



**PENDAMPINGAN DAN PENERAPAN KESEHATAN SENAM HIPERTENSI
BAGI LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL ATMABRATA KECAMATAN CILINCING
JAKARTA UTARA TAHUN 2024**

Ragil Supriyono¹⁾, Ari Susiani²⁾, Alfina Nurul³⁾, Ali Nursalam⁴⁾, Richi Dwi⁵⁾
^{1,2,3,4,5}Akademi Keperawatan Harum

Article Info

Article History:

Received 11 September 2024

Revised 28 Oktober 2024

Accepted 29 Oktober 2024

Keywords:

Hypertension

Blood Pressure

Hypertension Gymnastics

ABSTRAK

Hipertensi sering di sebut sebagai *the silent disease* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu jika dirinya mengidap hipertensi. WHO memperkirakan prevalensi kejadian hipertensi di dunia dari jumlah seluruh penduduk dunia yaitu 22%. Asia Tenggara menjadi peringkat ketiga prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 25% dari jumlah seluruh penduduk (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia dari hasil pengukuran tekanan darah penduduk berdasarkan kelompok umur 55-64 tahun adalah sebesar 45,9% (Kemenkes RI, 2018). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No. 4 Tahun 2019, batasan usia produktif adalah usia 15-59 tahun. Umumnya, kejadian hipertensi terjadi pada kelompok lanjut usia namun pada kelompok usia produktif yang termasuk remaja dan dewasa juga berisiko mengalami hipertensi. Kelompok usia produktif berisiko terkena hipertensi karena pada usia tersebut merupakan usia dimana seseorang menghadapi banyaknya kesibukan berupa pekerjaan atau kegiatan lain. Hipertensi pada usia produktif juga dapat terjadi akibat perubahan pola hidup yang menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif seperti hipertensi. Fenomena Hipertensi di masa sekarang ini, banyak di sebabkan oleh pola makan dan aktivitas tubuh, akibat dua hal ini seiring bertambah usia semakin meningkatkan risiko kemunculannya penyakit. Pengobatan secara non farmakologis salah satunya dengan aktivitas fisik dalam bentuk olah raga untuk pengendalian hipertensi. Tujuannya adalah untuk membantu dalam penurunan tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan Bulan Maret 2024 di Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing. Peserta kegiatan para lansia yang ada di Atmabrata Kecamatan Cilincing sebanyak 15 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendampingan dan penerapan kesehatan, diskusi dan praktik gerakan Senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penilaian dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah kegiatan. Dari evaluasi kegiatan yang sudah dilakukan didapat data bahwa para lansia yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi dengan melakukan gerakan senam hipertensi secara benar dan rutin terlihat dapat menurunkan tekanan darah. Diharapkan dapat menerapkan keterampilan yang telah dipelajarinya dan menjadi *peer* pendidik di lingkungannya.

ABSTRACT

Hypertension is often referred to as the silent disease because it often occurs without symptoms, so sufferers do not know that they have hypertension. WHO estimates the prevalence of hypertension in the world from the total world population is 22%. Southeast Asia is

ranked third for the highest prevalence of hypertension, namely 25% of the total population (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2019). The prevalence of hypertension in Indonesia from the results of measuring blood pressure in the population based on the age group 55-64 years is 45.9% (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). In accordance with the Regulation of the Minister of Health No. 4 of 2019, the productive age limit is 15-59 years. Generally, hypertension occurs in the elderly group, but in the productive age group including adolescents and adults are also at risk of hypertension. The productive age group is at risk of hypertension because at that age is the age where a person faces a lot of busyness in the form of work or other activities. Hypertension in productive age can also occur due to changes in lifestyle that cause an increase in degenerative diseases such as hypertension. The phenomenon of hypertension today is largely caused by diet and physical activity, as these two things increase the risk of disease as we age. One of the non-pharmacological treatments is physical activity in the form of exercise to control hypertension. The goal is to help lower blood pressure. This activity was carried out in March 2024 at the Atmabrata Social Home, Cilincing District. Participants in the activity were 15 elderly people in Atmabrata, Cilincing District. The methods used in this activity are mentoring and implementing health, discussion and practice of Hypertension Gymnastics movements to help lower blood pressure. The assessment was carried out by measuring blood pressure before and after the activity. From the evaluation of the activities that had been carried out, data was obtained that elderly people who had a history of high blood pressure by doing hypertension gymnastics movements correctly and routinely were seen to be able to lower blood pressure. It is hoped that they can apply the skills they have learned and become peer educators in their environment.

Corresponding Author: sunartinina2@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi sering di sebut sebagai *the silent disease* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu jika dirinya mengidap hipertensi. Hipertensi sekarang jadi masalah utama, tidak hanya di indonesia tapi di dunia karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Namun hipertensi termasuk kedalam penyakit yang tidak menular. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi hingga 33% antara tahun 2010 dan 2030.^{[1][2][3]}

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, 42% yang menderita hipertensi terdiagnosis dan diobati dan 21% yang menderita hipertensi dapat mengendalikannya.^{[1][4]}

WHO memperkirakan prevalensi kejadian hipertensi di dunia dari jumlah seluruh penduduk dunia yaitu 22%. Asia Tenggara menjadi peringkat ketiga prevalensi hipertensi tertinggi yaitu 25% dari jumlah seluruh penduduk (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia dari hasil pengukuran tekanan darah penduduk berdasarkan kelompok umur 55-64 tahun adalah sebesar 45,9% (Kemenkes RI, 2018). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan No. 4 Tahun 2019, batasan usia produktif adalah usia 15-59 tahun. Umumnya, kejadian hipertensi terjadi pada kelompok lanjut usia namun pada kelompok usia produktif yang termasuk remaja dan dewasa juga berisiko mengalami hipertensi. Kelompok usia produktif berisiko terkena hipertensi karena pada usia tersebut merupakan usia dimana seseorang menghadapi

banyaknya kesibukan berupa pekerjaan atau kegiatan lain. Hipertensi pada usia produktif juga dapat terjadi akibat perubahan pola hidup yang menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif seperti hipertensi.^[5]

Fenomena Hipertensi di masa sekarang ini, banyak di sebabkan oleh pola makan dan aktivitas tubuh, akibat dua hal ini seiring bertambah usia semakin meningkatkan risiko kemunculannya penyakit. Masyarakat Indonesia sangat menyukai makanan berlemak dan yang berasa asin atau gurih, terutama makanan cepat saji yang memicu timbulnya kolestrol tinggi. Kolestrol tinggi juga sering dituduh sebagai penyebab utama penyakit hipertensi disamping karena faktor keturunan.^{[6][3]}

Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang untuk mengalami hipertensi semakin meningkat. Hal itu karena proses penuaan membuat pembuluh darah menebal dan menjadi kaku, pengurangan jaringan elastis di arteri, sehingga tekanan darah cenderung tinggi. Penting bagi orang yang sudah lanjut usia untuk memperhatikan tekanan darah mereka. Tekanan darah tinggi berbahaya bagi lansia, karena bisa menyebabkan komplikasi serius. Tingginya tekanan darah pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia, sistem vaskular seseorang bisa mengalami perubahan.^{[1][3]}

Saat ini upaya penanggulangan penyakit hipertensi belum menempati skala prioritas utama dalam pelayanan kesehatan, walaupun diketahui dampak negatif yang ditimbulkannya cukup besar antara lain stroke, dan penyakit jantung koroner. Mengingat insidensi hipertensi yang terus meningkat dan bahaya komplikasi yang ditimbulkan, maka perlu dilakukan sosialisasi tentang penyakit hipertensi termasuk pemeriksaan tekanan darah dan pencegahannya.^[7]

Pengobatan dan pengelolaan hipertensi di bagi menjadi dua secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara non farmakologis adalah dengan perubahan gaya hidup penderita hipertensi meliputi penghentian merokok, penurunan kadar stress, mengurangi asupan natrium, alkohol dan peningkatan aktivitas fisik. Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung. Dengan melakukan senam hipertensi maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah akan dilatasi, aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan lebih elastis dan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun. Aktivitas senam sangat bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi. Permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Senam dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolesterol total, *Low Density Lipoprotein* (LDL), *trigleserida* dan menaikkan High Density Lipoprotein (HDL) serta memperbaiki sistem hemostatik dan tekanan darah. Hasil penerapan ini relevan dengan salah satu hasil penelitian yang di lakukan oleh Siti Santy Sianipar, 2018 yang mengatakan bahwa penderita hipertensi (lansia) yang rutin mengikuti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya, hal ini menunjukkan bahwa olah raga atau senam hipertensi yang teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot – otot jantung dan dapat merilekskan pembuluh darah sehingga hipertensi dapat dikendalikan.^[8], Senam hipertensi merupakan suatu aktifitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang di lakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat pada tubuh.^[7]

METODE PELAKSANAAN

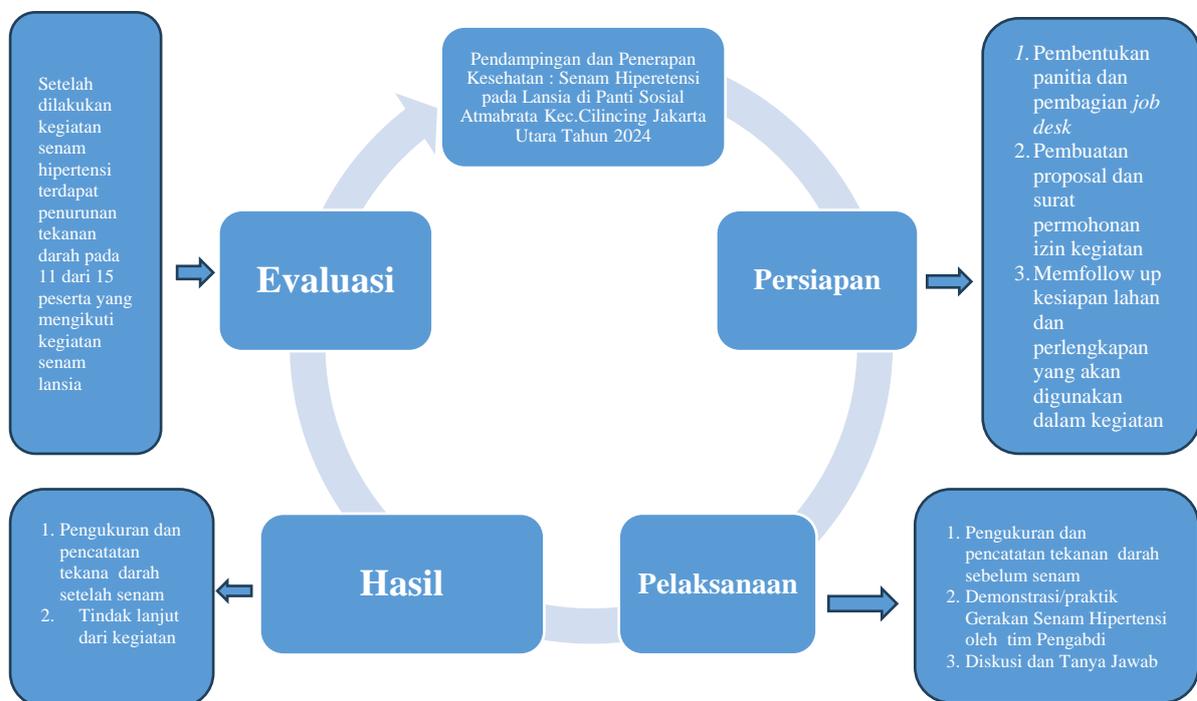
Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada Bulan Maret 2024 di Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara yang merupakan lahan praktik mahasiswa. Adapun metode kegiatann pengabdian yang digunakan adalah sebelum dilakukan senam hipertensi diawali dengan kegiatan pembukaan oleh Ketua Tim pengabdian. Kemudian acara dilanjutkan dengan pengukuran dan pencatatan tekanan darah pada peserta pengabdian dengan tujuan untuk mengetahui tekanan darah peserta sebelum di lakukan senam hipertensi. Seluruh lansia yang menjadi peserta dalam pengabdian dilakukan pengukuran tekanan darah, kemudian hasil di catat dalam lembar observasi yang telah di siapkan oleh tim pengabdian. Di lanjutkan dengan melakukan praktik senam hipertensi selama 30 menit yang terdiri dari 5 menit gerakan pemanasan, 20 menit gerakan inti dan 5 menit terakhir adalah gerakan pendinginan. Kemudian setelah itu tim pengabdian kembali melakukan pengukuran tekanan darah pada seluruh peserta pengabdian yang ikut dalam kegiatan senam hipertensi dan di dokumentasikan di lembar observasi. Untuk selanjutnya hasil pengukuran ini akan menjadi analisa tim pengabdian dalam menilai efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim pengabdian dan dibantu oleh mitra-mitra yaitu Ketua Yayasan, para pengurus lansia di Panti Sosial Atmabrata dan para mahasiswa. Hal tersebut dilakukan agar para lansia yang ada di Panti Sosial Atmabrta memiliki derajat kesehatan yang tinggi, khususnya untuk mencegah terjadinya hipertensi dan menurunkan tekanan darah.

1. Tahap 1. Persiapan

Pada tahap persiapan yang pertama dilakukan adalah pembentukan panitia dan pembagian *jobdesk* dari masing-masing petugas. Tim pengabdian membuat proposal dan surat permohonan dan undangan kegiatan yang akan disampaikan ke Ketua Yayasan Panti Sosial Atmabrta Kecamatan Cilincing Jakarta Utara yang akan dijadikan lokasi pengabdian yang merupakan lahan praktik mahasiswa dan izin menggunakan lansia yang ada di sana sebagai peserta dalam kegiatan. Mengidentifikasi potensi kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dengan kegiatan yang akan dilakukan. Kegiatan *follow up* juga dilakukan pada kesiapan pemateri, bahan materi dan para fasilitator dalam kegiatan. Pada H-1 tim pengabdian akan menyiapkan tempat dan perlengkapan yang akan dibutuhkan dalam kegiatan.



Figur 1. Alur Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

2. Tahap 2. Pelaksanaan

Pada tahap ini kegiatan senam berlangsung selama 30 menit yang terdiri dari 5 menit pertama terdiri dari gerakan pemanasan, pemanasan yang dimaksud adalah untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam proses metabolisme yang meningkat. Pada 20 menit gerakan inti yaitu gerakan senam yang dilakukan secara berurutan dan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan dapat diringi dengan music yang disesuaikan dengan gerakan. Dan 5 menit terakhir adalah gerakan pendinginan dimana dapat dilakukan secara aktif artinya sehabis latihan ini perlu dilakukan gerakan umum yang ringan sampai suhu tubuh kembali normal yang ditandai dengan pulihnya denyut nadi dan terhentinya keringat. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

a) Jenis Kegiatan

Tahap pelaksanaan menggunakan metode pendampingan dan penerapan kesehatan dengan demonstrasi dan praktik langsung dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang gerakan Senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui demonstrasi interaktif. Sebelum kegiatan di mulai para peserta di lakukan pengukuran dan

penelitian mencatatkan tekanan darah terlebih dahulu dengan tujuan untuk mengetahui tekanan darah para peserta. Adapun kegiatan demonstrasi dilakukan oleh Ns. Ragil Supriyono, M.Kep tentang gerakan senam Hipertensi dan manfaatnya. Kegiatan kedua dipandu oleh Ns. Ari Susiani, M.Kep untuk melakukan senam Hipertensi yang dibantu oleh fasilitator mahasiswa. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah berupa video yang sudah dilengkapi dengan musik. Kegiatan dilakukan pada 15 orang lansia yang tinggal di panti sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing yang memiliki riwayat Hipertensi. Setelah kegiatan peserta diukur kembali tekanan darahnya untuk menjadi tolak ukur dalam keberhasilan kegiatan.

b) Waktu dan Tempat Kegiatan

Sesuai dengan rencana, kegiatan dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Rabu, 23 Maret 2024

Waktu : Pukul 10.00 WIB - Selesai

Tempat : Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing

c) Sasaran dan Peserta Kegiatan

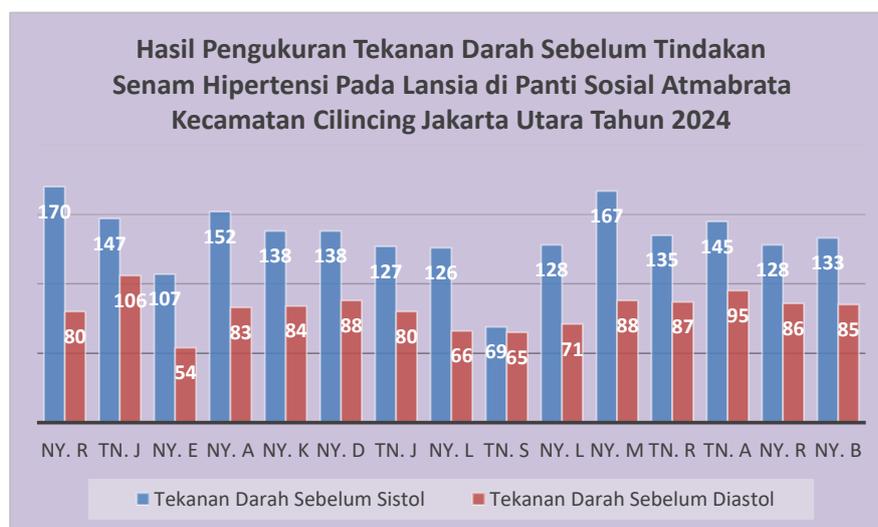
Kegiatan dilakukan pada 15 orang lansia di Panti Sosial Atmabrata Kec.Cilincing Jakarta Utara yang mengalami dan memiliki riwayat Hipertensi.

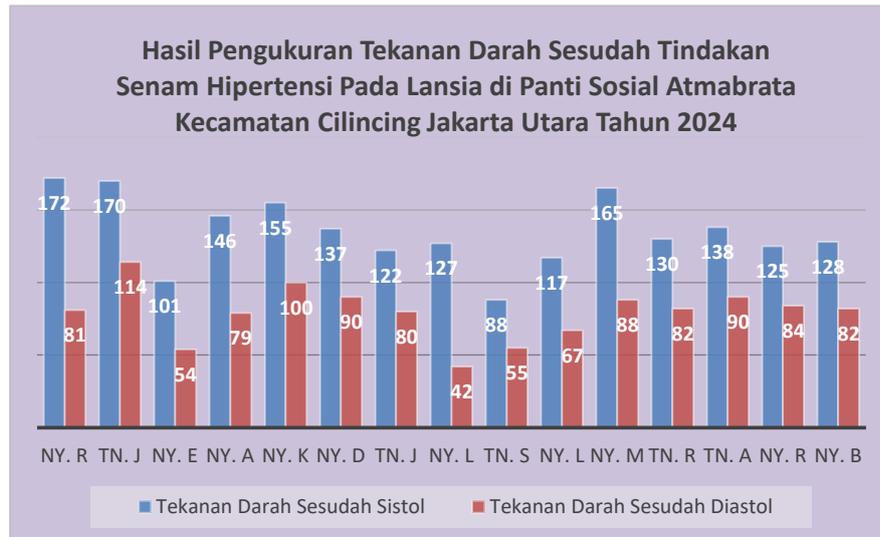
3. Tahap 3. Hasil

Pendampingan Dan Penerapan Kesehatan : Senam Hipertensi pada lansia di Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara Tahun 2024 yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dengan senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah bagi lansia di Panti sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara bagi lansia yang mengalami dan memiliki riwayat hipertensi. Setelah dilakukan kegiatan senam hipertensi terdapat penurunan tekanan darah pada 11 peserta dari 15 peserta yang mengikuti kegiatan senam lansia.

Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Yocki Yuanti 2019 yang mengatakan bahwa setelah melakukan senam akan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia. Hal ini disebabkan karena terjadi perubahan katup mitra dan aorta, katup katup tersebut akan mengalami penipisan dan menjadi kendor dan akan menuju ke arah normal. Selain itu peningkatan Hb saat olahraga akan mengakibatkan peningkatan konsentrasi oksigen yang di transportasi oleh darah ke seluruh tubuh menjadi meningkat dan adekuat perubahan perubahan abnormal pada jantung, pembuluh darah, dan kemampuan memompa jantung akan kembali bekerja normal sehingga terjadi penurunan tekanan darah. [7]

Hal ini diperkuat kembali oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Santy Sianipar 2018 yang mengatakan bahwa penderita hipertensi (lansia) yang rutin mengikuti senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya, hal ini menunjukkan bahwa olah raga atau senam hipertensi yang teratur dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot – otot jantung dan dapat merilekskan pembuluh darah sehingga hipertensi dapat dikendalikan.[8]





Figur 2. Hasil evaluasi pengukuran tekanan darah peserta sebelum dan setelah tindakan Senam Hipertensi

Hasil pengukuran ini dilakukan kepada setiap peserta dalam bentuk pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah kegiatan. Proses evaluasi dilakukan dengan membandingkan tekanan darah peserta sebelum dan setelah senam hipertensi. Bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat resiko hipertensi insiden hipertensi makin meningkat. Hal ini disebabkan oleh perubahan alamiah didalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah hormon. Selain itu semakin bertambah umur, tekanan darah akan semakin meningkat karena dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Berdasarkan uraian diatas menurut analisa penulis bahwa faktor usia beresiko terkena penyakit hipertensi. karena semakin bertambahnya usia maka semakin banyak penumpukan lemak didalam pembuluh darah maka pembuluh darah sempit sehingga memacu meningkatkan tekanan darah. Hal tersebut sejalan dengan hasil-hasil penelitian yang pengabdian jadikan dalam referensi. Di dapatkan data 4 orang peserta yang tekanan darahnya tidak mengalami penurunan setelah senam hipertensi di lakukan, setelah di analisa oleh tim pengabdian ternyata 4 orang lansia ini dalam kondisi kurang sehat sehingga tidak dapat melakukan gerakan-gerakan senam secara maksimal.



Figur 3. Demonstrasi awal Senam Hipertensi Oleh Ns. Ari Susiani, M.Kep



Figur 4. Pendampingan Senam Hipertensi oleh para Fasilitator Mahasiswa pada Lansia di Atmabrata Kecamatan Cilincing



Figur 5. Pendampingan Senam Hipertensi oleh para Fasilitator Mahasiswa pada Lansia di Atmabrata Kecamatan Cilincing



Figur 6. Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat

Para lansia terlihat sangat intens saat mengikuti sesi latihan. Banyak pertanyaan yang muncul, terutama ketika demonstrasi gerakan senam dipraktikkan. Hasil Pengamatan menunjukkan para lansia belum hafal gerakan secara detail. Secara khusus, kegiatan ini di selenggarakan dengan maksud dan tujuan agar para lansia mampu menerapkan serangkaian gerakan Senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah baik bagi dirinya sendiri maupun orang yang ada disekitarnya yang membutuhkan ilmu tersebut. Hal ini merupakan hasil analisa terhadap permasalahan yang ditemui antara lain kurangnya pemahaman dan keterampilan para lansia dalam pertolongan pertama penanganan gejala rasa tidak nyaman karena peningkatan tekanan darah, kurangnya pemahaman dan keterampilan para lansia dalam rangkaian gerak Senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Selama kegiatan pelatihan, permasalahan ini ditangani dengan baik oleh tim. Dalam rangkaian gerak Senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah, salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh para lansia. Secara keseluruhan, proses pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan tidak ada kendala berarti yang muncul. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan ini, perlu meninjau kembali apa yang telah dipelajari pada kegiatan berikut dan mengevaluasi keterampilan yang telah di dapat dalam kegiatan ini.

4. Tahap 4. Evaluasi

Dalam tahap evaluasi, untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan para peserta kegiatan di lakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi kepada seluruh peserta kegiatan. Kemampuan keberhasilan praktik langsung oleh kelompok sasaran. Hasil evaluasi akan dijadikan tolak ukur untuk mengukur keberhasilan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dan derajat kesehatan para lansia di Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara terhadap rangkaian gerakan Senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah.

1) Evaluasi Proses

- 1) Acara berlangsung sesuai rencana, tercatat sebanyak 15 orang hadir dalam kegiatan yang berlangsung.
- 2) Sebanyak empat orang peserta mengajukan pertanyaan dari hasil demonstrasi yang sudah dilakukan
- 3) Media/alat/bahan penunjang kegiatan dapat digunakan dengan baik
- 4) Panitia dapat bekerja sesuai dengan fungsi dan tanggung jawabnya masing-masing

2) Evaluasi Hasil

- 1) Sasaran kegiatan dapat lebih memahami tentang pengetahuan dan keterampilan para lansia di Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara terhadap rangkaian gerakan Senam Hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah.
- 2) Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para lansia di Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara terhadap rangkaian gerakan Senam Hipertensi untuk mengurangi

gejala ketidaknyamanan sehingga pihak panti sangat menaruh apresiasi yang sangat besar terhadap kegiatan dari Akademi Keperawatan Harum Jakarta di panti mereka.

3) Pendukung dan Penghambat

Secara umum, proses pelaksanaan kegiatan senam hipertensi dapat dilakukan sesuai dengan yang direncanakan, namun dalam pelaksanaan kegiatan di temukan faktor penghambat dimana ada 4 peserta yang tidak berhasil menurunkan tekanan darahnya setelah senam hipertensi karena Setelah di lakukan evaluasi dengan meninjau factor yang ada ternyata lansia tersebut dalam kondisi kurang sehat sehingga gerakan-gerakan senam tidak bisa dilakukan secara maksimal. Namun dalam pelaksaannya di lapangan adanya dukungan penuh dari berbagai pihak seperti pihak panti/ yang bagian merawat lansia dengan dibantu oleh mahasiswa, sehingga kendala ini dapat teratasi dan proses kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Untuk hal-hal lainnya tidak ditemukan hambatan.

4) Pencatatan dan Pelaporan

Dalam pencatatan dan pelaporan kegiatan, sudah dilaksanakan sesuai dengan temuan di lapangan. Meskipun hasil akhir laporan tidak selesai dalam jangka waktu bulan. Hal ini disebabkan oleh masih menunggunya kumpulan dokumentasi dari panitia yang belum lengkap. Namun demikian catatan dan laporan kegiatan ini dapat diselesaikan dengan penuh tanggung jawab.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan senam hipertensi pada lansia yang telah dilakukan pada bulan Maret 2024, di Panti Sosial Atmabrata, sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti senam lansia sebanyak 15 orang, peserta cukup menguasai gerakan senam dengan baik. Responden kriteria yaitu lansia sebanyak 15 orang. Implementasi pelaksanaan dan penerapan kesehatan tentang Senam Hipertensi dapat dimengerti dan dilaksanakan oleh peserta.

Berdasarkan gambaran acara yang sudah dibicarakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa secara umum kegiatan dapat terselenggara dengan baik dan sesuai rencana. Hal ini berkat dukungan dari berbagai pihak. Secara umum pula dapat digambarkan bahwa institusi cukup puas dengan kegiatan ini. Hambatan yang ditemukan kiranya menjadi pembelajaran bagi perbaikan di masa yang akan datang. Pengabdian menyampaikan terimakasih kepada pihak Yayasan Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing, sebagai tempat kegiatan, serta pengabdian mengucapkan terimakasih kepada para lansia undangan yang telah bersedia hadir sehingga acara dapat berlangsung sesuai dengan rencana.

2. Saran

Diharapkan profesi kesehatan baik yang bertugas di Rumah Sakit maupun pelayanan kesehatan yang lain mampu menggunakan hasil pengabdian ini sebagai referensi pengembangan ilmu pengetahuan perawatan tentang penerapan senam hipertensi terhadap pasien dengan hipertensi, sehingga masalah terkait kurangnya informasi tentang senam hipertensi masih sebagian terkadang lupa untuk gerakannya, sehingga perlu dilaksanakan secara rutin, pendampingan dan mandiri.

Demikian laporan pelaksanaan kegiatan ini kami sampaikan, semoga laporan ini dapat memberikan gambaran tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Segala kekurangan kiranya dapat menjadi masukan bagi perbaikan di masa yang akan datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Ketua Yayasan Panti Sosial Atmabrata Kecamatan Cilincing Jakarta Utara yang telah memberikan izin untuk lansia yang ada di Atmabrata untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang di adakan oleh Akademi Keperawatan Harum Jakarta. Tidak lupa pengabdian mengucapkan terima kepada Akademi Keperawatan Harum Jakarta yang telah membiayai kegiatan pengabdian Kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Stikes, “FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA HIPERTENSI PADA LANSIA DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH,” vol. XIII, no. 5, 2019.
- [2] M. A. Aulia, R. Dina, L. Setyowati, S. Km, and M. Kes, “Disusun Oleh.”
- [3] “978-602-262-139-3-1159”.
- [4] B. A. A. S. Ivy Violan Lawalata, Bellytra Talarima, “Global health science ,” *Glob. Heal. Sci.*, vol. 8, no. 1, pp. 41–46, 2023.
- [5] S. Hintari, A. Ika Fibriana, J. Ilmu Kesehatan Masyarakat, F. Ilmu Keolahragaan, and U. Negeri Semarang, “208 HIGEIA 7 (2) (2023) HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal,” 2023, doi: 10.15294/higeia/v7i2/63472.
- [6] N. Stocks, “universita Andalas tentang gambaran tingkat pengetahuan hipertensi,” no. 2018, pp. 1–23, 2016.
- [7] Y. Yuanti and P. Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Ria Husada, “SENAM SEHAT CEGAH HIPERTENSI DI POSYANDU RW 02 HARJAMUKTI DEPOK Healthy Gymnastics Avoids Hypertension At Posyandu Rw 02 Harjamukti Depok”, doi: 10.22236/ardimas.v1i1.4469.
- [8] S. Santy Sianipar and D. K. Farianing Putri, “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya,” *Din. Kesehat.*, vol. 9, no. 2, pp. 559–561, 2019.