



PENGARUH SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DAN KADER DI POSYANDU LANSIA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI POSYANDI LANSIA RW IX, MOJOSONGO, JEBRES, SURAKARTA

Oleh

Dwi Ariani Sulistyowati¹, Endang Caturini Sulistyowati², Siti Khadijah³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Surakarta

Email: 1dwiarianisulistyowati@gmail.com

Article History:

Received: 21-12-2023

Revised: 06-01-2024

Accepted: 23-01-2024

Keywords:

Hypertensi, Senam

Hipertensi

Abstract: Lansia adalah kelompok rentan /beresiko terhadap penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular (PTM) disebabkan oleh penurunan fungsi organ secara fisiologis dan penurunan immunitas. Berbagai keluhan muncul terutama yang berkaitan dengan sistem kardiovaskuler dan syndrmmetabolisme seperti meningkatnya Tekanan Darah (Hypertensi). Pemantauan Kesehatan lansia seyogyanya dilakukan secara teratur supaya permasalahan Kesehatan Lansia cepat teratasi. Posyandu Lansia adalah Lembaga swadaya masyarakat yang mendapat support dari Pemerintah dan tersebar hampir disetiap desa. Layanan Kesehatan rutin berupa : penimbangan BB, pengukuran Tinggi Badan dan pengukuran Tekanan darah dilakukan oleh Kader terlatih. Pemeriksaan Laboratorium sederhana seperti Gula darah, asam urat dan kolesterol tidak termasuk program posyandu dikarenakan tidak ada alokasi dana, sehingga gejala awal PTM tidak terdeteksi. Berdasarkan uraian tersebut , kami dosen Poltekkes akan melakukan Pengabmas dengan melakukan Pemeriksaan dasar meliputi pemeriksaan Tekanan Darah pada lansia sebagai upaya deteksi dini PTM dan memberikan senam hipertensi sebagai relaksasi. Tujuan : Mewujudkan kehidupan yang sehat bagi lansia melalui pemberian terapi senam Hipertensi di Posyandu Lansia. Metode : Dengan melakukan Pelatihan Senam Hipertensi dan PengukuranTD. Manfaat : Sebagai upaya deteksi dini Penyakit Tidak Menular dan meningkatkan kunjungan posyandu lansia.

PENDAHULUAN

Dengan semakin luasnya pelaksanaan upaya kesehatan dan keberhasilan pembangunan nasional pada semua sektor, hal tersebut mendorong peningkatan kesejahteraan sosial, ekonomi, serta kesehatan. Peningkatan kesejahteraan pada bidang kesehatan berdampak pada peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan usia harapan hidup memberikan dampak pada semakin meningkatnya jumlah penduduk yang berusia di



atas 60 tahun atau lansia (Kepmenkes RI Nomor 264, 2010). Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta jiwa, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sebesar 28,8 juta jiwa (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes RI, 2012). Di RW 09 Mojosongo, Jebres Surakarta tercatat 80 Lansia.

Pada lanjut usia (lansia) dapat timbul berbagai masalah sosial-ekonomi, mental maupun fisik-biologik. Dari segi kesehatan pada aspek fisik-biologik terjadi perubahan pada beberapa sistem, seperti sistem organ dalam, sistem muskuloskeletal, sistem sirkulasi (jantung), sel jaringan dan sistem saraf yang tidak dapat diganti karena rusak atau mati (Mujahidullah, 2012). Beberapa perubahan pada lansia tersebut dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada lansia (Pudjiastuti dan Utomo, 2003). Gangguan yang utama adalah gangguan tidur, yang berdampak pada peningkatan Tekanan darah (Hipertensi)

Sebagai dosen yang mempunyai kewajiban melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi, dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta melakukan kegiatan. Kegiatan yang utama yaitu kegiatan rutin berupa pelayanan dan pemeriksaan kesehatan di Posyandu Lansia Sejahtera di di RW IX Mojosongo Surakarta.

Apakah pendekatan pelatihan senam Hipertensi dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia, di RW 09, Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta

C. Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Mewujudkan kehidupan yang sehat bagi lansia melalui pemberian terapi senam Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Lansia mendapatkan layanan melalui kegiatan: penyuluhan kesehatan, pelayanan kesehatan dasar, menemukan lansia bermasalah yang memerlukan rujukan ke Puskesmas atau rumah sakit
- b. Peningkatan kompetensi kader kesehatan

D. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang akan didapat bagi masyarakat khususnya lansia adalah:

1. Untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan kondisi kesehatannya,
2. Terpantaunya status kesehatan lansia
3. Bagi dosen adalah untuk mengaplikasikan ilmu yang dimiliki
4. Pada masyarakat dan bagi lembaga adalah lebih mengenalkan intitusi kepada masyarakat.
5. Permasalahan

Kecemasan atau ansietas menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) merupakan suatu kondisi mental emosional dan pengalaman masa lalu individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu menghadapi ancaman.

Sejumlah 3,6% dari populasi penduduk dunia menderita kecemasan, dan di Indonesia sendiri jumlah penderita kecemasan sebesar 3,3% (WHO, 2017). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2019) penduduk Indonesia berusia 55-64 yang mengalami gangguan mental emosional sebesar 6,5%, disusul usia 65-74 tahun sebesar 8,0%, kemudian usia > 75 tahun sebesar 8,9%. Sedangkan hasil Riskesdas Jawa



Tengah 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) didapatkan hasil penduduk Jawa Tengah kelompok usia lebih dari 75 tahun sebesar 11,31%. Di Kabupaten Surakarta sendiri total penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berusia > 15 tahun cukup tinggi yaitu 5,51%.

Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, dimana kecemasan tersebut mengakibatkan gangguan pola tidur dan berakibat Hipertensi. Terapi yang sesuai untuk lansia ialah terapi relaksasi dan distraksi. Salah satu terapi relaksasi ialah dengan Senam Hipertensi.

Senam Hipertensi merupakan gabungan dari terapi spiritual dan sistem energi tubuh yang berguna untuk mengatasi masalah emosional maupun fisik. Senam Hipertensi menjadi salah satu terapi Relaksasi yang dapat mengatasi berbagai masalah psikologis salah satunya adalah mengurangi tingkat kecemasan yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Meninjau perubahan penurunan istirahat pada lansia, perubahan tersebut menyebabkan timbulnya gangguan ataupun penyakit pada semua sistem termasuk sistem Kardiovaskuler, salah satunya Hipertensi. Perubahan pada sistem kardiovaskuler dapat berupa gangguan perubahan pola tidur.

Solusi Permasalahan

A. Solusi yang ditawarkan

Untuk meningkatkan pemahaman dan meningkatkan kesehatan jiwa pada lansia yang menderita cemas, dilakukan pelatihan agar kader terampil, agar para kader mempunyai pengetahuan kesehatan yang berkualitas, mempunyai ketrampilan tentang pemberian Senam hipertensi dengan benar, dan bisa melakukan rujukan ke Puskesmas.

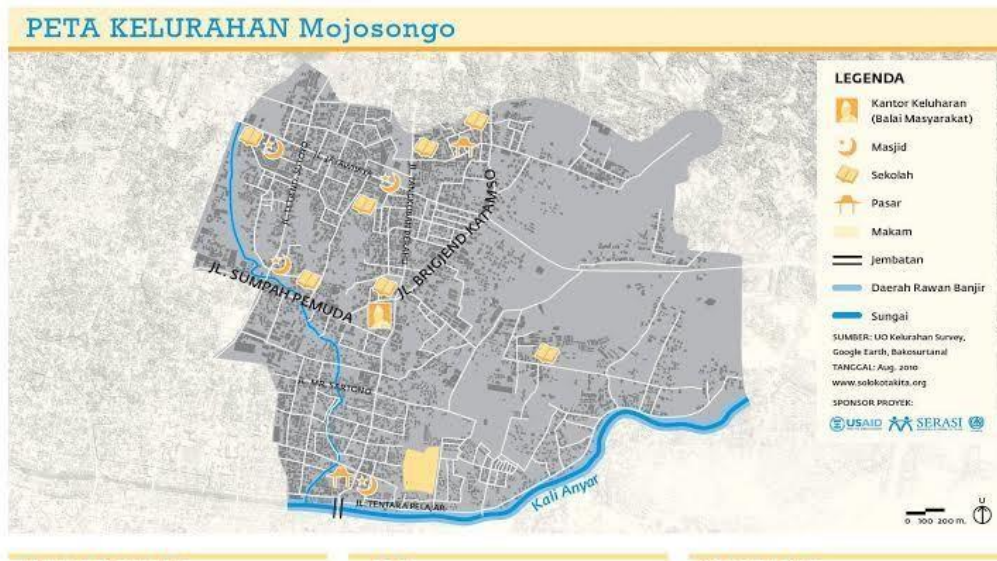
B. Target Capaian

Jurnal, HKI,

C. Peta Lokasi

Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres merupakan salah satu Kelurahan diantara 51 kelurahan yang ada di Kota Surakarta. Letak geografis Kelurahan Mojosongo antara 100BT – 111BT dan berada pada ketinggian 80-130 diatas permukaan laut. Luas wilayah di Kelurahan Mojosnngo termasuk wilayah yang luas dibandingkan dengan kelurahan yang ada di Kecamatan Jebres lainnya, yakni 532.927 Ha. Kelurahan Mojosongo dibagi menjadi 37 Rukun Warga dan 186 Rukun Tetangga. Jumlah penduduk di wilayah Kelurahan Mojosongo ±50.549 jiwa, dengan jumlah Kepala Keluarga ±13.720. Mayoritas penduduk memeluk agama Islam ±32.867, sisanya memeluk agama Kristen, Katholik, Hindu, dan Buddha (Anonim, 2022).

Solusi yang ditawarkan



D. Iptek yang ditranfer

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode of line, SMS (Short Message service), untuk membuat group WA anggota lansia dan keluarga tokoh masyarakat dan aplikasi modul yang bertujuan untuk bisa melihat ulang meteri yang sudah diberikan, sendi yang bertujuan untuk bisa melihat ulang meteri yang sudah diberikan untuk dipraktikkan setiap hari secara mandiri.

METODE

A. Tempat dan Waktu

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pengaruh Senam Hipertensi Pada Lansia Dan Kader Posyandu Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di Posyandi Lansia Rw IX, Mojosongo, Jebres, Surakarta. Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dari bulan Agustus – September 2023

B. Metode Pendekatan

Pengabdian kepada masyarakat dalam rangka upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang Program Pelatihan Senam hipertensi di RW 09 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta di Wilayah Mojosongo, Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Sedangkan tahapan – tahapan / prosedur yang dilakukan kegiatan tersebut meliputi:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, melakukan kegiatan penyusunan proposal pengabdian kepada masyarakat, pembuatan modul/ materi pelatihan, mengurus perijinan dari pemangku kepentingan, penjajagan, dan melakukan koordinasi terhadap kader kesehatan di wilayah desa Mojosongo, Jebres, Surakarta.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, setelah mendapatkan ijin dari institusi pendidikan maupun wilayah setempat, selanjutnya melakukan dharma pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan Pelatihan Senam Sendi Lansia di RW 09 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta yaitu dengan pemberian materi dan demonstrasi senam sendi yang sebelumnya diawali pretest tentang senam sendi.



Kegiatan ini diawali dengan penjajagan, dilanjutkan koordinasi kemudian pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh kader kesehatan dan Lansia di Desa Mojosongo dengan serius dan semangat dari awal sampai akhir. Kegiatan berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah dipersiapkan.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini, melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan pelatihan senam Hipertensi dengan melakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan melakukan evaluasi keterampilan tindakan senam Hipertensi. .

4. Tahap Penyusunan Laporan Kegiatan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah membuat laporan akhir pengabdian kepada masyarakat tentang upaya memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang pelatihan di desa Mojosongo, Jebres, Surakarta.

HASIL

Anggaran Dan Kegiatan

NO	KEGIATAN	URAIAN	UNIT COST	JUMLAH
A	Pembelian bahan habis pakai			
1	Paket peserta book blok note, bolpoin, tas,	50 paketx	40.000	2.000.0000
2	Foto Copy Leaflet	1 paket	100.000	100.000
3	Konsumsi	50 paketx1	8000	400.000
JUMLAH				2.500.000

A. Kegiatan

Tabel Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	1	2	3	4	5	6
1	Survey pemantapan program	V	V				
2	Pendaftaran peserta, membuat proposal		V				
3	Seminar renc kegiatan, seleksi proposal		V				
4	Revisi proposal		V				
5	Pelaksanaan pelatihan		V				
6	Evaluasi kader dan lansia			V	V		
7	Pembuatan laporan hasil				V	V	V
8	Pengiriman laporan						V



C. Kegiatan Rutin Posyandu

Hari/Tanggal/ Pukul	Kegiatan	Pelaksana	Penanggung Jawab
1. Juli 2023	Pendaftaran	Kader	Siti Khadijah Dwi Ariani Endang. CR
	Senam lansia, Pengukuran tekanan darah	Kader	Siti Khadijah Dwi Ariani Endang. CR
	Penyuluhan.	Kader	Siti Khadijah Dwi Ariani Endang. CR

D. Pelatihan Kader Kesehatan

Hari/Tanggal/ Pukul	Kegiatan	Pelaksana	Penanggung Jawab
Juli 2023	Pembukaan Penyampaian Materi Diskusi dan Demonstrasi	Narasumber	Siti Khadijah Dwi Ariani Endang. CR

E. Alat/Bahan Yang Dibutuhkan

Alat dan bahan yang dibutuhkan meliputi alat untuk pemeriksaan fisik dasar yang terdiri dari: Thermometer, Tensi meter, Stetoskop, Timbangan Berat Badan.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan:





DAFTAR REFERENSI

- [1] Anonim. (2022). *Tentang Kelurahan Mojosongo*. <https://kel-Mojosongo.surakarta.go.id>
- [2] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- [3] Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *JUKE Unila*, 5(2), 63-68. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/download/1510/pdf>
- [4] Esch, T., Fricchione, G. L., Joos, S., & Teut, M. (2013). Self-care, stress management, and primary care: From salutogenesis and health promotion to mind-body medicine. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 3-5. <https://doi.org/10.1155/2013/327415>
- [5] Iswari, M. F. (2014). Pengaruh Spiritual Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi Keluarga Pasien yang Dirawat di Ruang Intensive Care Unit. *Seminar Workshop Nasional*, 218-222.
- [6] Sandmire, H. F., Austin, S. D., & Bechtel, R. C. (1976). Experience with 40,000 Papanicolaou smears. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1), 56-60.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN