

# Pemberdayaan Kader Puskesmas Dalam Upaya Penurunan Hipertensi Pada Lansia Melalui Senam Ergonomik

Supartina Hakim<sup>1</sup>, Muh Thahir<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Makassar

E-mail: <sup>1</sup>supartinahakim@poltekkes-mks.ac.id, <sup>2</sup>muh.thahir81@gmail.com

## Abstrak

Penyakit Tidak Menular merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh Lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi pada lansia terus mengalami peningkatan sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup dan juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%). Hal ini dibuktikan melalui jumlah kunjungan penderita hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang terus meningkat setiap tahunnya. Pola hidup yang kurang di perhatikan dapat menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi pada lansia. Pengobatan yang biasa diberikan penderita hipertensi ada dua yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Namun saat ini, pasien hipertensi yang datang ke puskesmas kebanyakan hanya mendapatkan terapi farmakologi saja, masih kurangnya program pengobatan non farmakologi yang dilakukan oleh pihak puskesmas terhadap penanganan lansia yang menderita hipertensi, salah satunya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan salah satu senam fundamental yang gerakannya sesuai dengan susunan dan fungsi fisiologis tubuh. Pengabdian Masyarakat ini diharapkan menjadi pertimbangan bagi puskesmas khususnya bagi lansia menjadikan senam ergonomik sebagai program yang rutin dilakukan sebagai pengendalian penyakit hipertensi. Sehingga target capaian pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan kader dari kurangnya pengetahuan menjadi memiliki pengetahuan dan mampu melakukan senam ergonomik secara tepat dan mengajarkannya kepada lansia.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Senam Ergonomic, Kader Puskesmas

## Abstract

*Non-communicable diseases are one of the diseases that are often experienced by the elderly, namely hypertension or high blood pressure. Hypertension in the elderly continues to increase in line with the increasing life expectancy. Hypertension is one of the most common non-communicable diseases suffered by the Indonesian people (57.6%). This is evidenced by the number of hypertension visits at Primary Health Facilities which continues to increase every year. Unhealthy lifestyle is one of the factors causing hypertension in the elderly. Two treatments are usually given to hypertension sufferers, including pharmacological and non-pharmacological treatment. However, most of hypertension patients who come to the health center only get pharmacological, there is still a lack of non-pharmacological programs carried out by the health center for the treatment of the elderly, especially ergonomic gymnastics. Ergonomic gymnastics is one of the fundamental gymnastics whose movements are in accordance with the physiological structure and function of the body. This Community Service is expected to be a consideration for health centers, especially for the elderly, to make ergonomic gymnastics a routine program to control hypertension. So, the target of this community service achievement is increasing the knowledge of cadres and being able to do ergonomic gymnastics correctly and teach it to the elderly.*

*Keywords: Elderly, Hypertension, Ergonomic Gymnastics, Community Health Center Cadres*

## 1. PENDAHULUAN

Meningkatnya jumlah penduduk lansia di Indonesia membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, meningkatnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya, pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/

penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia. Hal ini disebabkan karena pada tahap lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan terutama pada perubahan fisiologis karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit[1].

Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). (Kemenkes RI Pusat dan Informasi, 2017).

Ditinjau dari aspek kesehatan, semakin bertambah usia akan semakin rentan berbagai masalah baik fisik, mental, sosial dan ekonomi. Hipertensi tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga dapat mengancam jiwa penderita. Pola hidup yang kurang di perhatikan dapat menjadi salah satu faktor penyebabnya, seperti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan kurang melakukan aktivitas fisik[2][3]

Hipertensi pada lansia mempunyai prevalensi yang tinggi, pada usia diatas 65 tahun didapatkan antara 60-80%. Sekitar 60% hipertensi pada usia lanjut adalah hipertensi sistolik terisolasi (Isolated Systolic Hypertension) dimana terdapat kenaikan tekanan darah sistolik disertai penurunan tekanan darah diastolik. Peningkatan tekanan darah sistolik disebabkan terutama oleh kekakuan arteri atau berkurangnya elastisitas aorta[4][2]

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat. Hipertensi adalah penyebab kematian 7,1 juta orang di dunia karena hipertensi merupakan risiko utama penyakit stroke, gagal jantung dan ginjal [5]. Hipertensi dapat diobati secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan yang mempunyai efek samping. Indonesia menunjukkan 60% menggunakan obat-obatan 30%, menggunakan herbal therapy dan 10% fisioterapi. Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengubah gaya hidup yang lebih sehat, dengan aktivitas fisik berolahraga, salah satunya dengan senam ergonomic[6].

Senam ergonomic merupakan suatu metode yang praktis, efektif, efisien, dan logis dalam memelihara kesehatan manusia. Pada lansia yang mengalami hipertensi, metode non farmakologis biasanya lebih sering dipilih karena memiliki resiko yang lebih rendah. Gerakan - gerakan senam ergonomic sesuai dengan kaidah- kaidah penciptaan tubuh yang diilhami dari gerakan sholat sehingga lansia dengan mudah untuk melakukan gerakan senam ini[7].

Senam ergonomik dari Indonesia Ergonomik Gymanand Health Care senam ini bermanfaat mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Untuk mendapatkan hasil maksimal, akan lebih baik jika senam ini dilakukan secara berkelanjutan, sekurang –kurangnya 2-3 kali seminggu ± 30 menit jika semua gerakan dilakukan sempurna[8] Adapun manfaat yang diperoleh dengan melakukan gerakan senam ergonomik ini seperti pengaktifan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistrik dalam dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah, penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, membantu penyembuhan penyakit sinusitis dan asma, meningkatkan daya tahan tubuh, mengontrol tekanan darah tinggi[7] [9]Pelaksanaan senam ergonomic pada lansia harus mendapat edukasi dan pendampingan agar tidak ada kesalahan dalam pelaksanaannya.

Saat ini, pendekatan non farmakologis menjadi alternatif pengobatan pasien hipertensi karena dinilai lebih aman dan dapat meningkatkan efektivitas terapi obat anti hipertensi, dibandingkan dengan pemberian obat saja. Terapi non farmakologis lebih efektif dan mudah dilaksanakan namun faktanya kurang diminati oleh Masyarakat dan masih kurangnya program pengobatan non farmakologi yang dilakukan oleh pihak puskesmas terhadap penanganan lansia yang menderita hipertensi, karena terapi ini relatif lebih lama sampai terjadi efek dibandingkan dengan terapi farmakologis, selain itu diperlukan ketekunan dan konsisten dalam menjalankan terapi.

Oleh karena itu, meningkatnya kejadian hipertensi setiap tahunnya, perhatian khususnya kepada lansia dengan hipertensi perlu dioptimalkan dengan didorong melalui kegiatan puskesmas/posyandu, sehingga mampu berperan dalam mengontrol peningkatan penyakit hipertensi/ menurunkan tekanan darah pada lansia[10]. Pendampingan lansia dalam pelaksanaan senam ergonomic dapat dilakukan oleh pemerintah melalui Fasilitas Kesehatan Tingkat pertama dalam hal ini

dilaksanakan oleh para kader puskesmas di tingkat desa/kelurahan. Sehingga merupakan langkah yang sangat tepat ketika para kader puskesmas ini diberikan edukasi sebagai bekal untuk mengedukasi dan mendampingi lansia dengan hipertensi yang ada di wilayah kerja puskesmas/pustu.

## 2. METODE

Tim pengabdian masyarakat menyelenggarakan kegiatan yang berisi edukasi dan pemberdayaan kader puskesmas dalam menurunkan serta mengontrol hipertensi pada lansia. Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utama yaitu memberikan edukasi dan pelatihan kepada para kader puskesmas agar mampu untuk membantu dalam mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada lansia. Program pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan. Pelatihan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

### 2.1. Tahapan Perencanaan

Tahapan perencanaan adalah tahapan awal proses kegiatan yang dilakukan. Tahapan awal yang dilaksanakan berupa observasi langsung di Wilayah Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar sebagai tempat tujuan pengabdian. Observasi dilakukan untuk melakukan identifikasi lansia dengan Hipertensi di masing-masing desa/kelurahannya, kemudian melakukan koordinasi dengan penanggung jawab kader di wilayah biringkanaya.

Kemudian Menyusun program berdasarkan data yang didapatkan di lapangan, wilayah mana dengan lansia dengan hipertensi tertinggi maka edukasi dan pelatihan para kader puskesmas wilayah tersebut akan diprioritaskan. Setelah itu, mengurus hal-hal yang bersifat administrasi terkait pelaksanaan Pengabmas ini.

### 2.2. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan merupakan tahapan yang dilakukan setelah proses observasi, koordinasi dan administratif dengan berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk mengutus kader-nya dalam kegiatan pengabmas ini. Tahapan pelaksanaan berisi edukasi yang diberikan kepada kader puskesmas, karena para kader tersebutlah yang akan bersentuhan langsung pada lansia di wilayah tugas masing-masing. Para kader ini kami bekal dengan pengetahuan terkait hipertensi pada lansia dan bagaimana mengontrol dan menurunkan hipertensi pada lansia tersebut, kemudian diajarkan gerakan senam ergonomik yang dapat mengontrol hipertensi pada lansia.

Pemutaran video dan demonstrasi gerakan senam ergonomik dilakukan secara bersamaan kemudian para kader mengikuti dan dipraktikkan. Harapannya para kader tersebut yang berperan mengajarkan kepada lansia di wilayah kerja mereka. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi seputar keluhan dan pencegahan hipertensi serta permasalahan yang dihadapi oleh lansia saat ini.

### 2.3. Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi merupakan tahapan akhir dalam kegiatan yang dilakukan. Tahapan evaluasi secara bertahap mengenai pemahaman para kader, kemudian melakukan analisa terhadap hasil pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil kuesioner pengetahuan kepada para kader Puskesmas. Tahapan ini menjadi tolak ukur indikator keberhasilan kegiatan yang dilakukan berdasarkan hasil kuesioner yang diisikan oleh kader puskesmas.

Evaluasi dengan cara membagi kuesioner untuk mengetahui peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan edukasi atau post-test kuesioner pengetahuan kepada kader puskesmas yang

mengikuti kegiatan pengabmas ini. Kueisioner berisi sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh kader. Adapun bentuk pilihan jawaban yang telah ditentukan oleh pengabdi, yakni tahu atau tidak tahu dan beberapa alternatif atau pilihan ganda. Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui hasil pelaksanaan kegiatan serta kekurangan dari pelaksanaan pengabmas ini.

Evaluasi dilaksanakan setelah diberikan edukasi serta pelaksanaan senam ergonomic itu sendiri. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan secara bertahap 2 minggu setelah tahapan ini berlangsung.

Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman kader terkait hipertensi pada lansia dan mampu melakukan langkah-langkah pelaksanaan senam ergonomik dengan tepat dan bagaimana mengontrol dan menurunkan hipertensi pada lansia melalui perbandingan hasil pre dan post-test. Para kader kemudian mengajarkan lansia terkait gerakan senam ergonomik yang dapat mengontrol dan menurunkan hipertensi pada lansia. Tidak hanya itu pelaksanaan senam ergonomik diharapkan menjadi kegiatan rutin di puskesmas setidaknya dua kali dalam seminggu khususnya pada lansia dengan hipertensi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui 3 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

#### 3.1. Tahapan Perencanaan

Tahapan perencanaan dalam kegiatan ini meliputi observasi tempat tujuan mengabdi. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi skala prioritas sebagai dasar menyusun program prioritas. Program disusun berdasarkan data yang didapatkan dilapangan, wilayah mana dengan angka kasus Hipertensi pada lansia tertinggi, maka edukasi para kader puskesmas wilayah tersebut diprioritaskan.

Tahapan selanjutnya dilakukan proses pre-test dengan mengisi kuesioner pengetahuan. Dari hasil pengisian kuesioner didapatkan masih kurangnya pengetahuan kader terkait bagaimana mengontrol dan menurunkan hipertensi pada lansia khususnya dengan menggunakan gerakan senam ergonomik. Beberapa faktor penyebabnya adalah penurunan tingkat kesadaran kader lansia untuk mengontrol dan menurunkan hipertensi yang akan berkembang menjadi komplikasi penyakit, kemudian saat ini belum adanya program senam ergonomik yang dilakukan puskesmas setempat, kurangnya pengetahuan kader puskesmas untuk memberikan edukasi dan mengajarkan senam ergonomik. Saat ini kader puskesmas hanya fokus kepada terapi farmakologi yaitu pemberian obat-obatan hipertensi.

#### 3.2. Tahapan Pelaksanaan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang terjadi pada lansia, kecenderungan pola gaya hidup lansia tidak sehat, dimana lansia tidak dapat mengontrol pola makannya, serta lansia kurang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga yang dapat menyebabkan terjadinya kekakuan otot, obesitas, gangguan tidur dan sirkulasi darah tidak lancar yang menyebabkan meningkatnya penyakit jantung dan hipertensi.

Tingginya tekanan darah yang lama akan menyebabkan kerusakan pembuluh darah di seluruh tubuh, namun hal tersebut dapat dikendalikan dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis, salah satunya dengan menggunakan senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan suatu gerakan senam yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan.

Banyaknya perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia kaitannya dengan hipertensi yang dihadapi sehingga perlu adanya upaya-upaya untuk menjaga kesehatan dalam meningkatkan derajat kesehatan yang dimulai dari diri pribadi, keluarga, dan masyarakat sehingga adanya peningkatan kualitas hidup disertai penurunan tekanan darah yang merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang perlu mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat khususnya pada lansia.

Edukasi diberikan kepada kader puskesmas karena para kader tersebutlah yang akan bersentuhan langsung pada masyarakat khususnya lansia di wilayah tugas masing-masing. Para kader ini kami bekali dengan pengetahuan mengenai hipertensi dan cara mencegah dan mengontrol tekanan darah tinggi di masyarakat serta gerakan-gerakan senam ergonomik yang dapat dipraktekkan dengan mudah, harapannya para kader tersebut yang berperan mengajarkan kepada lansia diwilayah kerja mereka.



Gambar 2. Edukasi Hipertensi pada Lansia

Pada akhir kegiatan pengabmas ini, pada kader diberikan poster untuk dipasang di puskesmas serta video senam ergonomik agar menjadi bahan gambaran dan percontohan buat lansia yang datang ke puskesmas.



Gambar 3. Poster



Gambar 4. Video Senam Ergonomik

### 3.3. Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi merupakan tahapan untuk melakukan analisa terhadap hasil pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil post-test kuesioner pengetahuan kepada kader puskesmas yang mengikuti kegiatan pengabdian ini. Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui hasil pelaksanaan kegiatan serta kekurangan dari pelaksanaan pengabdian ini.

Berikut hasil post-test pengisian kuesioner pengetahuan :

Tabel 1 Perbandingan Pemahaman Kader Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

KATEGORI	SEBELUM		SESUDAH	
	n	%	n	%
<b>Pemahaman terkait hipertensi pada Lansia</b>				
Tahu	8	40	20	100
Tidak Tahu	12	60	0	0
<b>Senam Ergonomik dalam mengontrol dan penurunan Hipertensi</b>				
Tahu	0	0	16	80
Cukup Tahu	0	0	4	20
Tidak Tahu	20	100	0	0

Dari hasil pemberian edukasi untuk para kader sejumlah 20 orang, didapatkan peningkatan pemahaman para kader secara signifikan. Dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Sehingga dapat diartikan bahwa edukasi yang diberikan berdampak baik untuk para kader serta masyarakat khususnya lansia. Pengabdian masyarakat ini akan berdampak terhadap terkontrolnya hipertensi dan penurunan hipertensi di masyarakat khususnya pada lansia.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Peserta target pengabdian masyarakat adalah kader puskesmas Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar
2. Jumlah peserta pemberian edukasi pada program pengabdian masyarakat ini sebanyak 20 orang kader.
3. Berdasarkan hasil kegiatan pemberian edukasi diperoleh perubahan pengetahuan dan pemahaman yang terkait dengan hipertensi pada lansia dan gerakan senam ergonomik yang dapat mengontrol dan penurunan hipertensi pada masyarakat khususnya pada lansia.

### B. Saran

Pada kegiatan selanjutnya perlu diperluas jangkauan wilayah kadernya sehingga manfaat pengabdian masyarakat ini dapat tersebar lebih luas lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar dan Kepala Pusat P2M Poltekkes Kemenkes Makassar atas dukungan dan bantuan dana hibah pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini bermanfaat bagi masyarakat, khususnya bagi pada lansia dengan hipertensi

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ajeng Prameswari and Riyani Wulandari, “Penerapan Senam Ergonomik pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kapurancak Kabupaten Boyolali,” *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, vol. 2, no. 3, pp. 52–63, Aug. 2024, doi: 10.57213/caloryjournal.v2i3.357.
- [2] S. Agustina, S. Mayang Sari, and R. Savita, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun,” *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 2, p. 180, May 2014, doi: 10.25311/jkk.Vol2.Iss4.70.
- [3] M. Azhar Nur Hidayatullah, N. Rosidah, and D. Sondang Irawan, “PENGARUH LATIHAN SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SUSUHBANGO KABUPATEN KEDIRI ,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 5, no. 2 SE-Articles, pp. 2873–2880, May 2024, doi: 10.31004/jkt.v5i2.27535.
- [4] A. Nababan, “Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pra Lansia di Desa Rantau Panjang Kiri Kecamatan Kubu Babussalam,” *Elisabeth Health Jurnal*, vol. 7, no. 1, Jun. 2022, doi: 10.52317/ehj.v7i1.397.
- [5] A. Yonata and A. S. P. Pratama, “Hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke,” *Jurnal Majority*, vol. 5, no. 3, pp. 17–21, 2016.
- [6] R. Devi, F. Ndapajaki, and R. Putri, “Pemanfaatan Ekstrak Wortel dan Jambu Biji terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia,” *STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN*, vol. 7, pp. 20–28, Nov. 2018, doi: 10.30994/sjik.v7i2.163.
- [7] A. D. Thei, “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi,” *CHMK Applied Scientific Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 18–22, 2018.
- [8] A. Arwani, A. Zulfa, and L. Karlina, “Pemberian Senam Ergonomik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi,” *Ners Muda*, vol. 4, p. 273, Dec. 2023, doi: 10.26714/nm.v4i3.13510.
- [9] N. Purwandari *et al.*, “Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah (Hipertensi),” *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, vol. 1, pp. 33–39, Jun. 2024, doi: 10.70109/jupenkes.v1i1.5.
- [10] Mareta Dea Rosaline, Diah Tika Anggraeni, Nayla Kamilia Fithri, Fiora Ladesvita, Zhafira zhafarina, and Tasya, “KASMARAN ‘Health Cadre of Cardiovascular and Hypertension’ with the Implementation of Health Promotion Model in Management Hypertension,” *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 4, pp. 478–484, Nov. 2022, doi: 10.35877/454ri.mattawang1299.