki – laki sebanyak 8 orang (23%) dan Perempuan 28 orang (77%)

Table 2 Karakteristik Responden Menurut Usia

Jenis kelamin	Frekuensi	presentase
35 – 55	20	57 %
56 – 75	15	43 %
Total	35	100 %

Sumber data primer, 2025

Berdasarkan table 2 menunjukkan responden berusia 35 – 55 tahun sebanyak (57%) dan usia 56 – 75 tahun sebanyak (43%).



Table 3 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Hipertensi

No.	Nama	usia		Tensi darah		Tensi darah	
				Sebelum senam		Sesudah senam	
1	Intan	55	P	135	80	120	70
2	Puji	47	P	120	80	110	80
3	Helda	39	P	100	80	100	80
4	Rosmanedi	57	P	120	80	115	80
5	Mida	45	P	110	80	113	80
6	Rut	38	P	100	80	90	80
7	Turawati	60	P	160	90	155	80
8	Demazi	55	L	165	90	155	80
9	Atik	61	P	155	80	153	80
10	Ratna	45	P	150	80	120	80
11	Mahyani	55	P	155	80	145	80
12	Elva	53	P	110	80	115	80
13	Midar	61	P	155	80	150	80
14	Amarludin	57	L	120	80	115	80
15	Okti	72	P	151	100	140	90
16	Abdi	39	L	110	80	110	80
17	Rika pra	48	P	115	80	100	80
18	Resti	59	P	160	80	150	80
19	Evi	57	P	120	70	110	70
20	Opi	40	P	110	80	100	80
21	Sukananjayadi	67	L	160	95	150	90
22	Zaidan	35	L	100	80	100	80
23	Elmiati	63	P	148	90	138	80
24	Zuriati	73	P	120	80	110	80
25	Muzilatul	59	P	110	90	100	80
26	Mardalena	72	P	155	95	145	85
27	Elawati	57	P	120	80	110	80
28	Minarni	49	P	160	90	150	80
29	Yuliarni	55	P	180	100	170	80
30	Adrina	45	L	130	80	120	80
31	maya	42	P	150	90	140	80
32	Reka	47	L	120	80	110	80
33	indah	44	P	110	80	100	80
34	Raka	57	L	115	80	100	80
35	Riri	59	P	110	80	100	80
	Rata – rata			131	83	123	80

Sumber data primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi pada semua responden dengan rata-rata penurunan sebesar 123/80 mmHg

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Maka dari itulah peneliti melakukan Senam hipertensi, Dimana hal tersebut akan lakukan pada hari Rabu 15 Januari 2025 bertempat di lapangan Rt 33 Pematang Gubernur pada pukul 16.00 Wib.



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan Demonstrasi



Kegiatan dimulai dengan sambutan dari ketua kelompok KKN yaitu Yenni Dismawati menyampaikan pentingnya menjaga kesehatan, terutama dalam mengontrol hipertensi. Penyuluhan dimulai dengan penjelasan tentang definisi hipertensi. Masyarakat diberikan informasi tentang penyebab hipertensi, seperti pola makan yang tidak sehat, stres, dan kurangnya aktivitas fisik. Setelah itu, gejala hipertensi yang sering tidak disadari, seperti sakit kepala, pusing, dan pandangan kabur, dijelaskan secara rinci.

Selanjutnya, para peserta diajarkan tentang cara pencegahan hipertensi, yang meliputi pola makan sehat dengan mengurangi garam, rutin berolahraga, menghindari merokok dan alkohol, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Setelah penyuluhan, peserta diberi kesempatan untuk bertanya, dan beberapa warga mengungkapkan keluhan terkait kesehatan mereka. Tindak lanjut diberikan dengan saran-saran yang relevan sesuai kondisi mereka. Sebagai penutup, pembagian leaflet dilakukan untuk memudahkan peserta memahami materi yang telah disampaikan. Selain itu, diadakan pula pemeriksaan tekanan darah gratis bagi warga yang ingin memeriksakan kondisinya.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras untuk memompa lebih keras pada saat kontraksi. Makin keras otot jantung memompa, makin besar tekanan pada arteri. Peningkatan tekanan darah disebabkan oleh aktivitas yang kurang akan menyebabkan komplikasi jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke, dan sebagainya (Riamah, 2019).

Aktivitas senam sangat bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi. Permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Senam dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolesterol total, Low Density Lipoprotein (LDL), trigleserida dan menaikkan High Density Lipoprotein (HDL) serta memperbaiki sistem hemostatik dan tekanan darah. Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil identifikasi bahwa tekanan darah responden sesudah dilakukan senam hipertensi yaitu pada hari Rabu 15 Januari 2025 pukul 16.00 Wib adalah sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata penurunan 123/80 mmHg. Dilakukan senam hipertensi berperan dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini diduga karena Olahraga membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan senam hipertensi ini berjalan dengan lancar dan diikuti dengan antusias oleh peserta, terutama warga lansia yang merasa terbantu dengan penjelasan dan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi fisik mereka. Hasil evaluasi menunjukkan keefektifan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah serta peserta merasa senam ini bermanfaat untuk Kesehatan. Kegiatan senam hipertensi ini memberikan dampak positif bagi kesehatan warga, terutama lansia, dengan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya olahraga teratur dalam pengelolaan hipertensi. Diharapkan, melalui kegiatan ini, warga RT 33 RW 04 dapat lebih aktif menjaga kesehatan dan mencegah berbagai masalah kesehatan yang disebabkan oleh hipertensi. Sebagai rekomendasi, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkala dan berkelanjutan. Selain itu, perlu adanya upaya untuk menjangkau masyarakat yang belum berpartisipasi, terutama kelompok rentan seperti lansia. Dengan demikian, diharapkan dapat menekan angka penderita hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association (AHA). (2019). *Understanding Blood Pressure Readings*. Diakses dari <https://www.heart.org>
- Andri, J., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Nastashia, D. (2018). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise Dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 371– 384. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.382>
- Hasanah, U. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di panti wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26-31.

Rani Renita1 , Juli Andri 2024. Pemberian Terapi *Isometric Handgrip Exercise* (IHE) Menggunakan Handgrip Dynamometer Kekuatan Genggam 30% Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu. Jurnal NERS GENERATION Volume.03 Nomor.2 Juni 2024; 41-45. <https://jurnal.umb.ac.id>

Riamah, R. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, 13(5).