

Efektivitas Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Perumans Arga Makmur

Effectiveness of Elderly Gymnastics on Blood Pressure of Elderly Patients with Hypertension at the Perumans Arga Makmur Health Center

Yunita Ery Susanty^{1*}, Zuraida², Silvalia Rahma Pratiwi³, Sinta Puji Lestari⁴, Vevbi Apriyani⁵, Yiyin Widia Sari⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ratu Samban, Bengkulu Indonesia

*Email Korespondensi : yunitaerysusanty@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lanjut usia (lansia), ditandai dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Lansia memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai penyakit kronis, termasuk hipertensi, yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Salah satu upaya non-farmakologis untuk mengendalikan tekanan darah pada lansia adalah melalui senam lansia, yang merupakan bentuk olahraga ringan dan aman dilakukan oleh kelompok usia ini. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah lansia penderita hipertensi melalui pelaksanaan senam lansia. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter sebelum dan sesudah senam lansia, yang dipandu oleh instruktur senam profesional. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 20 Desember 2024 di Puskesmas Perumnas Arga Makmur. Hasil menunjukkan bahwa senam lansia memberikan dampak positif terhadap tekanan darah lansia, ditandai dengan tidak ditemukannya peningkatan tekanan darah setelah kegiatan. Senam ini berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran dan kestabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dengan demikian, senam lansia dapat menjadi salah satu alternatif terapi yang efektif dalam manajemen hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Senam lansia, tekanan darah, hipertensi

Abstract

Hypertension is a common health issue among the elderly, characterized by blood pressure readings above 140/90 mmHg. Older adults are particularly vulnerable to chronic diseases, including hypertension, which can significantly impact their quality of life. One non-pharmacological intervention to help manage blood pressure in the elderly is senior exercise (senam lansia), a light form of physical activity that is safe and suitable for this age group. This community service program aimed to gradually reduce and stabilize blood pressure in elderly individuals with hypertension through the implementation of senior exercise. The method involved measuring blood pressure using a sphygmomanometer before and after the exercise session, which was led by a professional instructor. The activity was conducted on Friday, December 20, 2024, at Puskesmas Perumnas Arga Makmur. The results showed that senior exercise had a positive effect on the participants' blood pressure, with no observed increase after the activity. It contributed to improved physical fitness and helped maintain blood pressure stability among hypertensive elderly individuals. Therefore, senior exercise can be considered an effective alternative therapy for managing hypertension in the elderly.

Keywords: Senior exercise, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Lansia mengalami berbagai perubahan seiring bertambahnya usia, termasuk perubahan kognitif, psikologis, dan fisik. Perubahan fisik pada lansia merupakan perubahan yang dapat dilihat secara langsung yakni perubahan pada kulit, otot, persendian, pola makan, dan bahkan panca indera. Selain gangguan fisik yang bisa terlihat secara langsung ada pula perubahan yang diakibatkan oleh penyakit kronis yang salah satunya terjadi pada sistem kardiovaskuler. (Ratnawati 2022)

Perubahan pada sistem kardiovaskuler dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dimana hipertensi yang terjadi pada lansia disebabkan karena arteri mengalami kekakuan sehingga mengakibatkan tekanan darah cenderung meningkat. Jika dibiarkan dan tidak diberikan penanganan khusus penyakit ini dapat mengganggu kerja organ vital pada manusia. (Sudargo, et all 2020)

Pembuluh darah orang lanjut usia sering mengalami aterosklerosis, yang meningkatkan tekanan darah dan berakibat pada penyumbatan pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan terjadinya stroke. Dan apabila terjadi penyumbatan pada jantung maka akan terjadi serangan jantung. Hal ini dapat menyebabkan nyeri dada atau kematian otot jantung. Sehingga perlu kontrol tekanan darah yang ketat.

Senam lansia merupakan latihan yang dirancang khusus untuk lanjut usia dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik, menjaga mobilitas, serta mengurangi resiko berbagai penyakit kronis termasuk hipertensi. Senam yang dilakukan secara teratur sangat bermanfaat untuk kesehatan kardiovaskuler, termasuk penurunan tekanan darah, peningkatan elastisitas pembuluh darah, serta pengurangan resiko penyakit jantung dan stroke. Pada umumnya senam lansia tidak hanya berfokus pada kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot dan fleksibilitas yang penting untuk menjegah jatuh dan menjaga kualitas hidup. (Puspita, 2024).

Senam lansia terdiri dari gerakan fisik yang disesuaikan dengan kapasitas tubuh lansia, seperti peregangan, penguatan otot ringan, Latihan keseimbangan, serta aerobic ringan. Senam ini biasanya dilakukan dengan intensitas rendah hingga sedang untuk menghindari resiko cedera dan memaksimalkan manfaat kesehatan. Aktifvitas fisik seperti senam lansia ini memberikan efek langsung pada sistem kardiovaskuler, termasuk peningkatan aliran darah, pengurangan resistensi pembuluh darah serta penurunan tekanan darah. Latihan fisik secara teratur membantu menurunkan resistensi pembuluh darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta mempebaiki fungsi endotel yang menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah. (Puspita 2024)

Komponen kesegaran jasmani yang dilatih adalah ketahanan jantung, paru-paru, serta kelenturan otot sehingga lansia yang akan mengikuti atau melaksanakan senam lansia harus memperhatikan keselamatan, berlatih teratur, menghindari kompetisi serta tekanan darah tidak boleh melebihi 140/100 mmHg. (Memah 2025)

Tujuan dari kegiatan ini untuk menurunkan tekanan darah secara bertahap serta menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia dapat menerapkan senam lansia atau olahraga fisik ringan yang bisa dilakukan dirumah dengan teratur sehingga dapat meningkatkan kesehatan para lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Perumnas Arga Makmur dengan melibatkan seluruh lansia yang secara rutin mengikuti program senam lansia. Sebelum kegiatan dimulai, panitia pelaksana memberikan penjelasan kepada peserta mengenai

tujuan dan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Edukasi singkat juga diberikan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya senam lansia sebagai upaya meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan tekanan darah secara alami. Setelah sesi penjelasan, dilakukan pengukuran tekanan darah awal menggunakan tensimeter sebagai data pembandingan sebelum pelaksanaan senam.

Selanjutnya, para lansia diarahkan untuk berbaris di lapangan sesuai dengan instruksi panitia. Kegiatan senam dipandu oleh seorang instruktur yang telah berpengalaman dan menguasai gerakan-gerakan senam yang sesuai dengan kondisi fisik lansia, sehingga tetap aman dan mudah diikuti. Senam berlangsung dengan durasi yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Setelah sesi senam selesai, peserta diberi waktu istirahat selama 5 hingga 10 menit untuk memulihkan tenaga. Setelah masa istirahat, dilakukan kembali pengukuran tekanan darah untuk melihat perubahan yang terjadi setelah aktivitas fisik ringan tersebut. Hasil pengukuran ini menjadi dasar untuk menilai efektivitas senam lansia dalam menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bentuk nyata kontribusi sivitas akademika kepada masyarakat dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi secara langsung. Kegiatan pengabdian ini diselenggarakan sebagai upaya promotif dan preventif terhadap permasalahan kesehatan, khususnya dalam pengendalian tekanan darah tinggi atau hipertensi pada lanjut usia (lansia). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak ditemukan pada lansia, dan apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi serius. Maka dari itu, intervensi non-farmakologis seperti senam lansia menjadi solusi efektif dan ekonomis untuk membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah pada kelompok usia lanjut.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 20 Desember 2024, bertempat di Puskesmas Perumnas Arga Makmur. Dalam kegiatan ini, semua pihak yang terlibat berperan aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi, mulai dari anggota pelaksana kegiatan, instruktur senam, karyawan puskesmas, hingga para peserta lansia. Pelaksanaan kegiatan dimulai pada pagi hari dengan persiapan alat dan lokasi, serta koordinasi dengan pihak Puskesmas yang telah mendukung penuh kegiatan ini dari awal hingga akhir.

Sebelum senam dimulai, para peserta terlebih dahulu diberikan pengarahan singkat mengenai manfaat senam lansia bagi kesehatan tubuh, khususnya untuk menjaga stabilitas tekanan darah. Tim pelaksana menjelaskan pentingnya aktivitas fisik yang teratur sebagai salah satu pilar dalam pengelolaan hipertensi selain pengobatan. Penyuluhan ini disampaikan secara komunikatif dan disesuaikan dengan pemahaman peserta, sehingga pesan dapat diterima dengan baik oleh para lansia. Edukasi ini juga bertujuan membangun motivasi dan kesadaran peserta untuk melakukan senam secara mandiri dan konsisten, bahkan setelah kegiatan pengabdian ini berakhir.

Setelah sesi edukasi selesai, para peserta diarahkan untuk melakukan pengukuran tekanan darah awal. Proses pengukuran dilakukan dengan tertib dan sistematis. Para lansia menunggu giliran dengan sabar dan tetap menjaga protokol yang berlaku. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tim medis Puskesmas dan dibantu oleh anggota

tim pelaksana. Data tekanan darah awal ini sangat penting sebagai pembanding dalam menilai efektivitas senam lansia dalam memengaruhi tekanan darah peserta.



Gambar 1. Kegiatan Pengukuran tekanan darah

Pelaksanaan senam dimulai tepat pukul 08.00 WIB di lapangan Puskesmas Perumnas Arga Makmur. Kegiatan senam dipandu oleh seorang instruktur berpengalaman yang telah terbiasa melatih senam bagi lansia. Gerakan-gerakan yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia, sehingga mudah diikuti namun tetap memberikan efek optimal terhadap sirkulasi darah dan metabolisme tubuh. Seluruh peserta tampak bersemangat mengikuti gerakan senam dari awal hingga akhir. Senam berlangsung selama kurang lebih 30 hingga 40 menit dengan intensitas ringan hingga sedang, yang aman bagi penderita hipertensi.



Gambar 2. Kegiatan senam bersama

Setelah kegiatan senam selesai, peserta diberikan waktu istirahat selama 5 hingga 10 menit untuk pemulihan kondisi tubuh. Selanjutnya, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali untuk mengetahui perubahan yang terjadi pasca-senam. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah dibandingkan dengan sebelum senam dilakukan. Bahkan pada peserta yang tidak mengalami penurunan signifikan, tidak ditemukan adanya peningkatan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa senam lansia memberikan efek yang baik dalam membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Keberhasilan kegiatan ini tidak lepas dari kerja sama yang baik antara semua pihak yang terlibat. Tim pelaksana kegiatan menunjukkan koordinasi dan dedikasi yang tinggi selama persiapan hingga evaluasi akhir. Pihak Puskesmas juga sangat mendukung, baik dari segi fasilitas maupun tenaga medis yang membantu dalam proses pemeriksaan tekanan darah. Sementara itu, para lansia yang menjadi peserta kegiatan memberikan respons positif dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran yang semakin meningkat terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pola hidup aktif.

Kegiatan ini juga menjadi sarana silaturahmi dan berbagi semangat antara para lansia, penyelenggara, dan tenaga kesehatan. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan ini juga memberikan dampak psikologis positif bagi peserta karena merasa diperhatikan dan didukung dalam menjaga kesehatannya. Antusiasme yang terlihat selama pelaksanaan kegiatan mencerminkan bahwa pendekatan partisipatif dan edukatif sangat efektif dalam menarik minat serta meningkatkan keterlibatan lansia dalam kegiatan kesehatan masyarakat.



Gambar 3. Foto bersama setelah kegiatan selesai

Dokumentasi kegiatan dilakukan melalui pengambilan foto dan catatan hasil pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan sesudah senam. Salah satu momen yang berkesan adalah ketika para lansia dengan penuh semangat berfoto bersama penyelenggara kegiatan sebagai bentuk apresiasi dan kenang-kenangan atas kegiatan yang

telah dilaksanakan. Dokumentasi ini menjadi bukti bahwa kegiatan pengabdian ini bukan hanya berjalan lancar, tetapi juga meninggalkan kesan positif bagi seluruh peserta.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, diharapkan para lansia peserta dapat melanjutkan kebiasaan baik ini dengan melakukan senam lansia secara rutin di rumah masing-masing atau mengikuti kegiatan senam lansia yang diselenggarakan oleh Puskesmas secara berkala. Konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik ringan sangat penting dalam menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi penyakit lainnya. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini diharapkan mampu menjadi bekal dan motivasi bagi para lansia untuk menjalani pola hidup sehat secara mandiri.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan sangat baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Senam lansia terbukti efektif dalam menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran, semangat hidup, dan kesadaran para lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan lansia di lingkungan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil melibatkan berbagai pihak, mulai dari tim pelaksana, instruktur senam, tenaga kesehatan Puskesmas, hingga para lansia peserta senam, yang semuanya berpartisipasi secara aktif. Pelaksanaan senam lansia disertai dengan edukasi kesehatan dan pengukuran tekanan darah sebelum serta sesudah aktivitas fisik, memberikan gambaran nyata tentang dampak senam terhadap kondisi kesehatan lansia.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam lansia memberikan pengaruh positif terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. Sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam, dan tidak ditemukan adanya peningkatan tekanan darah pada peserta lainnya. Hal ini membuktikan bahwa senam lansia dapat menjadi bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Diharapkan kegiatan ini dapat memotivasi para lansia untuk terus melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin, baik secara mandiri di rumah maupun melalui program senam yang difasilitasi oleh layanan kesehatan setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Djalali, Wahyuningsih, and Yoshua Viventus. 2024. *Buku Ajar Akupuntur Medik Pada Kasus Geriatri*. Jakarta: UI Publishing.
- Gemini, Yulia, Roswandani, Pakpahan, Setiowati, Hardiyati. 2021. *Keperawatan Gerontik*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Memah, Herlina Partisse. 2025. *Keperawatan Keluarga*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.
- Puspita, Tantri. 2024. *Terapi Nonfarmakologis Revolusi Gaya Hidup Sehat*. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Ratnawati, Emmelia. 2022. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sudargo, et, All. 2020. *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.