



Modality Therapy : Calisthenics for Elderly with Hypertension In Tanipah Village

Milasari

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Anita Agustina

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Yosra Sigit Pramono

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Muhammad Rauf

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Dewi Kartika Wulandari

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: anitaagustina080887@gmail.com

Keywords:

Modality Therapy,

Calisthenics,Elderly,

Hypertention

ABSTRACT

Along with the success of the government in national development, especially in the health sector, it has resulted in improving the health of the population and increasing life expectancy. The Central Bureau of Statistics shows that the population of the elderly in Indonesia in 2008 was 8.55% of the total population. The increase in the number of elderly people must also be balanced by an increase in the quality of health. There are various health problems, one of which is the case of hypertension. An effort that can be made to help reduce the problem of hypertension in the elderly is by modality therapy for elderly exercise. From the survey results obtained from 10 elderly people, 5 of them suffer from hypertension in Tandipah Village, RT 03. And some of the elderly say that they have not optimally participated in these activities because the elderly's awareness of the benefits of these actions is not maximized in an effort to reduce blood pressure. The community includes the implementation of gymnastics therapy for the elderly with hypertension which involves all the elderly in Tanipah RT 03 assisted by all cadres and village officials. Result: Implementation of community service takes place according to the plans that have been made. Gymnastics is carried out using gymnastics video media and with the demonstration method

PENDAHULUAN

Darah Tinggi atau *Hypertension* Merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan normal. Konsekuensi dari keadaan ini adalah timbulnya penyakit yang mengganggu tubuh penderita. Tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang dominan dan perlu penanggulangan yang baik. Tekanan darah sering kali menunjukkan peningkatan tekanan yang lebih tajam dibandingkan dengan orang normal seiring dengan bertambahnya usia. Insiden hipertensi makin meningkat dengan meningkatnya usia. Baik pria maupun Wanita hidup lebih lama dan 50% dari merkeka yang berusia di atas 60 tahun akan menderita hipertensi sistolik terisolasi, karena resiko kardiovaskuler meningkat.

Berhubungan dengan hipertensi, berdasarkan hasil survey demografi yang dilakukan oleh *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHNES), diketahui bahwa insiden hipertensi pada lansia (umur ≥ 60 tahun) prevalensi sebesar 65,4 %. Dari Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1995 menunjukkan bahwa prevalensi sebesar 8,3% atau 8,3 per 100 penduduk menderita hipertensi, dan hipertensi menempati urutan pertama prevalensi berbagai penyakit degeneratif di Indonesia (Depkes, 2018).

Berhubungan dengan hal tersebut maka diperlukan olahraga seperti senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatik menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena menurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Wahyudi, Nugroho, 2018).

METODE

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan pertama-tama melakukan sosialisasi mengenai terapi modalitas senam lansia dengan hipertensi melalui penyampaian penyuluhan dengan power point dan lefleaf terlebih dahulu, kemudian dengan bantuan video yang ditampilkan dilayar LCD (demostrasi) peserta diminta untuk memperhatian, setelah itu melakukan senam bersama dipandu oleh anggota Tim Pengabdian. Kegiatan ini dilakukan dengan berkoordinasi dengan kepala desa dan melibatkan bagian Puskesmas desa sungai Tanipah. Bertempat didesa Sungai Tanipah

No	Waktu Pelaksaan	Kegiatan	Pelaksana
1.	Kamis, 11 November 2021	Koordinasi dengan Kepala Desa	TIM
2.	Jumat, 12 November 2021	Pemberian materi tentang Hipertensi dan Senam Hipertensi	TIM
3.	Sabtu, 13 November 2021	Evaluasi Hasil pengabdian Masyarakat	TIM
4.	Senin, 15 November 2021	Laporan pengabdian Masyarakat	TIM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat kurang mengerti mengenai apa itu senam hipertensi yang memiliki banyak sekali manfaat antara lainnya untuk menghambat proses penuaan/*degenerative* dan sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun keatas). Selain itu juga bermanfaat dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Manfaat dari olahraga bagi lanjut usia antara lain adalah memperlancar proses degenerasi kerena perubahan usia, mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan (adaptasi), fungsi melindungi yakni memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntunan, misalnya sakit. Tujuan nya pun sangat baik antara Melebarkan pembulu darah, Tahanan

pembuluh darah menurun, Berkurangnya hormon yang memacu peningkatan tekanan darah dan Menurunkan lemak/kolesterol yang tinggi, senam ini pun dapat mereka lakukan diwaktu senggang dan gerakan-gerakannya pun sangat mudah untuk diingat.

Pelaksanaan dimulai dengan melakukan kontrak waktu dengan masyarakat sekitar yaitu Desa Sungai Tanipah, untuk tempat dan waktu, kemudian melakukan penyuluhan terkait senam hipertensi dan Mengajarkan gerakan –gerakan senam hipertensi, menstimulasikan dan melakukan evaluasi kembali dengan meminta warga untuk mempraktikan kembali.

KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut:

1. Pemahaman masyarakat tentang pentingnya kegiatan fisik sangat kurang terutama mengenai aktivitas fisik yang mampu membantu dalam menurunkan tekanan darah
2. Pemahaman Masyarakat mengenai senam hipertensi, manfaat dan bagaimana senam itu dilakukan (gerakan senam) masih benar-benar kurang. Sehingga hal ini sangat penting untuk dijadikan sebagai kegiatan rutin yang dapat mereka lakukan baik dirumah secara mandiri atau secara kelompok

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dekan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
2. Ketua program Studi Profesi Ners
3. Kepala desa dan kepala Puskesmas Desa Sungai Tanipah serta seluruh masyarakat yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini

REFERENSI

- Depkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
Wahjudi, Nugroho Skrg.2018.Keperawatan Gerontik.Edisi 2.Jakarta : EGC Agoes, Azwar 2011.Penyakit Diusia Tua.Jakar