

Aktifitas Fisik Senam Prolanis Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Kota Bengkulu

Dimas Dewa Darma*¹, Sutri Yani², Indaryani³, Nengke Puspita Sari⁴,
Mawaddah⁵

1,2,3,4,5 Program Studi D III Keperawatan Stikes Sapta Bakti Bengkulu

E-mail: dprasajamuda@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dikenal sebagai the silent killer karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah terlalu tinggi dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 diastolik mmHg. Upaya pencegahan harus dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti melakukan senam prolanis yang dapat dilakukan. Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis, ringan dan sederhana diiringi musik sehingga lebih mudah untuk diikuti lansia. Secara fisiologik pada lansia terjadi penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi vaskuler perifer, tetapi pada lansia dengan hipertensi berbagai faktor berperan dalam meningkatkan curah jantung, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Pelaksanaan senam prolanis ini berupa senam jantung sehat yang dapat menunjang kualitas hidup sehat bagi lansia untuk dapat melakukan aktivitas fisik, dimana pelaksanaan aktivitas fisik ini atau olahraga dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran (vasodilatasi) serta terbukanya pembuluh darah yang belum terbuka sehingga aliran darah ke sel dan jaringan meningkat.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Prolanis, Lansia

Abstract

Hypertension is known as the silent killer because this disease can cause death without causing symptoms. Hypertension is characterized by an increase in blood pressure that is too high, where the systolic pressure is ≥ 140 mmHg and the diastolic pressure is ≥ 90 diastolic mmHg. Prevention efforts must be made by carrying out regular physical activities such as doing prolanis exercises which can be done. Prolanis exercises use all the muscles of the body with dynamic, light and simple movements accompanied by music, making it easier for seniors to follow. Physiologically, in the elderly there is a decrease in cardiac output and an increase in peripheral vascular resistance, but in the elderly with hypertension various factors play a role in increasing cardiac output, thereby causing an increase in blood pressure. Therefore, it is very important for the elderly to carry out physical activity and exercise regularly and regularly by the elderly, especially those suffering from hypertension, to help improve the efficiency of the heart's work. Carrying out prolanis exercises is a type of healthy heart exercise that can support a healthy quality of life for the elderly to be able to carry out physical activities, where carrying out this physical activity or exercise can cause blood vessels to widen (vasodilation) and open blood vessels that have not yet been opened so that blood flows to the cells. and the network increases

Keywords: Hypertension, Prolanis Exercise, Elderly

1. PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai the silent killer karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah terlalu tinggi dimana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 diastolik mmHg (WHO, 2020).

Hipertensi mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Aryantiningih & Silaen, 2018).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menyatakan bahwa sebanyak 1,13 milyar orang di dunia dan sekitar 972 juta (26,4%) populasi di seluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan akan meningkat hingga 29,2% pada tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta diantaranya tinggal di negara maju dan 639 juta tinggal di negara berkembang termasuk Indonesia.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2019), Hipertensi merupakan penyakit mematikan nomor satu di dunia, dan nomor tiga di Indonesia. Hasil RISKESDAS Tahun (2019) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun di Indonesia sebanyak 658.201 kasus. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah terjadi di Papua sebesar 22,2% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan kota Bengkulu pada tahun 2020 jumlah estimasi penderita hipertensi berjumlah 82.320 orang dengan jumlah laki-laki 41.085 orang dan perempuan 41.235 orang. Penderita hipertensi terbanyak berada di Puskesmas Telaga Dewa yang berjumlah 8.899 orang dengan jumlah laki-laki 4.416 orang dan perempuan 4.483 orang (Dinkes, 2020).

Penanganan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, penanganan secara farmakologi dapat menggunakan senyawa atau obat-obatan yang bersifat anti hipertensi, dan penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan salah satu program yaitu senam prolanis. Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olahraga, Senam prolanis dapat meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan aktifitas saat senam, akan meningkatkan metabolisme dan memakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti stroke dan penyakit jantung (Lutfiasih & Nailul, 2018). Berdasarkan data tersebut di atas maka Program Studi DII Keperawatan STIKes Saptabakti melaksanakan kegiatan “Aktifitas Fisik Senam Prolanis Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Kota Bengkulu”

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Panti Werdha Kota Bengkulu pada tanggal 1 Juli sampai dengan 18 Juli 2024 dengan melibatkan beberapa mahasiswa. Tahapan kegiatan ini diawali dengan pemetaan Sasaran kegiatan yaitu seluruh lansia yang berada di panti wherda yang mengalami hipertensi atau tekanan darah meningkat. Berdasarkan pemetaan sasaran yang di dapatkan data tersebut di tindak lanjut dengan pendampingan langsung oleh tim dosen pengabdian ke sasaran

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil yang diperoleh pada saat melakukan survei lapangan adalah profil tekanan darah peserta PROLANIS yang relatif tinggi. Hal ini tentu membutuhkan perhatian khusus. Oleh karena itu tim pengabdian mencari solusi untuk memecahkan permasalahan yang mitra hadapi dengan fokus pada hipertensi. Metode yang dipilih adalah kegiatan senam bersama dan dilanjutkan dengan pemberian edukasi hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sudah berjalan dengan baik yang diikuti oleh sebanyak 20 peserta PROLANIS. Kegiatan ini diawali dengan adanya kegiatan senam PROLANIS pada pukul 07.30, selama 30-40 menit. Kegiatan sedang berlangsung Lansia didampingi oleh fasilitator dan seluruh responden tampak sangat berantusias mengikuti senam yang diajarkan.

b. Pembahasan

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Malik, 2023). Dampak hipertensi apabila tidak teratasi dapat menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ seperti gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati hingga kebutaan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu pola makan yang baik, perubahan gaya hidup dan mengurangi kelebihan berat badan (Mustika, Ludiana & Ayubhana, 2023)

Perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi yang dapat dilakukan yaitu olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi konsumsi alkohol. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi (prolanis) merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres. Berat badan berlebih dan stres merupakan dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi. Senam Prolanis adalah upaya dalam meningkatkan aktifitas fisik lansia melalui senam lansia juga membantu meningkatkan kerja jantung dan memperlancar peredaran darah (Mustika, Ludiana & Ayubbana, 2023). Aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Permeabilitas membran 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 (Oktaviani, Purwono & Ludiana, 2021)



Gambar 1. Kegiatan pengabdian

Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan pada usia lanjut. Makawekes, dkk. melaporkan bahwa adanya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kontrol tekanan darah pada usia lanjut (Makawekes dkk., 2020). Tim sampaikan kepada lansia dimana aktivitas fisik yang cukup dan rutin dapat menjaga tekanan darah dalam batas yang terkendali. Adapun senam PROLANIS yang diadakan tim pengabdian dilakukan secara rutin dan terdapat perubahan secara bermakna pada tekanan darah sistolik di awal dan di akhir minggu setelah dilakukannya senam yang diadakan 2x/minggu. Adanya kegiatan senam ini diharapkan dapat diikuti secara rutin oleh peserta untuk menjaga kesehatan dengan baik.

Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis, ringan dan sederhana diiringi musik sehingga lebih mudah untuk diikuti lansia. Secara fisiologik pada lansia terjadi penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi vaskuler perifer, tetapi pada lansia dengan hipertensi berbagai faktor berperan dalam meningkatkan curah jantung, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meriem, Nur & Hasrul (2020) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum senam dan sesudah intervensi dan menjelaskan bahwa pelaksanaan senam prolanis ini sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi. Pelaksanaan senam prolanis ini berupa senam jantung sehat yang dapat menunjang kualitas hidup sehat bagi lansia untuk dapat melakukan aktivitas fisik, dimana pelaksanaan aktivitas fisik ini atau olahraga dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran (vasodilatasi) serta terbukanya pembuluh darah yang belum terbuka sehingga aliran darah ke sel dan jaringan meningkat.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa 20 responden memiliki riwayat hipertensi. Mayoritas responden di Panti Werdha sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan, terutama kegiatan terapi senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Namun beberapa responden mengalami kesulitan untuk bergerak dikarenakan keterbatasan responden dalam melakukan aktivitas. Saran bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi untuk dapat melakukan senam prolanis dengan rutin sehingga dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhusari, Anggita, K. D., & Satrio, A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Pelayanan Home Care Terhadap Perubahan Perilaku Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 42–51.
- Arifiani, J. P., & Dwi, F. (2021). Penerapan Terapi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 585–589.
- Ayuningsih, R. D., & Setyaningsih, R. (2018). Penatalaksanaan Terapi Senam Hipertensidengan Masalah Penurunan Curah Jantung pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen Resti. *IJMS-Indonesian Journal On Medical Science*, 7(1), 400–403. <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/SM/article/view/238/pdf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101315>
- Azizah, C. O., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502–511.
- Cahyono, E. A. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. *Hipertensi : Artikel Review*, 4(1), 88–100.
- Casmuti, & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Casmuti. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 7(1), 123–134. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Gunawan, A., Prahasanti, K., Utama, M. R., & Airlangga, M. P. (2020). Pengaruh Komorbid Hipertensi Terhadap Severitas Pasien Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Implementa HUSADA*, 1(2), 136–151.
- Haris, A., & Natalya, W. (2024). *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif STUDI KASUS: PENERAPAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA KELOMPOK HIPERTENSI DI DESA RENGAS*. 6(Risikesdas 2018), 141–145.
- Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan Makanan Yang Harus Dihindari Lansia Dengan Hipertensi Kolesterol Dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- Makawekes, E., Suling, L., Kallo, V., (2020). “Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun”. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8, 83–90.
- Meriem Meisyaroh, S., Nur, F., & Hasrul, H. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 74-81.
- Musri, M., & Selviawati, R. (2018). Senam Lansia Sebagai Terapi Tambahan Pada Lansia Dengan Hipertensi: Studi Pre-Experimental. *Prosiding Pin- Litamas 1*, 1(1), 39-48.
- Mustika, M., Ludiana, L., & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 472-478.