

## HIPERTENSI DAN TERAPI SENAM PADA LANSIA DI PUSKESMAS SUNGAI PANAS

**Trisya Yona Febrina\***

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Email: [trisyayonaa@gmail.com](mailto:trisyayonaa@gmail.com)

**Didi Yunaspi\*\***

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Email: [didiyunaspi@yahoo.co.id](mailto:didiyunaspi@yahoo.co.id)

**Made Tantra Wirakesuma\*\*\***

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Email: [madetantra0112@gmail.com](mailto:madetantra0112@gmail.com)

**Maward Badar\*\*\*\***

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Email: [mawardibadar@gmail.com](mailto:mawardibadar@gmail.com)

---

### Keywords

Hypertension,  
Elderly, Elderly  
Exercise

---

### Abstract

*Hypertension/High blood pressure is a condition where blood pressure is higher than normal, or is often called high blood pressure. Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg or more and diastolic of more than 90 mmHg or more. This has an impact on the blood vessels of older people who are susceptible to hypertension. One way to overcome this problem is to do exercise as a non-pharmacological therapy. Tera gymnastics is a combination of breathing exercises and body movements. This counseling aims to determine the impact of therapeutic exercise on reducing blood pressure in elderly people suffering from hypertension at the Sungai Panas Health Center. Activities show that 80% of elderly people's knowledge about hypertension is good, 65% of elderly people have a positive attitude towards hypertension. This shows that the elderly have good knowledge and a positive attitude.*

| <i>Kata kunci</i>                       | <b>Abstrak</b>  |
|---|---|
| <i>Hipertansi, Lansia, Senam Lansia</i> | <p>Hipertensi/Tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal, atau sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg atau lebih dan diastolik lebih dari 90 mmHg atau lebih. Ini berdampak pada pembuluh darah orang tua yang rentan terkena hipertensi. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan senam sebagai terapi non farmakologis. Senam merupakan gabungan antara latihan pernapasan dan gerakan tubuh. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui dampak senam terapi terhadap pengurangan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Sungai Panas . Penyuluhan ini menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan desain one group pretest – posttest. Studi ini menerapkan uji t-Test dependen, dimana mean tekanan darah sistole adalah 13,333 dengan P value = 0,000 (<math>p &lt; 0,05</math>), sementara mean tekanan darah diastole adalah 6,667 dengan P value = 0,001 (<math>p &lt; 0,05</math>). Kegiatan menunjukkan bahwa 80% pengetahuan lansia tentang Hipertensi sudah baik, 65%% lansia yang memiliki sikap positif terhadap Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa para lansia yang memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang positif.</p> |

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau Tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal, atau sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg atau lebih dan diastolik lebih dari 90 mmHg atau lebih. (Manik and Wulandari, 2020).

Menurut (Humiza Wulandari, 2019) ada beberapa faktor yang

menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu genetika, usia, jenis kelamin, pola makan, konsumsi garam berlebih, aktifitas fisik/olahraga, stress, dan konsumsi alkohol. Hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan sampai kematian. Komplikasi yang sering terjadi yaitu stroke, penyakit ginjal dan penyakit jantung. Penyebab tidak terkendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas. Oleh karena itu dalam praktek keperawatan Gerontik, akan melakukan penyuluhan mengenai hipertensi yang ditujukan pada pengunjung Poli lansia di Puskesmas Sei Panas Kota Batam.

Hipertensi/Tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal, atau sering disebut dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah pada sistolik lebih dari 140 mmHg atau lebih dan diastolik lebih dari 90 mmHg atau lebih. (Manik and Wulandari, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan, suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Majid dalam Emmy 2021).

Pada kejadian hipertensi faktor risiko dibagi menjadi dua, yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah (Emmy, 2021) Faktor yang tidak dapat di ubah: Usia , Jenis Kelamin, Keturunan .Faktor yang dapat di ubah : Obesitas , Aktivitas Fisik , Merokok , Konsumsi garam berlebih, Stres, Keseimbangan hormonal. Tanda dan gejala hipertensi : sakit kepala, pusing, wajah kemerahan, mengalami perdarahan pada hidung, mual, muntah, gelisah, sesak nafas, pandangan menjadi kabur, kelelahan, sulit tidur dan rasa berat di area tengkuk. Dampak atau akibat hipertensi : Penyakit jantung, gangguan syaraf, gangguan otak/stroke, kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, kematian. Upaya pencegahan hipertensi : Cek Kesehatan secara berkala, hindari kegemukan, hindari rokok dan alcohol, hindari stress, olahraga teratur / aktifitas fisik, Batasi pemakaian garam, istirahat cukup.

Senam hipertensi pada lansia adalah suatu bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi lanjut usia. Senam hipertensi dilakukan secara teratur dan

terencana dengan tujuan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Gerakan senam hipertensi melibatkan aktivitas fisik yang dilakukan secara berurutan dan dapat disesuaikan dengan music yang disesuaikan dengan gerakan. Senam hipertensi dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah dan penurunan tekanan darah dengan melakukan kegiatan senam sesuai dengan prosedur yang benar secara berkontinuitas, termasuk pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

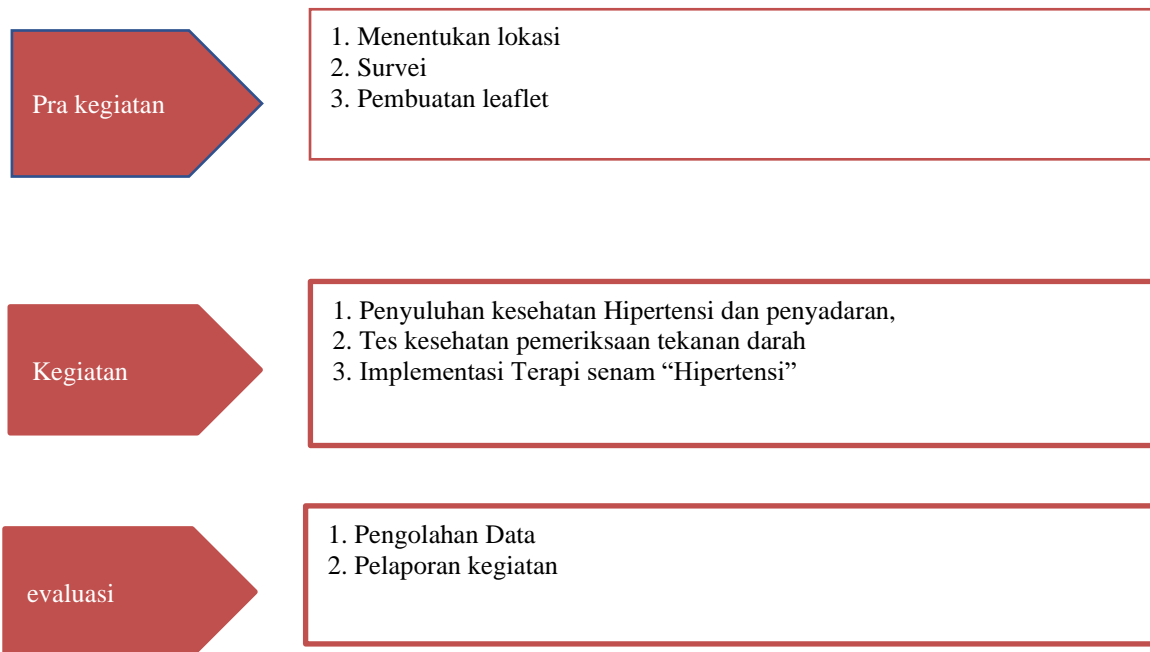
Mekanisme kunyit dapat menurunkan hipertensi Kunyit : didalam rimpangnya terdapat zat curcumin, minyak astiri dan mineral. Kandungan mineral yang terdapat pada kunyit meliputi kalsium, kalium, zat besi dan magnesium. Zat kurcumin pada Kunyit dapat menghambat pembentukan plak dalam pembuluh darah yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Kalium yang terdapat pada kunyit berfungsi untuk mengontrol detak jantung dan membantu menstabilkan tekanan darah. Kunyit juga berperan sebagai anti oksidan, menurunkan kadar kolestrol darah dalam tubuh dan mencegah penggumpalan darah (Mukti, 2017).

Rebusan kunyit merupakan minuman herbal yang dibuat dengan bahan kunyit segar 10gram dan air 300ml. Kunyit dibersihkan dan dicuci. Kemudian ditumbuk dan dimasukan kedalam air 300ml. Rebus sampai mendidih hingga air menjadi setengah atau 150ml (Hamzari, 2008)

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan Penyuluhan kepada masyarakat, terutama pada Lansia yang dilaksanakan puskesmas Sungai Panas . Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Hari/ tanggal sabtu, 6 Oktober 2024.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan yaitu mengidentifikasi masalah, penentuan penyebab masalah mengenai hipertensi, penentuan prioritas masalah hipertensi, perencanaan kegiatan intervensi penyelesaian masalah terhadap hipertensi, Senam hipertensi kemudian pelaksanaan kegiatan monitoring dan evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan.



## Hasil dan Diskusi

### 1. Tahap Pra Kegiatan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah mulai dari pre planning, persiapan penyajian dan pembuatan leaflet. Tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh semua anggota sesuai tanggung jawab masing-masing. Kegiatan ini melibatkan dosen dan beberapa mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda.

### 2. Tahap Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai "Hipertensi pada Lansia" ini dilakukan di Puskesmas Sungai Panas. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan pembukaan atau sambutan dari pihak puskesmas Sungai Panas serta sambutan dari dosen pembimbing, dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, pengukuran BB dan TB, penyampaian materi mengenai Hipertensi, serta senam hipertensi yang dilakukan secara bersama lansia di Puskesmas Sungai Panas dan terakhir pembagian hadiah dan acara penutup yaitu pembagian leaflet mengenai hipertensi.

### 3. Tahap Evaluasi

Di akhir kegiatan penyuluhan ini dilakukan pembagian makanan & minuman tambahan terhadap bapak dan ibu yang ikut hadir dalam kegiatan penyuluhan, serta pembagian hadiah untuk bapak dan ibu yang di sebutkan nomor kuponnya yang sesuai akan mendapatkan hadiah yang telah disediakan dari mahasiswa penyuluhan mengenai hipertensi.



**Berikut dokumentasi saat penyuluhan**

### **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan Hipertensi pada lansia di puskesmas Sungai panas dilaksanakan pada tanggal 06 oktober 2024 dilaksanakan satu kali dalam seminggu (sabtu) dimana pelaksanaan kegiatan dimulai pada pukul 07:00 wib s/d selesai. Kegiatan di mulai dengan penyuluhan kepada lansia secara langsung. Dari kegiatan ini terlihat para siswa antusias mendengarkan penyuluhan.

kegiatan terlaksana dengan tepat waktu yang direncanakan sekitar 98%. Diikuti oleh lansia

### **Daftar Pustaka**

Yunia, A., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2019, October). Perbedaan Efektivitas Rebusan Ketumbar dengan Rebusan Kunyit terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 676-687).

Vero, V., Nurman, M., & Alini, A. (2022). PENGARUH PEMBERIAN JUS KUNYIT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA LERENG WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS KUOK TAHUN 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 325-331.

Muti, R. T. (2017). Pengaruh parutan kunyit pada penurunan hipertensi pada lansia di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 15(2), 84-90.

Hamzari, H. (2008). Identifikasi Tanaman obat-obatan yang dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar Hutan Tabo-tabo. *Jurnal Hutan dan Masyarakat*, 3(2), 8206.

