



SENAM SEHAT CEGAH HIPERTENSI DI POSYANDU RW 02 HARJAMUKTI DEPOK

Healthy Gymnastics Avoids Hypertension At Posyandu Rw 02 Harjamukti Depok

Yocki Yuanti^{1*}, Nurhidayah

¹Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Ria Husada, Indonesia

*Korespondensi (e-Email) : yockiyuanti@gmail.com

doi: <http://dx.doi.org/10.22236/ardimas.v1i1.4469>

ABSTRAK

Hipertensi adalah penyakit yang hampir diderita 25% penduduk dunia dewasa. Hipertensi dijuluki sebagai pembunuh gelap karena mematikan dan tidak diketahui tanda-tandanya. Kelompok yang dituju untuk dilakukan penyuluhan yaitu kader-kader kesehatan di posyandu RW 02 Kelurahan Harjamukti Depok. Diharapkan dari kegiatan ini ada peningkatan kualitas hidup lewat penerapan pola hidup sehat, terkait kesehatan, aktivitas fisik, dan peningkatan prasarana posyandu. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan dari bulan Agustus sampai November 2019 di posyandu RW 02 Harjamukti Cimanggis, dengan sasaran kader-kader kesehatan dengan memakai metode pemberian edukasi mengenai bahaya hipertensi dan pencegahannya serta demonstrasi senam hipertensi yang mampu menurunkan tekanan darah. Program pengabdian masyarakat ini melibatkan stakeholder desa agar masyarakat mau mengikuti kegiatan kesehatan yang diadakan oleh kader-kader posyandu guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: senam, hipertensi, kader, posyandu

ABSTRACT

Hypertension affects almost 25% adults in the world. Hypertension is known as silent killer as it is deadly and showing no symptoms. The targeted group to be given the socialization was health cadres at posyandu 'Integrated Health Center' RW 02 in Harjamukti, Depok. From this activity, it is expected that there would be an increase in the quality of life through the implementation of healthy lifestyle regarding health, physical activity, and health center facility improvement. This community service program was conducted from August to November 2019 at the posyandu in RW 02 Harjamukti Cimanggis. The program was carried out by giving education to the cadres about the danger of hypertension and its prevention, and demonstration of hypertension gymnastic that is capable in reducing blood pressure. This program involved the village stakeholder so that the community would like to join the health activities held by the posyandu's cadres to improve the community health standard.

Keywords: gymnastic, hypertension, health cadre, posyandu

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang hampir diderita sekitar 25% penduduk dunia dewasa (Adrogué & Madias, 2007). Hipertensi merupakan suatu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat / tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak di deteksi secara dini dan mendapatkan pengobatan yang memadai (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2000 sebesar 21% menjadi 26,4% dan 27,5% pada tahun 2001 dan 2004. Selanjutnya, diperkirakan meningkat lagi menjadi 37% pada tahun 2015 dan menjadi 42% pada tahun 2025. Berdasarkan seluruh data yang telah dikumpulkan dari WHO, pada tahun 2015 diperkirakan kematian akibat penyakit

jantung dan pembuluh darah meningkat menjadi 20 juta jiwa, kemudian akan tetap meningkat sampai tahun 2030, diperkirakan 23,6 juta penduduk akan meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah (WHO, 2013).

Menurut data Kementrian Kesehatan RI tahun 2009 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 29,6% dan meningkat menjadi 34,1% tahun 2010. Data Dinas Kesehatan kota Semarang tahun 2009 menyebutkan prevalensi hipertensi sebesar 12,85 % dengan jumlah kasus sebanyak 2063 (Apriany, 2012).

Saat ini upaya penanggulangan penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain stroke, dan penyakit jantung koroner. Mengingat insidensi hipertensi yang terus meningkat dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan sosialisasi tentang penyakit hipertensi termasuk pemeriksaan tekanan darah dan pencegahannya.

Faktor dominan yang menyebabkan hipertensi adalah pola makan dan aktivitas tubuh, akibat dua hal seiring bertambah usia semakin meningkatkan risiko kemunculannya penyakit (Damayanti. D,2013).

Menurut Raymond dan George pengobatan dan pengelolaan hipertensi di bagi menjadi dua secara farmakologis dan non farmakologis, pengobatan secara non farmakologis adalah dengan perubahan gaya hidup penderita hipertensi meliputi penghentian merokok, penurunan kadar stress, mengurangi asupan natrium, dan alkohol dan peningkatan aktivitas fisik (Oliva R V, 2017).

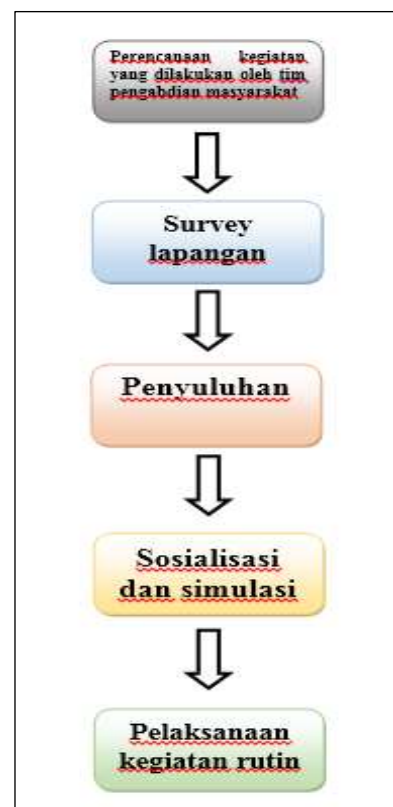
Olah raga untuk pengendalian hipertensi salah satunya adalah senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan suatu aktifitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta perafasan yang di lakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat pada tubuh (Suroto,2014).

METODE

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup melalui penerapan pola hidup sehat. Mulai dari pengetahuan terkait kesehatan, aktivitas fisik dan peningkatan prasarana posyandu. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pengabdian bersama dengan Ketua RW, RT, dan kader. Lokasi pengabdian masyarakat dilaksanakan di RW 02 tepatnya di posyandu Delima RW 02 diwilayah kerja Puskesmas Harjamukti

Depok. Alur kegiatan diuraikan sebagai berikut:

1. Perencanaan kegiatan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dengan kegiatan yang akan dilakukan dan membuat pengorganisasian kegiatan.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

2. Survei lapangan ke RW 02 Kelurahan Harjamukti Cimanggis yang dilakukan oleh tim pelaksana. Selain itu tim juga melakukan diskusi dengan kader

posyandu dan mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan.

3. Penyuluhan tentang hipertensi kepada kader-kader yang dilakukan oleh mahasiswa prodi DIII Kebidanan.
4. Sosialisasi dan simulasi senam hipertensi kepada kader-kader yang dilaksanakan seminggu sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim pengabdian dan dibantu oleh mitra-mitra yaitu ketua RW, RT dan kader-kader. Hal tersebut dilakukan agar masyarakat memiliki derajat kesehatan yang tinggi, khususnya untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Perencanaan Kegiatan

Tim pengabdian melakukan perencanaan untuk kegiatan yang akan dilakukan selama 3 bulan kedepan. Adapun kegiatan yang akan dilakukan adalah penyuluhan mengenai hipertensi dan senam hipertensi, sosialisasi dan demonstrasi senam hipertensi, serta melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam. Kegiatan ini akan dilakukan seminggu 1 kali, yaitu tiap Rabu sore.

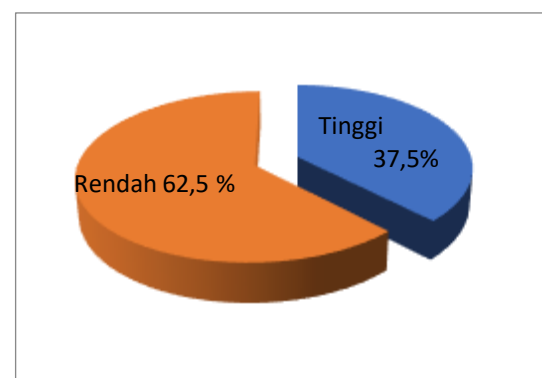
Survei Lapangan

Kegiatan survey dilakukan oleh tim pelaksana abdimas pada tanggal 6 November 2019. Terdapat 16 kader yang akan menjadi sasaran kegiatan abdimas.

Penyuluhan

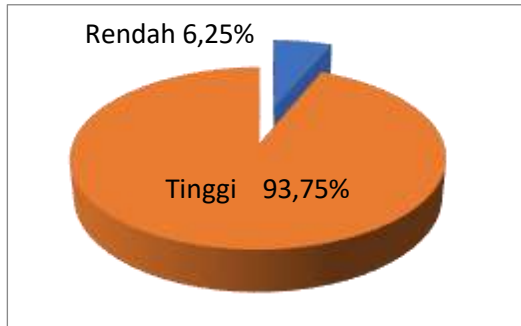
Penyuluhan dilakukan pada tanggal 13 November 2019. Kegiatan yang dilakukan adalah mengedukasi masyarakat mengenai kualitas hidup dengan melakukan penyuluhan tentang hipertensi dan cara penanggulangan hipertensi di rumah kepada kader-kader. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, tim pengabdian memberikan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader mengenai senam hipertensi dengan hasil sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Kader Sebelum Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Pengetahuan Kader Sebelum Kegiatan Penyuluhan di Posyandu Delima RW 02 Harjamukti Cimanggis

2. Tingkat Pengetahuan Kader Sesudah Kegiatan Penyuluhan

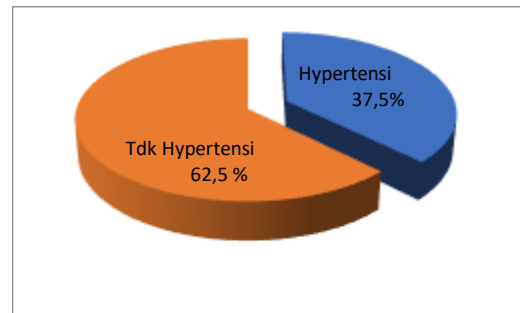


Gambar 3. Pengetahuan Kader Sesudah Kegiatan Penyuluhan di Posyandu Delima RW 02 Harjamukti Cimanggis

Sosialisasi dan Simulasi

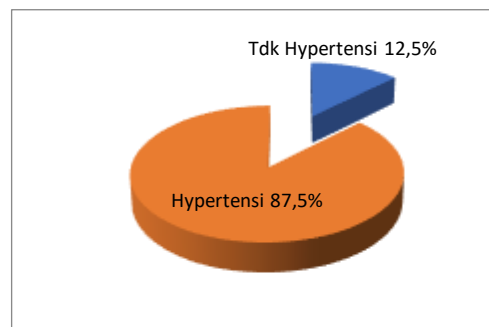
Kegiatan tersebut dilaksanakan kepada kader-kader kesehatan RW 02 pada tanggal 20 November 2019. Sebelum dan sesudah kegiatan senam dilakukan pengukuran tekanan darah. Adapun hasil kegiatan dapat dilihat dalam gambar di bawah:

1. Tekanan Darah Sebelum Kegiatan Senam
 Sebelum memulai kegiatan senam, responden dilakukan pengukuran tekanan darah didapat hasil 4 orang hipertensi (37,5 %) dan yang tidak hipertensi berjumlah 12 kader (62,5 %)



Gambar 4. Tekanan Darah sebelum melakukan senam Hypertensi di Posyandu Delima RW 02 Harjamukti Cimanggis

2. Tekanan Darah Setelah Kegiatan Senam
 dari 16 kader yang mengikuti kegiatan senam hipertensi didapat hasil 2 orang hipertensi (12,5 %) dan yang tidak hipertensi berjumlah 14 kader (87,5 %).



Gambar 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah sesudah melakukan senam Hypertensi di Posyandu Delima RW 02 Harjamukti Cimanggis

Tabel 1. Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah mengikuti Kegiatan Senam Hypertensi di Posyandu Delima RW 02 Harjamukti Cimanggis Tahun 2019

No	Tekanan Darah	Sebelum		Sesudah	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1.	Terendah	120	80	110	70
2.	Tertinggi	180	110	160	90
3.	Rata-rata	145	93,12	145	130,62
4.	Median	140	90	130	90

Secara umum tekanan darah adalah jumlah tenaga darah yang di tekan terhadap dinding arteri (pembuluh darah) saat jantung memompakan darah darah keseluruh tubuh manusia. Tekanan darah merupakan salah satu pengukuran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena tekanan darah yang tinggi atau Hipertensi dalam jangka panjang akan menyebabkan peregangan arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah maka di lakukanlah senam lansia untuk kebugaran lansia. Senam lansia adalah serangkaian gerakan yang teratur dan terarah serta terencana yang di ikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Atikah,2010).

Menurut Minropa (2011), setelah melakukan senam akan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia. Hal ini di sebabkan karena terjadi perubahan katup mitra dan aorta, katup katup tersebut akan mengalami penipisan dan menjadi kendor dan akan menuju ke arah normal. Selain itu peningkatan Hb saat olahraga akan mengakibatkan peningkatan kosentrasi oksigen yang di transportasi oleh darah ke seluruh tubuh menjadi meningkat dan adekuat perubahan perubahan abnormal pada jantung, pembuluh darah, dan kemampuan memompa dari

jantung akan kembali bekerja normal sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk menurunkan tekanan darah pada masyarakat di RW 02 wilayah kerja puskesmas Harjamukti berjalan dengan lancar. Pemecahan masalah yang didapat dari kegiatan ini yaitu mengadakan pendidikan kesehatan tentang bahaya hipertensi dan pencegahannya.

Selanjutnya akan dilakukan senam hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada masyarakat. Senam ini akan diajarkan oleh para kader posyandu RW 02 yang akan dilaksanakan secara rutin setiap hari rabu sore pukul 15.30 WIB.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan PKM ini difasilitasi oleh Unit Penelitian dan Pengabdian Masysrakat (UPPM) SMRH dan sepenuhnya dibiayai oleh STIKes Mitra RIA Husada, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Mitra RIA, Ibu-Ibu Kader Posyandu Delima, Ketua RW 02, Puskesmas Kel. Harjamukti yang membantu kegiatan pengabmas ini baik secara langsung dan / atau tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adroque, Horacio & Nicolaos Madias. (2007). *Sodium and potassium in the pathogenesis of hypertension. The New England Journal of Medicine* 365;19.
- Apriany, REA dan Mulyati, T. 2012. Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat dan IMT terkait dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang. *Journal of Nutrition*
- Damayanti D. Sembuh Total Diabetes, Asam Urat, Hipertensi Tanpa. Obat. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher; 2013.
- Kementerian BL. Info Datin : Situasi Kesehatan Jantung. 2014
- Minropa A. Pengaruh Senam Lansia Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW II, RW XIV, Dan RW Xxi. 2011;1.
- Oliva R V, Bakris GL. Management Of Hypertension In The Elderly Population. 2017;67
- Suroto. Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam Dan Urutan Gerakan. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip; 2014
- Widianti & Atikah. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Maha Medika; 2010.
- World Health Organization. (2013). Data Hipertensi Global. Asia Tenggara: WHO.