

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### **Edukasi Aktifitas Fisik Pada Lansia Yang Menderita Penyakit Hipertensi Di Desa Mendatte Kabupaten Enrekang**

Anshar Rante<sup>1\*</sup>, Djusmadi Rasyid<sup>2</sup>, Warda M<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Akademi Keperawatan Sawerigading Pemda Luwu

#### **Abstract**

*Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases and is most prevalent in the community, especially among the elderly. If people with high blood pressure do not receive proper treatment, serious complications and death can occur. One of the causes of the increasing number of people with high blood pressure is the lack of physical activity. Training activities and providing physical activity education to elderly patients and families with hypertension were carried out by deosen and students from Akper Sawerigading Pemda Luwu. The results of the implementation of a series of activities, namely the implementation of services for the elderly including health checks, especially blood pressure and weight checks, and elderly gymnastics. All 15 elderly participants were unaware of exercise movements for older adults until they received information about exercise for the elderly. After receiving information about older adult motor movements, all 15 older participants followed and performed the motor movements accurately. Aging is a stage of life that individuals go through. Older adults are expected to be independent, self-confident, healthy, energetic, and have a good quality of life. Exercise for the elderly is one of the activities that are beneficial for the elderly. Routine exercise for the elderly helps maintain the physical health of the elderly. By empowering the elderly by providing information about elderly exercises, it is hoped that the elderly can do elderly exercises independently and improve their physical health. Elderly can exercise every morning before their activities.*

**Keywords:** *Physical Activity, Education, Elderly Hypertension*

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling sering terjadi pada masyarakat, terutama lansia. Jika penderita tekanan darah tinggi tidak mendapat pengobatan yang tepat, komplikasi serius dan kematian dapat terjadi. Salah satu penyebab meningkatnya jumlah penderita tekanan darah tinggi adalah kurangnya aktivitas fisik. Kegiatan pelatihan dan pemberian edukasi aktivitas fisik kepada pasien lansia dan keluarga penderita hipertensi dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dari Akper Sawerigading Pemda Luwu. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan cara mengumpulkan masyarakat yang sesuai dengan sasaran yaitu pasien atau keluarga dengan penyakit hipertensi. Evaluasi Hasil pelaksanaan rangkaian kegiatan yaitu pelaksanaan pelayanan terhadap lansia meliputi pemeriksaan kesehatan khususnya pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta senam lansia. Semua 15 peserta yang lebih tua tidak mengetahui gerakan olahraga untuk orang dewasa yang lebih tua sampai mereka menerima informasi tentang olahraga untuk orang yang lebih tua. Setelah mendapat informasi tentang gerak motorik lansia, kelima belas partisipan lansia tersebut mengikuti dan melakukan gerakan motorik secara akurat. Bertambahnya usia merupakan suatu tahapan kehidupan yang dilalui individu. Lansia diharapkan memiliki semangat hidup mandiri, percaya diri, sehat dan energik, serta memiliki kualitas hidup yang baik. Olah raga untuk lansia merupakan salah satu kegiatan yang bermanfaat bagi lansia. Rutin berolahraga bagi lansia membantu menjaga kesehatan fisik pada lansia. Dengan melakukan pemberdayaan lansia dengan memberikan informasi mengenai senam lansia, diharapkan lansia dapat melakukan senam lansia secara mandiri dan meningkatkan kesehatan jasmaninya. Lansia dapat berolahraga setiap pagi sebelum beraktivitas.

**Kata Kunci:** Edukasi, Aktivitas Fisik, Hipertensi Lansia

\*Penulis Korespondensi : Anshar Rante

\*Email Koresponden : [anchamkes@gmail.com](mailto:anchamkes@gmail.com)

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling sering terjadi pada masyarakat, terutama lansia. Jika penderita tekanan darah tinggi tidak mendapat pengobatan yang tepat, komplikasi serius dan kematian dapat terjadi. Salah satu penyebab meningkatnya jumlah penderita tekanan darah tinggi adalah kurangnya aktivitas fisik. Contoh aktivitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi adalah jalan pagi. Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen terhadap penyakit kronis dan diperkirakan menjadi penyebab kematian di seluruh dunia. Pencegahan primer hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat global. Pedoman pengobatan hipertensi saat ini merekomendasikan peningkatan aktivitas fisik sebagai upaya mencegah hipertensi (Wen, 2017).

Aktivitas fisik dapat menjadi cara yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien yang resisten (Araujo et al., 2018; Bento, 2015). Olahraga teratur telah direkomendasikan sebagai tindakan penting dalam pengendalian tekanan darah, dan satu sesi olahraga dapat menurunkan tingkat tekanan darah dibandingkan dengan jangka waktu tertentu. sebelum pelatihan. Layak digunakan sebagai terapi non-obat yang efektif untuk mengatasi hipertensi (Souto, 2016). Aktivitas fisik dapat menjadi tambahan penting dalam terapi obat untuk penyakit kardiovaskular (Wen, 2017).

### II. METODE

Kegiatan pelatihan dan pemberian edukasi manajemen perawatan mandiri kepada pasien dan keluarga penderita hipertensi di lakukan oleh dosen dan mahasiswa dari Akper Sawerigading Pemda Luwu. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan cara mengumpulkan masyarakat yang sesuai dengan sasaran yaitu pasien atau keluarga dengan penyakit hiperensi. Kegiatan pelatihan dan pemberian edukasi aktivitas fisik pada lansia yang dilaksanakan di Desa Mendatte Dusun Lura, Kecamatan Anggeraja, Kabupaten Endrekang pada Rabu, 15 Februari 2022 menggunakan media Leaflet dan terkait manajemen hipertensi. Populasi dan sampel kegiatan ini yaitu terdiri dari 30 peserta yang

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

merupakan semua pasien hipertensi di Dusun Lura, dan 20 peserta yang merupakan keluarga dari penderita hipertensi

Pengumpulan data untuk pengetahuan dan keterampilan keluarga maupun pasien dengan dilakukan dengan wawancara secara langsung dan re-demonstrasi. Evaluasi dilaksanakan dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengulang kembali apa yang sudah dijelaskan pemateri terkait. Secara umum, kegiatan pelatihan melalui tiga tahapan meliputi: memberikan pertanyaan secara terbuka kepada pasien dan keluarga, melakukan penyampaian materi lalu dilanjutkan memberikan pelatihan secara langsung kepada responden, dan yang terakhir yaitu dilakukan evaluasi dengan re-demonstrasi.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal Kegiatan pelatihandan pemberian edukasi manajemen perawatan mandiri kepada pasien dan keluarga penderita gagal jantung yang dilaksanakan di Desa Mendatte Dusun Lura, Kecamatan Anggeraja, Kabupaten Endrekang pada Rabu, 15 Februari 2022 pukul 16.00. Kegiatan pengabdian meliputi pemeriksaan fisik seperti tensi dan berat badan, serta senam lansia. Tahapan kegiatan ini adalah: 1. Perencanaan Tahap perencanaan meliputi koordinasi dan pemberian informasi kegiatan, sosialisasi kegiatan pelayanan, serta pengamanan kegiatan dan lokasi pelayanan. Pada tahap perencanaan, tim pelaksana memberikan penjelasan teknis rangkaian kegiatan dan membujuk perangkat desa untuk melibatkan lansia dalam kegiatan bakti sosial. 2. Aksi Sebagai inisiatif untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik lansia di Desa Mendatte Dusun lura, kami akan melaksanakan kegiatan pengabdian pemberdayaan lansia melalui senam. dengan memperhatikan beberapa hal. Yaitu yang letaknya dekat sekali dengan rumah sasaran (lansia). Terdapat 15 orang lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian tersebut. 3. Observasi dilakukan selama pelayanan dan merupakan hasil tes perilaku sebelum dan sesudah konsultasi terhadap lansia.

Evaluasi Hasil pelaksanaan rangkaian kegiatan yaitu pelaksanaan pelayanan terhadap lansia meliputi pemeriksaan kesehatan khususnya pemeriksaan tekanan darah dan berat badan, serta senam lansia. Semua 15 peserta yang lebih tua tidak mengetahui

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

gerakan olahraga untuk orang dewasa yang lebih tua sampai mereka menerima informasi tentang olahraga untuk orang yang lebih tua. Setelah mendapat informasi tentang gerak motorik lansia, kelima belas partisipan lansia tersebut mengikuti dan melakukan gerakan motorik secara akurat.

Olahraga atau latihan fisik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya peningkatan status kesehatan dan kebugaran. Seseorang dengan aktivitas fisik yang rendah (sedentary) memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan. Selain berperan dalam upaya promotif dan preventif, olahraga juga penting dalam program terapi dan rehabilitasi berbagai jenis gangguan kesehatan. Olahraga yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



*Gambar 1 Pengkajian pasien Hipertensi*

Seseorang dengan aktivitas fisik yang rendah (sedentary) memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan. Selain berperan dalam upaya promotif dan preventif, olahraga juga penting dalam program terapi dan rehabilitasi berbagai jenis gangguan kesehatan. Olahraga yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



Gambar 2. Kegiatan Senam Lansia

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu dan lain sebagainya. Menentukan olahraga untuk lansia tidak dapat disamakan dengan olahraga untuk muda-mudi. Sebagian besar orang yang sudah menginjak usia 65 tahun ke atas memang dianjurkan mengurangi aktivitas berat, tetapi bukan berhenti begitu saja. Peralihan, beraktivitas di masa senja memberikan sejumlah manfaat, seperti keseimbangan tubuh yang lebih stabil, mencegah penyakit, hingga menjaga ketajaman mental. Olahraga atau aktivitas fisik untuk lansia perlu disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi manula yang bersangkutan.

#### IV. KESIMPULAN

Bertambahnya usia merupakan suatu tahapan kehidupan yang dilalui individu. Lansia diharapkan memiliki semangat hidup mandiri, percaya diri, sehat dan energik, serta memiliki kualitas hidup yang baik. Olah raga untuk lansia merupakan salah satu kegiatan syang bermanfaat bagi lansia. Rutin berolahraga bagi lansia membantu menjaga kesehatan fisik pada lansia. Dengan melakukan pemberdayaan lansia dengan memberikan informasi mengenai senam lansia, diharapkan lansia dapat melakukan senam lansia secara mandiri dan meningkatkan kesehatan jasmaninya. Lansia dapat berolahraga setiap pagi sebelum beraktivitas.

# *Sahabat Sosial*

## *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada direktur Akper Sawerigading Pemda Luwu yang banyak membantu terlaksananya kegiatan ini. Tidak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada Kepala desa Mendatte yang banyak membantu kami dalam proses kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. 2009. *Pedoman Nasional Penanggulangan Hipertensi*. Jakarta.
- Dinas Kesehatan Sleman. 2013. *Kesehatan Usia Lanjut*. <http://dinkes.slemankab.go.id/kesehatan-usia-lanjut>.
- Herbert Benson, dkk. 2012. *Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia.
- Dinas Kesehatan Daerah istimewa yogyakarta, *Senam Lansia dan Pengaruhnya dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Vol. 4 No. 4 (2022): Jurnal Pendidikan dan Konseling*
- Aisah, S. 201). *Pengaruh senam lansia terhadap aktifitas sehari-hari pada lansia di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur*.
- AKTIFITAS FISIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI : LITERATURE REVIEW**. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 1(7). [www.ncbi.nlm.nih](http://www.ncbi.nlm.nih)
- Wen, H., & Wang, L. (2017). *Reducing effect of aerobic exercise on blood pressure of essential hypertensive patients*. In *Medicine (United States)* (Vol. 96, Issue 11). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000006150>