

# Pemberdayaan Masyarakat Dalam Efektifitas Kegiatan Senam Lansia Pada Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Sari Laba Biru Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022

Desi Anggraini \*, Nurdiana Manurung

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo

\*anggraini88desi@gmail.com

## Abstrak

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah memulai tiga tahap kehidupannya. dari banyak penelitian dan epidemiologi, didapat bahwa dengan meningkatnya umur dan tekanan darah meningkat, hipertensi menjadi masalah pada lanjut usia karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit jantung coroner. Khusus lansia, olah raga yang digunakan adalah senam lansia. Senam lansia dapat mencegah kehilangan fungsional organ dan juga dapat menurunkan berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit arteri coroner. Senam lansia juga sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Senam lansia yang dilakukan secara

DOI: <https://doi.org/10.47134/comdev.v3i2.228>

\*Correspondensi: Nurdiana Manurung

Received: 19-10-2022  
Email: [desi@gmail.com](mailto:desi@gmail.com)

Accepted: 27-11-2022

Published: 20-12-2022



Journal of Community Development is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright: © 2022 by the author(s).

teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena aktivitas tekanan darah tinggi. Khusus lansia, olah raga yang digunakan adalah senam fisik akan mengurangi lemak tubuh, dimana lemak tubuh ini berhubungan dengan lansia.

**Kata Kunci:** Efektifitas, Senam Lansia, Penurunan Tekanan Darah

## Abstract

*Aging is a lifelong process, not only starting at a certain time, but starting from the beginning of life. Growing old is a natural process, which means that a person has started the three stages of his life. from many studies and epidemiology, it is found that with increasing age and blood pressure rises, hypertension becomes a problem in the elderly because it is often found and becomes a major factor in heart failure and coronary heart disease. Especially for the elderly, the exercise*

*used is elderly exercise. Elderly exercise can prevent functional loss of organs and can also reduce the risk of various diseases such as hypertension, diabetes mellitus, and coronary artery disease. Elderly exercise is also very important for the elderly to maintain their health. Elderly gymnastics is a sport that is light, easy to do and not burdensome for the elderly. Elderly gymnastics done regularly can reduce high blood pressure. This is because physical activity will reduce body fat, which is associated with high blood pressure. Especially for the elderly, the exercise used is elderly gymnastics..*

**Keywords :** Effectiveness, Elderly Gymnastics, Blood Pressure Reduction

## I. PENDAHULUAN

Senam lansia juga sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik akan mengurangi lemak tubuh, dimana lemak tubuh ini berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis mencoba meninjau kembali beberapa artikel untuk mengetahui lebih mendalam terkait efektivitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.

Olah raga sangat berpengaruh bagi penderita hipertensi dalam meningkatkan imunitas tubuh setelah latihan secara teratur, dan juga dapat mencegah kegemukan, mengatur kadar glukosa darah, menormalkan tekanan darah, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin serta meningkatkan kemampuan kerja. Seperti halnya, olah raga dapat menurunkan kolesterol total, membantu memperbaiki profil lemak darah, Low Density Lipoprotein (LDL), trigliserida dan menaikkan High Density Lipoprotein (HDL) serta menurunkan tekanan darah dan memperbaiki sistem hemostatis (Lumempouw et al., 2016)

Berdasarkan data Riskesdakes 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan data Riskesdakes 2013, antara lain kanker, stroke, ginjal kronis, diabetes mellitus, dan hipertensi. Prevalensi untuk penyakit hipertensi naik dari 25,8 % menjadi 34, 1 % dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian untuk wilayah Indonesia secara menyeluruh. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45- 54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). (Yunding et al., 2021) Tekanan darah pada lanjut usia akan cenderung tinggi sehingga lebih besar beresiko terkena hipertensi. Tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. (Rahmiati et al., 2020). Oleh karena itu bisa melakukan pengobatan hipertensi dengan kombinasi antara terapi tanpa obat (nonfarmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan resiko stroke dan penyakit jantung iskemik. (Puspita Sari et al., 2017).

Berdasarkan WHO (World Health Organization, 2020) batas normal tekanan darah adalah kurang dari 130 mmHg untuk tekanan sistolik dan 85 mmHg untuk tekanan diastolik, apabila tekanan darah sudah melebihi batasan yang sudah disebutkan maka dapat dinyatakan hipertensi. Menurut WHO (World Health Organization) penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia sedangkan di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. dari hasil rikesdas yang terbaru tahun 2018. (Tirtasari & Kodim, 2019). Sebagian lansia sangat rentan terkena penyakit darah tinggi di Desa Sari Laba Kecamatan Biru Biru. Senam lansia juga sangat penting untuk para lanjut usia untuk menjaga kesehatan tubuh mereka. Senam lansia merupakan olah raga yang ringan, mudah dilakukan dan tidak memberatkan pada lansia. Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena aktivitas fisik akan mengurangi lemak tubuh, dimana lemak tubuh ini berhubungan dengan tekanan darah tinggi di Desa Sari Laba Kecamatan Biru – Biru.

## II. METODE

Kegiatan penyuluhan pemberdayaan masyarakat ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan lansia di Desa Sari Laba Kecamatan Biru - Biru. Lansia sebanyak 15 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang “Pentingnya senam lansia terhadap penurunan tekanan darah” kepada lansia di Desa Sari Laba Kecamatan Biru - Biru.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 27 Maret 2022 di Desa Sari Laba Kecamatan Medan Biru - Biru dan mendapatkan hasil lansia bahwa di Desa Sari Laba Kecamatan Biru -Biru tersebut banyak yang kurang memahami tentang pentingnya mengikuti senam lansia, dalam upaya penurunan tekanan darah. Di karenakan di usia yang sudah lansia banyak sekali penyakit yang dapat timbul akibat kurang dan terbatasnya asupan nutrisi serta mobilitas lansia. Dengan masalah tersebut Mahasiswa/i DIII Kebidanan STIKes Darmo memberikan pendidikan kesehatan tentang efektifitas senam lansia terhadap penurunan tekanan darah.

Kegiatan penyuluhan komunitas ini berupa memberikan edukasi kesehatan tentang efektifitas senam lansia dalam penurunan tekanan darah, pada hari Kamis tanggal 30 Maret 2022 di Desa Sari Laba Kecamatan Biru - Biru. Jumlah lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan komunitas ini sebanyak 15 orang.



**Gambar 1.** Panitia dan Peserta Penyuluhan



**Gambar 2.** Panitia dan Peserta Penyuluhan

#### IV. KESIMPULAN

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Desa Sari Laba Kecamatan Biru - Biru diperoleh prioritas masalah yaitu kurangnya pengetahuan lansia terhadap pentingnya senam lansia, dan bahayanya hipertensi yang terjadi pada lansia. Dengan masalah tersebut kelompok memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia di Sari Laba Kecamatan Biru - Biru, tersebut dengan materi pentingnya mengikuti senam lansia, pola hidup yang sehat serta pentingnya pengecekan kesehatan yang rutin. baik. Setelah diberikan pendidikan kesehatan lansia di Desa Sari Laba Kecamatan Biru - Biru akan pentingnya mengetahui masalah efektifitas senam lansia dalam penurunan tekanan darah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Lansia di Desa Sari Laba Kecamatan Biru - Biru, dan Mahasiswa STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Lumempouw, D. O., Wungouw, H. I. S., Polii, H., Skripsi, K., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., & Fisiologi, B. (2016). Pengaruh senam Prolanis terhadap penyandang hipertensi. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 4, Issue 1).
- Puspita Sari, R., Nurhayati Kamil, E., Studi, P. S., & Yatsi lintang Abstrak, Stik. (2017). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS WALANTAKA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, XII*.
- Rahmiati, C., Tjut, D., & Zurijah, I. (2020). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Penjaskesrek, 7*(1), 15–27. <https://doi.org/10.46244/PENJASKESREK.V7I1.1005>
- Tirtasari, S., & Kodim, N. (2019). Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal, 1*(2), 395–402. <https://doi.org/10.24912/TMJ.V1I2.3851>
- World Health Organization. (2020). *Hypertension*. [https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1)
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH: Literature Review. *BORNEO NURSING JOURNAL (BNJ), 3*(1), 23–32. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>