

Pelatihan Senam Jantung Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Berbah, Kabupaten Sleman, DIY

J. Nugrahaningtyas W. Utami 1*, Sri Wulandari 2, Tutik Astuti 3, Siti Fitriani Simatupang⁴

¹*Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta; nugrahaningtyas@respati.ac.id*

²*Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, wulanrraya2@gmail.com*

³*Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, ninnanku@gmail.com*

⁴*Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, sitifitrianisimatupang@gmail.com*

**penulis korespondensi*

ABSTRAK

World Health Organization, (2019) menjelaskan bahwa sekitar 1:13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia telah terdiagnosa hipertensi. Data yang diperoleh dari Puskesmas Berbah pada tanggal 9 November 2020 didapatkan hasil bahwa pada tahun 2020 Hipertensi merupakan penyakit pada urutan No 1 dengan jumlah penderita hipertensi sebesar 2.913 orang. Penyuluhan yang dilakukan mengenai senam jantung dan pelatihan senam jantung dalam upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Munggon di wilayah Puskesmas Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta. Senam jantung ialah suatu kegiatan ataupun latihan fisik yang mengutamakan kemampuan jantung, serta menggerakkan seluruh otot dan juga kelenturan sendi sendi serta meningkatkan pemasukkan oksigen ke otot-otot terkhusus otot jantung dan juga bermanfaat untuk meningkatkan stamina serta fungsi fungsi tubuh seperti jantung, pembuluh darah dan otot serta saluran pernapasan. Untuk memberikan pengetahuan serta pelatihan senam jantung dalam upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan Pendidikan dan pelatihan senam jantung dalam upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Kegiatan dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Berbah Kabupaten Sleman untuk penentuan jadwal pelaksanaannya. Setelah berdiskusi dengan kader Munggon (Bu Sri) maka kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam jantung dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2022 pukul 08.00-11.00. peserta dapat melakukan gerakan senam jantung setelah pengulangan 6 kali. Peserta yang mengalami hipertensi dapat mengulang senam jantung sebesar 90 %. Kesimpulan, peserta dapat melakukan gerakan senam

Kata kunci: Hipertensi; senam jantung; tekanan darah

ABSTRACT

World Health Organization, (2019) explains that about 1:13 billion people in the world suffer from hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world have been diagnosed with hypertension. Data obtained from the Berbah Health Center on November 9, 2020, the results were obtained that in 2020 Hypertension was a disease in the No. 1 order with the number of hypertension sufferers of 2,913 people. The solutions offered, counseling on heart gymnastics and heart gymnastics training in an effort to reduce blood pressure in hypertension sufferers in Munggon village in the Berbah Health Center area, Sleman Regency, Yogyakarta. Cardiac gymnastics is an activity or physical exercise that prioritizes the ability of the heart, as well as moving all muscles and also the flexibility of the joints and increasing the intake of oxygen to the muscles, especially the heart muscle and is also useful for increasing stamina and body function functions such as the heart, blood vessels and muscles as well as the respiratory tract. The purpose of the activity is to provide knowledge and training in heart gymnastics in an effort to reduce blood pressure in people with hypertension The method used is heart gymnastics education and training in an effort to reduce blood pressure in people with hypertension

Activities are carried out in coordination with the Berbah Health Center of Sleman Regency to determine the implementation schedule. After discussing with Munggon cadres (Bu Sri), the heart gymnastics counseling and training activities will be held on October 6, 2022 at 08.00-11.00. Participants can perform heart gymnastic movements after 6 repetitions. Participants who have hypertension can repeat heart gymnastics by 90%. In conclusion, participants can perform gymnastic movements

Keywords: Hypertension; heart gymnastics; blood pressure

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization, menjelaskan bahwa sekitar 1:13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia telah terdiagnosa hipertensi. Jumlah penyandang lebih besar 1 dari 4 orang terjadi pada kelompok laki-laki di seluruh dunia menderita hipertensi dan 1 dari 5 orang terjadi pada kelompok perempuan di seluruh dunia. Sedangkan jumlah prevalensi tertinggi hipertensi pada populasi dewasa berada di Afrika sebesar 27% dan diikuti prevalensi terendah hipertensi berada di Amerika sebesar 18%, selain itu prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 40% dari populasi dewasa terdapat di negara berkembang dan prevalensi hipertensi sebesar 35% dari populasi dewasa terdapat di negara maju. Hasil survei yang dilakukan di Asia bahwa prevalensi hipertensi diduduki oleh India sebanyak (40%), dan Indonesia menduduki peringkat ke tujuh di Asia (1).

Menurut Riskesdas (2018) dinyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan usia penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 34,11%. Kalimantan Selatan mendapatkan hasil paling banyak sebesar 44,13%, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,22%, di provinsi DIY sendiri mendapatkan 32,86%. Profil Kesehatan Sleman Tahun 2020 Hipertensi primer mendapatkan posisi nomor 3 sebagai 10 besar penyakit rawat jalan puskesmas tahun 2019 sebanyak 138,702 kasus meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 82.592 kasus (2,3)

Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Berbah pada tanggal 9 November 2020 didapatkan hasil bahwa pada tahun 2020. Selain itu di Puskesmas Berbah hipertensi merupakan penyakit pada urutan No 1 dengan jumlah penderita hipertensi sebesar 2.913 orang (Data Puskesmas Berbah, 2021). Di Puskesmas Berbah memiliki kegiatan rutin yang dinamakan Prolanis yang dilakukan setiap bulan di awal bulan yang digunakan untuk memfasilitasi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan, baik cek gula darah maupun tekanan darah selain ada kegiatan pemberian asupan tambahan.(4)

Menurut Giriwoyo dan Sidik (2012 dalam Putriastuti, 2016) menyatakan bahwa olahraga adalah seluruh rangkaian gerak teratur dan telah direncanakan untuk menjaga kestabilan dan meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani sesuai tujuan melalui gerakan teratur selain itu memiliki fungsi memelihara kehidupan. Olahraga yang teratur dapat menurunkan risiko aterosklerosis yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. Selain itu, dengan melakukan olahraga yang teratur khususnya aerobik seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, renang dan senam dapat menurunkan (5).

2. PERMASALAHAN MITRA

Kegiatan Posyandu di Dusun Munggon, Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman dilakukan secara rutin kembali di tahun 2022 ini dan dilakukan setiap awal bulan. Kegiatan yang biasa dilakukan adalah posyandu balita dan posyandu lansia. Kegiatan posyandu lansia dilakukan dengan kegiatan pengukuran tekanan darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan apabila ada petugas dari Puskesmas maka dilakukan pemeriksaan kadar gula darah.

Masyarakat di dusun Munggon memiliki anggota posyandu sebanyak 65 orang namun selama ini yang rutin hadir sebanyak 35 orang. Namun demikian kader Posyandu senantiasa mengingatkan kepada warga dusun Munggon agar menghadiri posyandu meskipun itu hanya sebentar.

Masyarakat desa Munggon Sebagian ada yang menderita hipertensi. Baik yang dengan sadar akan rutin berobat maupun yang mengetahui kalau hipertensi namun tidak rutin berobat. Selain tidak rutin berobat dijumpai pula bahwa kegiatan senam belum semuanya menyadari bahwa senam dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Selama ini yang dipahami masyarakat adalah senam akan meninggikan dan menstabilkan tekanan darah. Kegiatan senam hanya diikuti untuk warga yang mau melakukan senam jantung. Kegiatan senam selama pandemic tidak pernah dilakukan dan saat ini sedang mengawali kegiatan olah raga yang sempat terputus karena pandemic covid-19

3. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan adalah penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2022. Setelah dilakukan penyuluhan dilakukan pelatihan senam jantung bagi warga. Kegiatan dilakukan di pedukuhan dusun Munggon.

Penyuluhan dilakukan terhadap warga yang hadir sebanyak 35 orang. Materi penyuluhan yang diberikan adalah menyangkut arti tekanan darah, senam jantung, maupun manfaat jantung. Dari hasil pertanyaan yang diberikan kepada peserta dalam bentuk pre dan post test didapatkan hasil 100 % (35 orang) menyatakan bahwa senam akan menaikkan atau menstabilkan tensi. Dari 35 peserta, 100 % menyatakan mengerti mengenai arti tekanan darah baik tekanan darah rendah, normal maupun tinggi, serta tahu cara mengukurnya (100 %) dengan menggunakan alat ukur tensi digital.



Gb. 1. Penyuluhan kepada warga yang hadir

Setelah dilakukan penyuluhan, pengabdian dibantu oleh kader Dusun Munggon melakukan pelatihan senam sebanyak 3 kali. Selain itu video senam jantung juga dibagikan kepada kader desa Munggon agar didapat mencontoh gerakan-gerakan yang ada di dalam video tersebut



Gb. 2 Pelatihan Senam Jantung

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pre dan post test kuesioner yang dibagikan dijumpai bahwa 100 % (35 peserta) mengenal arti tekanan darah, 100 % (35 peserta) mengenal arti senam (meskipun tidak tahu nama senam yang diberikan). Hal ini seperti yang disampaikan oleh Listiana, Keraman, & Manto (2019) yang menyatakan bahwa olahraga yang teratur dibuktikan dapat menurunkan tekanan perifer, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.(6) Dengan olahraga, akan timbul perasaan santai, dapat menurunkan berat badan, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Setelah olahraga, terjadi penurunan aktivitas kardiovaskular. Baroreseptor akan merespon untuk memberikan penurunan denyut jantung dan kontraktilitas jantung, dan penurunan tekanan darah. Baroreseptor bertugas untuk mengembalikan keadaan tubuh menjadi seimbang atau homeostasis. Penurunan darah akan turun sampai dibawah normal dan berlangsung selama 30 –120 menit(7). Penurunan tekanan darah terjadi karena terjadi pelebaran dan relaksasi pada pembuluh darah. (6,7)

Senam jantung menurun Priadi (2016) adalah olahraga yang disusun dengan mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Senam jantung merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan memperlancarkan aliran darah ke seluruh tubuh dalam 24 jam. Cocok bagi lansia yang berusia 60 tahun ke atas, performa jantung akan semakin menurun.(8)

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan senam jantung dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2022 telah terlaksan dan disertai pemberian video senam jantung. Dan peserta telah dapat melakukan gerakan senam jantung

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada ketua PPPM Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas kepada kami sehingga pengabdian kami berjalan sesuai rencana. Demikian juga terima kasih kami sampaikan kepada piha Puskemas Berbah Kabupaten Sleman dan jajarannya yang telah memberikan petunjuk lahan yang akan digunakan untuk pengabdian kepada masyarakat serta kepada Kader Desa Munggon dan warga desa Munggon yang telah berkenan menjadi peserta pelatihan senam jantung pada pengabdian kepada masyarakat kami.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Fadlilah, S., & Sucipto, A. (2020). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *PUINOVAKESMAS*,
- (2) Riskesdas. 2018. Laporan Nasional Riskesdas, 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (3) Dinas Dinas Kesehatan, 2020. Profil Dinas Kesehatan Sleman
- (4) Register Puskesmas Berbah, 2021. Puskesmas Berbah, Kabupaten Sleman
- (5) Putriastuti, L (2016). Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Keatas. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4 No. 2, Mei 2016: 225–236
- (6) Binti, K. M. (2018). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Bismo Kelurahan Patihan Kota Madiun. *STIKES BHAKTI HUSADA MULIA*..
- (7) Listiana, D., Keraman, B., & Manto, Y. (2019). Perbedaan Efektivitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 7(1), 10–17
- (8) Priadi, P. A. (2016). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan. FKIK UIN Jakarta.