

Aktivitas Fisik pada Penderita Penyakit Degeneratif Hipertensi di Puskesmas Muaratais Tahun 2024

Nanda Suryani Sagala¹, Sukhri Herianto Ritonga², Mastiur Napitupulu³

^{1,2,3}Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan
nandasuryanisagala89@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Nonfarmakologi yang diterapkan salah satunya aktivitas fisik senam hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan manfaat dari aktivitas fisik hipertensi kepada lansia dengan hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dimulai dengan aktivitas fisik senam dilanjutkan dengan penyuluhan Kesehatan terkait hipertensi menggunakan media ppt beserta leaflet. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah. Kesimpulan yang diambil dalam kegiatan peningkatan aktivitas fisik pada penderita hipertensi disampaikan yaitu kepada para lansia agar tetap semangat dalam melakukan aktivitas fisik seperti senam dan pengaturan pola makanan agar bisa mengontrol tekanan darah.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Degeneratif, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is one of the deadliest diseases in the world. Hypertension treatment is divided into two, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological activities applied is hypertension exercise. Community service activities are aimed at increasing knowledge, understanding and benefits of hypertensive physical activity for elderly people with hypertension. The implementation method used is starting with physical activity followed by health education related to hypertension using ppt media along with leaflets. Physical activity such as exercise in old age which is carried out regularly will increase physical fitness, so that exercise can indirectly improve heart function and reduce blood pressure. The conclusion drawn from the activities to increase physical activity in hypertension sufferers was conveyed, namely to the elderly to remain enthusiastic in carrying out physical activities such as exercise and adjusting food patterns in order to control blood pressure.

Keywords: Physical Activity, Degenerative, Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadinya peningkatan tekanan sistol terukur >140 mmHg dan tekanan diastol >90 mmHg yang dapat menyebabkan kesakitan dan bahkan menimbulkan kematian. Hipertensi disebut

sebagai the silent Killer dan merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan serius hingga saat ini (Fajriansy, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Risiko mengalami hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, semakin bertambahnya usia seseorang maka

pembuluh darah akan cenderung lebih kaku dan elastisitasnya akan berkurang, sehingga akan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Morika et al., 2020).

Menurut data World Health Organization (who, 2019) terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, hal tersebut menyimpulkan bahwa 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan juga diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Mayasari, 2019; Ilmiah, 2023). Berdasarkan hasil (Riskesdas, 2018) bahwasanya prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2019 Sebanyak 29,19%.

Kemendes RI melalui direktorat jenderal pengendalian penyakit dan penyehatan lingkungan mengajak masyarakat untuk dapat menuju masa muda sehat dan hari tua nikmat tanpa penyakit tidak menular seperti hipertensi dengan perilaku “CERDIK”. CERDIK merupakan jargon kesehatan yang setiap hurufnya mewakili: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres (Kementrian kesehatan RI, 2017).

“World Health Organization (WHO)” sangat menekankan bahwa sangat penting sekali untuk menaikkan kegiatan fisik agar

dapat mengangkat kualitas hidup yang baik pada lanjut usia. Secara keseluruhan 27,5% orang dewasa berusia >50 tahun melaporkan tidak ada aktivitas fisik diluar pekerjaan selama sebulan terakhir, prevalensi tidak aktif secara signifikan meningkat dengan bertambahnya usia dengan jumlah 25,4% diantara orang dewasa berusia 50-64 tahun, 26,9 % diantara orang dewasa berusia 65-74 tahun, dan 35,3% diantara orang dewasa berusia >75 tahun (centers of disease control and prevention) (Palit et al., 2021).

Aktivitas fisik juga dapat membantu mencegah tekanan darah tinggi, orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan semakin sering otot jantung memompa, maka semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Morika et al., 2020).

Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Umumnya aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rizaldy et al., 2023) ditemukan hasil bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada lansia di Puskesmas Pancasan yang berada di Kecamatan Bogor Barat tahun 2021.

Senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal sehingga meningkatkan kebutuhan energi oleh sel,

jaringan dan organ tubuh (Nugraheni. dkk., 2019). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat menambah alternatif pemecahan masalah yang dihadapi kelompok mitra. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi, diskusi serta pelaksanaan senam hipertensi. Diharapkan para lansia dapat memahami mengenai hipertensi dan pentingnya melakukan aktifitas fisik berupa senam hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan manfaat dari aktivitas fisik hipertensi kepada lansia dengan hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Adapun tahapan yang dilakukan yaitu diawali dengan aktivitas fisik senam hipertensi dilanjutkan dengan pembukaan dan penyampaian materi mengenai hipertensi. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi mengenai materi yang telah disampaikan dan berakhir pada metode evaluasi yaitu mengenai ulasan tentang pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Penyampaian materi dilakukan secara langsung di aula Puskesmas Muaratais yang dilaksanakan pada hari Rabu, 6 November 2024 pkl 08.00 sd selesai. Sebelum materi disampaikan, panitia membagikan leaflet yang berisi materi ke peserta. Penyampaian materi dilakukan secara langsung dengan menggunakan media ppt beserta leaflet yang dibagikan kepada lansia hal ini mengingat keadaan lansia yang banyak mengalami keterbatasan dalam penglihatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah, panitia mendata lansia dengan riwayat hipertensi. Dari hasil pengukuran sebelum melakukan aktivitas fisik berupa senam hipertensi didapatkan dari 28 orang lansia mengalami hipertensi. Selanjutnya, dilakukan latihan fisik berupa senam hipertensi. Pelaksanaan Senam Hipertensi Hasil penyuluhan mengenai pengetahuan tentang hipertensi dan manfaat dari aktivitas fisik melalui salah satunya dengan senam.

Secara garis besar hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat sudah sesuai dengan tujuan dan target yang ditetapkan dimana dapat mengkomodir pemasalahan mitra. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya (Sartika dkk., 2020).

Dengan melakukan senam, maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis . Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan Prianahatin, dkk (2023), dengan melakukan

Penerapan Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi yang usia diatas 50 tahun keatas dan memiliki tekanan darah diatas 160 mmHg. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa semua peserta sebelum senam hipertensi yang memiliki hipertensi terendah yaitu dibawah 145 mmHg, sedangkan nilai tertinggi yaitu 170 mmHg. Dimana hal ini dapat diartikan bahwa senam hipertensi menunjukkan perubahan yang cukup berarti pada tekanan darah responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu adanya peningkatan pemahaman pada lansia mengenai hipertensi dan manfaat aktivitas fisik berupa senam mampu kendalikan tekanan darah. Dari hasil Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan maka saran yang dapat disampaikan yaitu kepada para lansia agar tetap semangat dalam melakukan aktivitas fisik seperti senam dan pengaturan pola makanan agar bisa mengontrol tekanan darah.

REFERENSI

- Fajriansi, A. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kontrol Diet Rendah Garam Pada Penderita Hipertensi.
- Morika, H. D., Nur, S. A., Jekzond, H., & Amalia, R. F. (2020). Seminar nasional syedza saintika. 597–604
- Who. (2019). prevalensi hipertensi di dunia.
- Kemkes. (2018). jenis jenis aktivitas fisik.
- Kemkes RI. Kementrian kesehatan RI.

(2017). rencana aksi nasional penanggulangan penyakit tidak menular tahun 2015-2019. Kemkes RI.

- Nur, jayanti tri, Agus, S., Cucu, R., & Jessy, N. (2022). pencegahan dan pengeendalian hipertensi pada lansia di kampung kb desa cibiru wetan. Peduli Masyarakat, 4
- Palit, I. D., Kandou, G. D., Kaunang, W. J. P., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Kabupaten Kepulauan Sangihe Pendahuluan Kualitas
- Puspitasari DI, Hannan M, & Chindy LD. 2018. The Effect of Walking in the Morning to Change of Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Kaliang. Jurnal Ners LENTERA. 2018 Sep 24;5 (2):169-77
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. V. 2020. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. Journal of

DOKUMENTASI KEGIATAN

