



---

## **PENDIDIKAN KESEHATAN SENAM HIPERTENSI UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI**

**Siti Robeatul Adawiyah<sup>1</sup>, Nabila Aisyah Safira<sup>2</sup>, Wanda Julia Pangestuti<sup>3</sup>, Satrio Nur Fadhilah<sup>4</sup>**  
<sup>1-4</sup> Universitas Yatsi Madani, Tangerang, Indonesia'

**Genesis Naskah:**

*Diterima 09 Maret 2022; Disetujui 16 Oktober 2022; Di Publikasi 30 November 2022*

### **Abstrak**

Hipertensi adalah suatu keadaan berubahnya tekanan darah menjadi meningkat, dikarenakan oleh jantung lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen didalam tubuh, sehingga tekanan darah akan meningkat. Penyakit ini sangat berisiko jika tidak diatasi dengan tepat, beberapa dampak yang akan terjadi mengalami kerusakan fungsi organ, seperti jantung, syaraf dan ginjal. Dimana penyakit hipertensi ini tidak pernah mengenal usia, penyakit ini akan menyerang semua usia baik lansia maupun usia dewasa namun banyak kejadian peningkatan tekanan darah ini biasanya meningkat pada usia diatas 40 tahun (Lismayanti 2018). Berubahnya tekanan darah menjadi meningkat, dikarenakan jantung lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen, sehingga tekanan darah akan meningkat. penyakit ini akan menyerang semua usia baik lansia maupun usia dewasa namun banyak kejadian peningkatan tekanan darah ini biasanya meningkat pada usia diatas 40 Tahun. Berdasarkan (Risksdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%.. Penyakit hipertensi ini diperkirakan hanya 1/3 kasus di Indonesia yang terdiagnosis, namun sisanya tidak terdiagnosis. Ada beberapa cara dalam menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan cara farmakologi maupun non farmakologi, salah satu dari cara non farmakologi ada dengan melakukan senam hipertensi, dimana salah satu manfaat dari senam adalah dapat merangsang kerja jantung dan dapat diperoleh keuntungan bagi masyarakat yang menderita hipertensi, senam ini untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang digunakan adalah bina suasana, adapun kegiatan ini meliputi pemeriksaan tekanan darah tinggi, melakukan focus group discussion (FGD) dengan pembahasan tentang masalah yang kesehatan sistem kardiovaskuler khususnya penyakit hipertensi, mendemonstrasikan senam hipertensi kepada masyarakat. yang diperoleh adalah semakin meningkatnya pengetahuan peserta, peserta dapat memahami tentang hipertensi dan dapat mempraktikkan senam hipertensi sebagai upaya penurunan tekanan darah tinggi. **Kesimpulan** pendidikan kesehatan terkait senam hipertensi efektif dilihat adanya perubahan pengetahuan tentang manfaat senam hipertensi sebelum dan sesudah pendidikan.

**Kata Kunci: Senam Hipertensi; Tekanan Darah Tinggi**

### **Abstract:**

Hypertension is a condition where blood pressure increases, because the heart pumps blood harder to meet the needs of nutrients and oxygen in the body, so blood pressure will increase. This disease is very risky if not treated properly, some of the effects that will occur are damage to organ function, such as the heart, nerves and kidneys. Where hypertension never knows age, this disease will attack all ages, both the elderly and adults, but many cases of increased blood pressure usually increase at the age of over 40 years (Lismayanti, 2018). Changes in blood pressure to increase, because the heart pumps blood harder to meet the needs of nutrients and oxygen, so blood pressure will increase. This disease will attack all ages, both the elderly and adults, but many cases of increased blood pressure usually increase at the age of over 40 years. Based on (Risksdas 2018) the prevalence of hypertension in Indonesia

is 34.1%. It is estimated that only 1/3 of cases in Indonesia are diagnosed, but the rest are undiagnosed. There are several ways to reduce high blood pressure, namely by pharmacological and non-pharmacological, one of the non-pharmacological methods is to do hypertension exercise, where one of the benefits of exercise is that it can stimulate the work of the heart and can benefit people who suffer from hypertension. This is to lower high blood pressure. Methods: what is used is atmosphere building, while this activity includes checking high blood pressure, conducting focus group discussions (FGD) with discussions about problems related to cardiovascular system health, especially hypertension, demonstrating hypertension exercise to the public. The results obtained are the increasing knowledge of participants, participants can understand about hypertension and can practice hypertension exercise as an effort to reduce high blood pressure. The conclusion of health education related to effective hypertension exercise is seen by changes in knowledge about the benefits of hypertension exercise before and after education.

Keywords: Hypertension Gymnastics; High Blood Pressure

## Pendahuluan

Tekanan darah tinggi adalah suatu berubahnya tekanan darah menjadi meningkat, dikarenakan oleh jantung lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan oksigen didalam tubuh, sehingga tekanan darah akan meningkat. Penyakit ini sangat berisiko jika tidak diatasi dengan tepat atau dengan segera, beberapa dampak yang akan terjadi yaitu mengalami kerusakan fungsi organ lainnya, seperti jantung, syaraf dan ginjal. Dimana penyakit hipertensi ini tidak pernah mengenal usia, penyakit ini akan menyerang semua usia baik lansia maupun usia dewasa namun banyak kejadian peningkatan tekanan darah ini biasanya meningkat pada usia diatas 40 tahun (Lismayanti 2018).

Semakin meningkatnya usia seseorang, semakin tinggi resiko terkena penyakit hipertensi. Dimana penyebab dari hipertensi yaitu dapat disebabkan dengan diketahuinya penyebab nya dan tidak diketahui penyebabnya, penderita hipertensi mencapai 90% mulai dari pendeita yang memiliki gejala samapi penderita yang mengalami komplikasi karna itulah penderita hipertensi ini sangat memerlukan penanganan sejak dini (Lismayanti 2018). Didapat bahwa prevalensi hipertensi yang ada didunia sebanyak 1 milyar jiwa, bahkan didapat kematian

yang di sebabkan oleh hipertensi mencapai 7.1 juta pertahunnya (Hernawan and Rosyid 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Ada beberapa cara dalam menurunkan tekanan darah dengan menggunakan cara farmakologi maupun non farmakologi, salah satu dari cara non farmakologi ada dengan melakukan senam, manfaat dari senam tersebut dapat merangsang kerja jantung dan dapat diperoleh keuntungan bagi masyarakat yang menderita hipertensi melakukan senam tersebut, salah satu dari tujuan dilakukannya senam hipertensi adalah dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi, selain untuk menurunkan tekanan darah, senam hipertensi ini juga bisa menurunkan kadar kolestrol yang tinggi (Basuki and Barnawi 2021).

Senam hipertensi adalah salah satu olah raga yang memiliki tujuan meningkatkan aliran oksigen terhadap otot-otot dan bagian utam yang aktif dalam kegiatan otot jantung, dimana senam hipertensi ini dapat meningkatkan kinerja oksigen dalam sel, sehingga dapat membentuk pembentukan energi didalam tubuh mahluk hidup, dimana saat energi

meningkat tubuh akan mengalami peningkatan denyut jantung dan akan mengisi pembuluh darah di jantung sehingga meningkatkan tekanan darah dan saat jantung beristirahat maka pembuluh darah akan melebar dan aliran darah akan berbalik turun sementara, jika masyarakat melakukan senam hipertensi dengan cara teratur makan penurunan tekanan darah akan terjadi (Arindari and Alhafis 2019). Hasil penelitian (Oktaviani et al. 2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan senam hipertensi selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dengan nilai  $p > 0.05$ .

Pendidikan kesehatan ini dilakukan di Desa Tanjakan Rt.007/ Rw.003 Kec. Rajeg Kab. Tangerang, dimana mayoritas penduduk di desa tersebut berpendidikan menengah kebawah dan penghasilan didapat dari berjualan, lokasi desa tersebut jauh dari puskesmas dan tidak ada posyandu terdekat, mayoritas masyarakat sering mengkonsumsi ikan asin dan jika sakit jarang ke puskesmas setempat dan hanya mengkonsumsi obat warung, hasil wawancara dengan kader setempat banyak masyarakat yang menderita tekanan darah tinggi namun takut jika pergi ke rumah sakit/puskesmas, masyarakat umumnya belum tahu cara mengatasi tekanan darah tinggi, berdasarkan uraian tersebut maka perlunya dilakukan pendidikan kesehatan terkait penanganan tekanan darah tinggi dengan terapi non farmakologi senam hipertensi. Dari uraian diatas dapat disimpulkan permasalahan-permasalahan yang ada di desa tersebut yaitu:

- Bagaimana cara meningkatkan pemahaman masyarakat terkait penanganan tekanan darah tinggi
- Bagaimana cara memberikan pemahaman terkait penanganan tekanan darah tinggi menggunakan senam hipertensi

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penanganan tekanan darah tinggi menggunakan metode non farmakologi yaitu senam hipertensi
- Meningkatkan keinginan untuk mengimplementasikan senam hipertensi dengan mandiri

#### **Metode:**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan pendekatan kepada kader setempat dan mempersiapkan materi terkait penanganan hipertensi dengan menggunakan metode implementasi senam hipertensi.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama dua hari dengan tahapan sebagai berikut:

- Hari pertama dilakukan pendidikan kesehatan terkait penanganan hipertensi
- Hari ke dua dilakukan senam hipertensi yang sebelumnya dilakukan pretest dengan mengukur tekanan darah dan dilakukan posttest pengukuran tekanan darah

Dalam pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa tanjakan indah rajeg kabupaten Tangerang, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, mendemonstrasikan senam hipertensi ini menggunakan SOP senam hipertensi, pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan *sphygmomanometer*.

#### **Hasil dan pembahasan:**

Hasil yang diperoleh adalah semakin meningkatnya pengetahuan peserta, peserta dapat memahami tentang hipertensi dan dapat mendemonstrasikan senam hipertensi sebagai upaya

penurunan tekanan darah tinggi. Dimana setelah kegiatan ini dapat diperoleh data tekanan darah tinggi masyarakat mengalami penurunan, sejalan dengan teori bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tinggi, selain untuk menurunkan tekanan darah, senam hipertensi ini juga bisa menurunkan kadar kolestrol yang tinggi (Basuki and Barnawi 2021), sejalan dengan penelitian (Oktaviani et al. 2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan senam hipertensi selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dengan nilai  $p > 0.05$ . maka disimpulkan ada pengaruh senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

**Tabel. 1** Distibusi tekanan darah tinggi

No	Data	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tekanan darah tinggi	10	33,3 %
2	Normal	20	66,6 %
<b>Total</b>		30	100 %

Dari hasil tabel yang di peroleh, setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan mendemonstrasikan senam hipertensi diperoleh data, bahwa ada penurunan tekanan darah tinggi, dari sampel 30, yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 10 responden (33.3%), sedangkan yang mendapatkan hasil normal sebanyak 20 orang (66,6%).



Tabel 3. Distribusi tingkat pengetahuan masyarakat

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Baik</b>	18	60
<b>Cukup</b>	7	23,3
<b>Kurang</b>	5	16,6
<b>Total</b>	30	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 18 responden (60,0%) sedangkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 7 responden (23,3%). Responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 5 responden (16,6 %). Hal tersebut diukur setelah diberikan informasi atau edukasi mengenai penanganan tekanan darah tinggi menggunakan metode non farmakologi yaitu senam hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nursalam (1997) dalam Setiawan (2016) dimana menyatakan bahwa factor pendidikan sangat berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka dalam menerima informasi semakin baik (Setiawan 2016).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data  $p \text{ value} < \alpha = 0,005$  dengan nilai  $0,000 < 0.05$  dimana dapat di simpulkan adanya pengaruh penyuluhan hipertensi terhadap tingkat pengetahuan pada lansia yang memiliki tekanan darah tinggi penelitian ini dilakukan di Dusun Krajan Kecamatan Sukorambi, sedangkan hasil senam hipertensi didapatkan data  $p \text{ value} < \alpha = 0,005$  dengan nilai  $0,000 < 0.05$  dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan penurunan

tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi di Dusun Krajan Kecamatan Sukorambi (Adriani et al. 2021).

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksanakan dengan baik.

Penyuluhan kesehatan mengenai senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada Masyarakat terhadap praktik senam hipertensi untuk penanganan tekanan darah tinggi, senam hipertensi ini sangat mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya, sehingga masyarakat dapat mempraktikkan senam hipertensi ini dengan mandiri, pencapaian pengabdian kepada masyarakat ini dapat di lihat pada peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai senam hipertensi dan mendapatkan hasil tekanan darah yang signifikan.

### **Saran**

Melihat dengan data masyarakat mayoritas berpenghasilan rendah, saran untuk menunjang kesehatan masyarakat diadakannya senam ruti khususnya penanganan hipertensi.

### **Penutup**

Demikian laporan pengabdian kepada masyarakat ini dibuat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya. Penulis ucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yaitu kepada Allah SWT, atas rezeki, kesehatan, kemudahan, kelancaran, pertolongan petunjuk dan rahmatnya dalam mengerjakan penelitian ini. Terimakasih penulis sampaikan kepada ketua RW, RT dan Kader Desa Tanjakan Rt.007/Rw.003 Kec. Rajeg Kab. Tangerang. Yang telah bersedia membantu perizinan dan pengarahan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hingga

selesai. Seluruh peserta Desa Tanjakan Rt.007/Rw.003 Kec. Rajeg Kab. Tangerang yang telah membantu dan berkenan menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Adriani, Sri Wahyuni, Eri Purba Utomo, Shela Wulandari, and Veliyana Sukarji. 2021. "The Effect of Hypertension Health Education and Hypertension Gymnastics On" 12: 80–85.
- Arindari, Dewi Rury, and Hendi Rifqi Alhafis. 2019. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences IX (2)*: 80–87.
- Basuki, Samudra Prihatin Hendra, and Sarwito Rahmad Barnawi. 2021. "Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas." *Sainteks 18 (1)*: 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>.
- Hernawan, Totok, and Fahrur Nur Rosyid. 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. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>.
- Lismayanti, LILIS. 2018. "Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Therapy (Seft) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Diatas 65 Tahun Yang Mengalami Hipertensi." *Prosiding Seminar Nasional Dan Penelitian Kesehatan 2018 1 (1)*: 978–602. <https://ejurnal.stikes->

bth.ac.id/index.php/P3M\_PSNDPK/article/view/348.

Oktaviani, Geva Ayu, Janu Purwono, Akademi Keperawatan, Dharma Wacana, Kata Kunci, and Tekanan Darah. 2022. "Jurnal Cendikia Muda Volume 2 , Nomor 2 , Juni 2022 ISSN : 2807-3469 PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE Oktaviani , Penerapan Senam Hipertensi PENDAHULUAN Penyakit Jantung Dan Pembed" 2: 186–94.

Setiawan, Ganjar. 2016. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tumut Sumber Sari Moyudan Sleman," 3.