



## PROGRAM PELATIHAN SENAM ERGONOMIS UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

<sup>1\*)</sup>Rezi Prima, <sup>2)</sup>Sisca Oktarini

<sup>(1)(2)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jl. By Pass Aur Kuning No.9, Kota Bukittinggi  
Email : rprima63@gmail.com

### ABSTRAK

Senam ergonomis adalah salah satu jenis usaha non farmakologi yang dipercaya mampu mencegah hipertensi, setiap pelaksanaan senam ergonomis yang dilakukan dengan benar maka akan menurunkan sekitar 60 kalori / 30 menit, memang terasa tidak terlalu tinggi penurun kalori nya namun senam ini disetiap gerakannya memancing sirkulasi oksigen dan peredaran darah diseluruh tubuh sehingga efektif menurunkan tekanan darah lansia (Riqiyatiningsih dkk, 2014). Hal inilah yang melatari pelaksanaan Program pengabdian pada masyarakat dengan judul program pelatihan senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi lansia untuk pencegahan resiko yang ditimbulkan dari penyakit hipertensi, kegiatan telah dilaksanakan selama 2 kali dalam seminggu dalam rentang waktu 2 minggu pelaksanaan dengan total 4 kali kegiatan dampingan, peserta kegiatan ini adalah sekitar 15 orang lansia hipertensi yang tekanan darahnya berkisar antara  $\geq 140-160/90$  mmhg dan memenuhi criteria untuk pelaksanaan kegiatan, rentang tersebut adalah rentang tekanan darah yang tidak memerlukan urgensi penggunaan obat farmakologis, dengan dilaksanakannya secara regular program latihan senam ergonomis ini maka sangat memungkinkan untuk menurunkan dan mencegah angka hipertensi pada lansia, hal ini terbukti dengan pengukuran tekanan darah rerata 1 bulan terakhir ini yaitu September- oktober dengan penurunan rerata 10-20 mmhg, pelaksanaan program dan sekaligus pelatihan pada petugas kesehatan dipanti sosial tresna werdha sangat diperlukan agar menjadi program rutin mingguan bagi lansia hipertensi dan yang beresiko hipertensi, dengan pelaksanaan dan pemberian pelatihan tentu akan menjadi dampak yang luar biasa pada kontribusi dunia perawatan terutama gerontik yang merupakan cabang ilmu keperawatan lansia, kualitas hidup lansia dapat lebih baik dan menjadi insan yang produktif dan mandiri dimasa tua

**KataKunci:** Lansia, Hipertensi, Senam Ergonomis

### ABSTRACT

*Ergonomic gymnastics is a type of non-pharmacological effort that is believed to be able to prevent hypertension, every implementation of ergonomic exercises that is done correctly will reduce around 60 calories / 30 minutes, it doesn't feel too high to reduce calories, but this exercise provokes oxygen circulation in every movement and blood circulation throughout the body so that it effectively reduces blood pressure in the elderly (Riqiyatiningsih et al, 2014). This is what underlies the implementation of the community service program entitled Ergonomic gymnastics training program to reduce blood pressure in elderly hypertensives. This activity is expected to be an alternative for the elderly to prevent risks arising from hypertension. Activities have been carried out 2 times a week within a span of time. 2 weeks of implementation with a total of 4 assisted activities, participants in this activity were around 15 elderly hypertensive people whose blood pressure ranged from  $> 140-160/90$  mm Hg and met the criteria for carrying out activities, this range is the blood pressure range that does not require urgent use pharmacological drugs, with the regular implementation of this ergonomic exercise program it is very possible to reduce and prevent hypertension in the elderly, this is proven by measuring the average blood pressure for the last 1 month, namely September - October, program implementation and at the same time training for health workers in nursing homes social tresna werdha is urgently needed to become a routine weekly program for the elderly with hypertension and those at risk of hypertension, with the implementation and provision of training it will certainly have an extraordinary impact on the contribution of the world of care, especially gerontics which is a branch of nursing science for the*

## **PROGRAM PELATIHAN SENAM ERGONOMIS UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

---

*elderly, the quality of life for the elderly can be better and become a productive and independent person in old age*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Ergonomic Exercise*

### **PENDAHULUAN**

Panti sosial trenya warga merupakan panti sosial bagi lansia yang memberikan bantuan kehidupan pelayanan rohani, jasmani agar lanjut usia dapat hidup dengan wajar, berbeda dengan lansia pada umumnya dimana penghuni panti memiliki akses yang kurang untuk informasi dan kemampuan mandiri dalam pemeliharaan kesehatan, karena penghuni panti keseluruhan berasal dari lansia terlantar, panti sosial trenya warga di Sumatera Barat berjumlah 2 panti, yaitu panti "Sabai Nan Aluih" Sicingin dan panti "Kasih Sayang Ibu" Batusangkar, Panti sosial trenya warga memiliki beberapa kegiatan rutin untuk kesehatan lansia, seperti adanya *medical check up*, senam lansia, dan asuhan keperawatan, namun untuk pencegahan penyakit dan spesifikasi pelaksanaan senam lansia yang khusus untuk penyakit tertentu belum ada, sementara hipertensi menjadi penyakit terbanyak dan beresiko pada penghuni panti.

Program pengabdian masyarakat senam ergonomis akan menjadi hal yang baik terhadap lansia, dalam pelaksanaan program senam yang direncanakan, kami tidak hanya akan memberikan latihan senam ergonomis pada lansia, namun juga melakukan pelatihan pada perawat pemberi

Asuhan dipanti sosial trenya warga, setiap kegiatan pada senam ergonomis yang dilakukan akan berdampak pada tekanan darah 30 menit setelah olahraga, namun untuk kestabilan tekanan darah jangka panjang kegiatannya akan dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan total kegiatan yaitu 4 kali dan lama durasi senam lebih kurang 20-30 menit, peserta yang dilibatkan adalah lansia yang tidak

memerlukan urgensi untuk penurunan tekanan darah dengan terapi farmakologis, yaitu tekanan darah 140-160/90 mmHg, sehingga memang diperlukan bantuan instruktur tetap dipanti tersebut. Sehingga kami beranggapan panti sosial akan menjadi percontohan yang baik untuk pengembangan program senam ergonomis yang selanjutnya dapat dikembangkan, seperti pada posyandu lansia atau masyarakat pada umumnya.

Sehingga kegiatan ini akan menjadi program rutin mingguan yang akan memberi dampak luar biasa bagi penanggulangan kesehatan lansia, terutama masalah hipertensi.

### **METODE**

Metode kegiatan program pelatihan senam ergonomis untuk penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan total 4 kali kegiatan, jumlah lansia yang ikut dalam kegiatan ini adalah sekitar 15 orang yaitu yang memenuhi kriteria dalam pelaksanaan senam ergonomis tersebut, kemudian kegiatan juga dibantu oleh tim perawat panti sosial tersebut dan kegiatan direkam untuk dapat digunakan kembali oleh panti sosial untuk kegiatan senam rutin dipanti sosial trenya warga "Kasih Sayang Ibu" Batusangkar.

### **HASIL**

Hasil program pelatihan senam ergonomis yang dilaksanakan di panti sosial trenya warga kasih sayang ibu Batusangkar didapatkan penurunan yang cukup signifikan setelah pelaksanaan kegiatan 4 kali yang dilaksanakan selama 2 minggu

## PROGRAM PELATIHAN SENAM ERGONOMIS UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

kepada 15 orang lansia yang memiliki tekanan darah rata-rata  $\geq 140-160/90$  mmhg yaitu rerata penurunan tekanan darah lansia berkisar antara 10-20 mmhg, pelaksana juga meninggalkan rekaman kegiatan yang dapat digunakan sebagai penuntun kegiatan senam selanjutnya agar kegiatan tetap terlaksana secara ruti dipanti social tresna werdha kasih sayang ibu tersebut.



Gambar 1  
Kegiatan Senam



Gambar 2  
Pemeriksaan kesehatan

### PEMBAHASAN

Panti sosial tresna werdha merupakan panti sosial bagi lansia yang memberikan bantuan kehidupan pelayanan rohani, jasmani agar lanjut usia dapat hidup dengan wajar, berbeda dengan lansia pada umumnya dimana penghuni panti memiliki akses yang kurang untuk informasi dan kemampuan mandiri dalam pemeliharaan kesehatan, karna penghuni panti keseluruhan berasal dari lansia terlantar, panti social tresna werdha di Sumatera Barat berjumlah 2 panti, yaitu panti “sabai nan aluih” sicincin

dan panti “kasih sayang ibu” batusangkar, Panti social tresna werdha memiliki beberapa kegiatan rutin untuk kesehatan lansia, seperti adanya *medical chek up*, senam lansia, dan asuhan keperawatan, namun untuk pencegahan penyakit dan spesifikasi pelaksanaan senam lansia yang khusus untuk penyakit tertentu belum ada, sementara hipertensi menjadi penyakit terbanyak dan beresiko pada penghuni panti, Program pengabdian pada masyarakat dengan judul program pelatihan senam ergonomis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi lansia untuk pencegahan resiko yang ditimbulkan dari penyakit hipertensi, kegiatan telah dilaksanakan selama 2 kali dalam seminggu dalam rentang waktu 1 minggu pelaksanaan dengan total 2 kali kegiatan dampingan, peserta kegiatan ini adalah sekitar 15 orang lansia hipertensi yang tekanan darahnya berkisar antara  $\geq 140-160/90$  mmhg dan memenuhi criteria untuk pelaksanaan kegiatan, rentang tersebut adalah rentang tekanan darah yang tidak memerlukan urgensi penggunaan obat farmakologis, dengan dilaksanakannya secara regular program latihan senam ergonomis ini maka sangat memungkinkan untuk menurunkan dan mencegah angka hipertensi pada lansia, hal ini terbukti dengan pengukuran tekanan darah rerata 1 bulan terakhir ini yaitu September- oktober dengan penurunan rerata 10-20 mmhg, Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rizqiyatiningsih (2014) dan Ningsih, dkk (2015), dimana terdapat penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi setelah dilakukan intervensi senam ergonomis, begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartanti dan Lisnawati (2013) di Desa Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan, dimana terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada 20 orang lansia yang mengalami hipertensi ringan setelah melakukan senam ergonomis dengan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,73 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 4,80 mmHg.

**PROGRAM PELATIHAN SENAM ERGONOMIS UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

pelaksanaan program dan sekaligus pelatihan pada petugas kesehatan dipanti sosial tresna werdha sangat diperlukan agar menjadi program rutin mingguan bagi lansia hipertensi dan yang beresiko hipertensi, dengan pelaksanaan dan pemberian pelatihan tentu akan menjadi dampak yang luar biasa pada kontribusi dunia perawatan terutama gerontik yang merupakan cabang ilmu keperawatan lansia, kualitas hidup lansia dapat lebih baik dan menjadi insan yang produktif dan mandiri dimasa tua.

**SIMPULAN**

Senam ergonomis merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan sehingga mampu memaksimalkan *supply* oksigen ke otak. Peningkatan oksigen ke otak merangsang peningkatan serotonin sehingga membuat tubuh relaksasi. Latihan kombinasi gerakan kontraksi relaksasi kelompok otot dengan latihan pernafasan terkontrol dapat merangsang aktivasi sistem saraf otonom parasimpatis yang terletak di separuh bagian bawah pons dan di medula. Aktivasi sistem saraf parasimpatis akan menghambat stimulasi sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan penurunan curah jantung dan penurunan tahanan perifer sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan penurunan tekanan darah, sehingga dengan adanya kegiatan rutin yang dilaksanakan untuk senam ergonomis pada lansia hipertensi hal ini akan sangat bermanfaat untuk penurunan tekanan darah sehingga meminimalkan penggunaan terapi farmakologis yang sangat baik jika diturunkan penguunaanya bagi lansia.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adib, M. (2018). *Pengetahuan Praktis Ragam Penyakit Mematikan yang Paling Sering Menyerang Kita*. Yogyakarta: Buku Biru.

Dalimartha, S, dkk. (2017). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus<sup>+</sup>.

Fatimah. (2014). *Merawat Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses*

*Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.

Hartanti, D. I, dkk. (2018). *Efektivitas Senam Jantung Sehat dan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*.

Kushariyadi. (2014). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.

Mickey, S. (2015). *Gerontological Nursing A Halth Promotion Approach 2<sup>nd</sup>Ed*. Jakarta: Kedokteran EGC.

Ningsih, N. P, dkk. (2015). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi*.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2018). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Ode, S. L. (2018). *Asuhan Keperawatan Gerontik Nanda NIC NOC*. Yogyakarta: Nuha Medika.