



TERAPI MODALITAS SENAM LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA SUNGAI TANDIPAH RT 3

Dewi Kartika Wulandari^{1*}, Evy Noorhasanah², Nor Afni Oktavia³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
adekadilan@gmail.com*

Article History:

Received: 25-12-2022

Revised: 20-01-2023

Accepted: 28-01-2023

Keywords: Hipertensi,
Senam Lansia, Terapi
Modalitas

Abstract: Proses penuaan terjadi secara alami dan proses alami tersebut menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada lansia, yaitu dari segi kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan yang secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Salah satu senam untuk menjaga kesehatan lansia yang paling murah dan mudah dilakukan adalah senam bugar lansia. Senam Lansia di lakukan untuk mencegah kenaikan tekanan darah. Senam lansia di lakukan selama 1 hari selama 20 menit. Terjadi penurunan pada tekanan darah pada lansia. Senam lansia harus terus di laksanakan berkesinambungan agar tekanan darah lansia tetap terkontrol.

© 2022 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi empat yaitu; usia pertengahan 45-59 tahun, lanjut usia 60-74 tahun, lanjut usia tua 75-90 tahun, dan usia sangat tua 90 tahun. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 7,18 persen.

Proses penuaan terjadi secara alami dan proses alami tersebut menyebabkan terjadinya berbagai perubahan pada lansia, yaitu dari segi kondisi fisik atau biologis, kondisi psikologis, kondisi sosial, serta kondisi ekonomi. Secara biologis penduduk lanjut usia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan yang secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ.

Secara ekonomi penduduk lanjut usia lebih dipandang sebagai beban dari pada sebagai sumber daya. Banyak orang beranggapan bahwa kehidupan masa tua tidak lagi memberikan banyak manfaat, bahkan ada yang sampai beranggapan bahwa kehidupan masa tua sering kali dipersepsikan secara negative sebagai beban keluarga dari masyarakat (Darmojo, 2006). Salah satu senam untuk menjaga kesehatan lansia yang paling murah dan mudah dilakukan adalah senam bugar lansia. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan seperti senam lansia dapat

mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti peningkatan tekanan darah, diabetes mellitus, penyakit arteri coroner dan kecelakaan (Darmojo, 2006).

Senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Frekuensi latihan yang berguna untuk mempertahankan dan memperbaiki kesegaran jasmani lansia dilakukan sedikitnya satu minggu sekali dan sebanyak-banyaknya lima kali dalam satu minggu dengan lamanya 15 menit (Maryam et al, 2008). Meskipun senam bugar lansia sangat murah dan mudah dilakukan, tetapi masih banyak lansia yang melakukan senam secara teratur. Kurangnya informasi dan pengetahuan yang dimiliki oleh lansia maupun keluarga yang memiliki lansia menjadi salah satu penyebabnya.

Setelah dilakukan latihan senam lansia dengan hipertensi, diharapkan klien dapat mempratekkan secara mandiri senam lansia untuk mencegah peningkatan tekanan darah.

METODE PELAKSANAAN

Senam lansia dilaksanakan di Desa Tandipah RT 3 Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Sasaran senam lansia ini adalah lansia dengan hipertensi. Senam lansia di laksanakan hari Rabu, 23 November 2022 dengan jumlah 20 orang. Senam lansia di laksanakan selama 20 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan senam lansia dan di ukur kembali tekanan darah terdapat penurunan Tekanan darah pada lansia. Latihan fisik atau senam akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler, dimana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan meningkat sesuai dengan perubahan- perubahan yang terjadi. Hal tersebut dapat mengetahui perubahan pada frekuensi jantung, isi sekuncup, dan curah jantung. Latihan fisik teratur akan menghasilkan penurunan tekanan darah dan akanmenetapselama latihan fisik terus dilakukan (Anggraini, 2012).

Sewaktu seseorang melakukan gerak badan (berolahraga) sel-sel otot yang aktif menggunakan lebih banyak oksigen untuk menunjang peningkatankebutuhan energi yang digunakan pada pada waktu berolahraga. Kecepatandenyut jantung meninngkat untuk menyalurkan lebih banyak darah beroksigen ke otot. Jantung meningkatkan kekuatan dan efesiensinya, sehingga jantung dapat memompa lebih banyak darah ke denyutnya. Setelah mengikuti latian senam dengan intensitas yang sedang seperti senam lansia ini denyut nadi menjadi lebih rendah dan tekanan darah menjadi berkurang minimal ada penurunan tekanan darah meskipun belum maksimal.

Latihan olahraga bisa menurunkan tekanan darah karena latihan dapat merileksasikan pembuluh darah. sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Latihan olahraga juga dapat menyebabkan aktivitas saraf.



Gambar 1. Senam Lansia



Gambar 2. Senam Lansia



Gambar 3. Peserta Senam Lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi penurunan pada tekanan darah pada lansia. Senam lansia harus terus di laksanakan berkesinambungan agar tekanan darah lansia tetap terkontral.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan Terimakasih Kepada para lansia di Desa Tandipah RT 3 Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan yang telah berkenan mengikuti senam lansia dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Darmojo, B. 2006. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- [2] Depkes RI. (2005). Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia Bagi Petugas Kesehatan I. Jakarta
- [3] Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Yogyakarta:Deepublish.
- [4] Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Situasi Dan Analisis Lanjut Usia*.
- [5] Kemenkes RI. 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISSN 2442-7659.