

Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah (Hipertensi)

Nila Putri Purwandari¹, Devi Setya Putri², Budi Nur Ridholloh³, Muhammad Yusuf Irsyad⁴, Nailil Hidayati Maulidika⁵, Putri Arum Sari⁶, Wahyu Ismayati⁷

¹⁻⁷ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

***Corresponding Author:** niela.poetrie.poerwandarie@gmail.com

Recieved : 30 Mei 2024 ; Revised : 31 Mei 2024 ; Accepted : 4 Juni 2024

ABSTRAK

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanggulangan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Di Ruang Lily RSUD Sunan Kalijaga Demak banyak pasien yang mengalami hipertensi. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya. Tujuan program pengabdian ini setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit, pasien dengan hipertensi di Ruang Lily dapat menjelaskan kembali tentang penyakit hipertensi dan senam ergonomik penurun tekanan darah dengan benar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah ceramah, diskusi interaktif dan demonstrasi. Hasil didapatkan pasien dan keluarga pasien mampu menjelaskan terkait materi tentang hipertensi dan senam ergonomis dan juga dapat mempraktikkan langkah-langkah senam ergonomik penurun tekanan darah. Simpulan kegiatan penyuluhan kepada pasien hipertensi dan keluarganya di Ruang Lily RSUD Sunan Kalijaga bertujuan untuk memberikan edukasi hipertensi dan senam ergonomis kepada pasien dan keluarganya. Hasil penyuluhan mendapatkan bahwa pasien dan keluarga mampu menjelaskan materi tentang hipertensi dan senam ergonomik dan juga mampu mempraktikkan senam ergonomik penurun tekanan darah.

Kata Kunci : Senam Ergonomik, Hipertensi.

ABSTRACT

High blood pressure, better known as hypertension, is a disease that gets the attention of all circles of society, considering the impact it causes both short and long term so that it requires comprehensive and integrated long-term management. In the Lily Room of Sunan Kalijaga Demak Hospital, many patients experience hypertension. This is partly related to the lifestyle of people associated with the risk of hypertension such as stress, obesity (overweight), lack of exercise, smoking, alcohol, and eating foods that are high in fat content. Objective after 30 minutes of counseling, patients with hypertension in the Lily Room can explain again about hypertension and ergonomic exercises to lower blood pressure correctly. The methods used in this study were lectures, interactive discussions and demonstrations. Results patients and

their families are able to explain related material about hypertension and ergonomic exercises and can also practice the steps of ergonomic exercises to lower blood pressure. Counseling activities for hypertensive patients and their families in the Lily Room of Sunan Kalijaga Hospital aim to provide hypertension education and ergonomic exercises to patients and their families. The results of counseling found that patients and families were able to explain material about hypertension and ergonomic exercises and were also able to practice ergonomic exercises to lower blood pressure.

Keywords : *Ergonomic Gymnastics, Hypertension.*

LATAR BELAKANG

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari semua kalangan masyarakat, mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga membutuhkan penanganan jangka panjang yang menyeluruh dan terpadu. Di Ruang Lily RSUD Sunan Kalijaga Demak banyak pasien yang mengalami hipertensi. Hal ini antara lain dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat yang berhubungan dengan resiko penyakit hipertensi seperti stress, obesitas (kegemukan), kurangnya olahraga, merokok, alkohol, dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya.

Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

METODE

Kegiatan Penyuluhan dilakukan di Ruang Lily RSUD Sunan Kalijaga Demak pada hari Kamis, 18 Januari 2024. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan terkait senam ergonomis pada pasien hipertensi dengan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif dan demonstrasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap pertama adalah tahap pembukaan. Dalam tahap ini, tim melakukan pembukaan meliputi memberi salam dan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penyuluhan, menyebutkan materi atau pokok bahasan yang akan disampaikan dan melakukan pre test pada pasien hipertensi dan keluarganya.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, pada tahap ini tim melakukan penjelasan terkait materi tentang hipertensi mulai dari definisi, penyebab, macam-macam hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi dan cara pencegahan hipertensi, dan juga menjelaskan materi tentang senam ergonomis meliputi definisi, manfaat, indikasi dan kontraindikasi senam ergonomik penurunan tekanan darah dan mampu mempraktikkan senam ergonomik penurunan tekanan darah.

Tahap ketiga adalah tahap penutup, pada tahap ini tim menyimpulkan inti penyuluhan, melakukan sesi tanya jawab, sesi penjelasan dan tambahan dari dosen atau Ci Ruangan dan mengucapkan salam untuk menutup penyuluhan.

Pada tahap keempat adalah tahap evaluasi. Interpretasi hasil dilakukan ditahap evaluasi ini yang meliputi evaluasi respon peserta dan hasil penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan penyuluhan tentang penerapan senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dan keluarga pasien di Ruang Lily didapatkan bahwa dari evaluasi hasil pasien dan keluarga pasien mampu menjelaskan materi tentang hipertensi mulai dari definisi, penyebab, macam-macam hipertensi yang meliputi hipertensi primer dan hipertensi sekunder, tanda dan gejala hipertensi yang meliputi kepala terasa pusing, rasa berkunang-kunang, rasa pegal dibahu dan perasaan panas / gelisah, mudah lelah dan sukar tidur, gangguan penglihatan dan telinga berdengung, mudah marah, dan anoreksia (Yusuf, 2015), komplikasi hipertensi yang meliputi stroke, infark miokardium (penyakit jantung), gagal ginjal (Anshari, 2020) dan cara pencegahan hipertensi yang meliputi mengatur diet agar berat badan tetap ideal, menjaga agar tidak terjadi hipertensi kolesterolemia, tidak merokok, mengubah kebiasaan makan sehari-hari dan mengonsumsi rendah garam, melakukan exercise untuk mengendalikan dari perasaan well being (Kemenkes RI, 2017).

Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa pasien serta keluarga pasien hipertensi juga mampu menjelaskan definisi dari senam ergonomik, manfaat mulai dari menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, membakar lemak yang berlebihan dalam tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian lainnya, meningkatkan kelentukan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan tubuh (Andari dkk, 2020). Pasien dan keluarganya juga mampu menjelaskan terkait indikasi senam ergonomik yang meliputi hipertensi, lansia usia 60-74 tahun, hiperurisemia, hiperkolesterolemia dan juga kontraindikasi senam ergonomik yang meliputi demam, pusing, nyeri dada dan sesak nafas (Alifatun, 2019). Pasien dan keluarganya setelah dilakukan penyuluhan mampu mempraktikkan senam ergonomik penurun tekanan darah mulai dari persiapan dan pelaksanaan yang terdiri dari tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan.



Gambar 1 : Kegiatan Penyuluhan Tentang Langkah-Langkah Senam Ergonomik



Gambar 2 : Foto Bersama Pemberian Brosur Setelah Kegiatan Penyuluhan

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan penyuluhan kepada pasien hipertensi dan keluarganya di Ruang Lily RSUD Sunan Kalijaga bertujuan untuk memberikan edukasi hipertensi dan senam ergonomis kepada pasien dan keluarganya. Hasil penyuluhan mendapatkan bahwa pasien dan keluarga mampu menjelaskan materi tentang hipertensi dan senam ergonomik dan juga mampu mempraktikkan langkah-langkah senam ergonomik penurun tekanan darah.

Saran

Kegiatan penyuluhan ini harus terus dilakukan terutama pada petugas kesehatan RSUD Sunan Kalijaga Demak dengan tujuan utama yaitu agar pasien hipertensi dan keluarganya dapat mengetahui serta memahami tentang hipertensi dan juga dapat menerapkan senam ergonomik untuk penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Andari, Fatsiwi, Nunik. dkk. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Jurnal Of Telenursing*.

Anitasari, P. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019*.

Alifatun, Veni Dwi. (2019). *Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah Lansia mengalami Hipertensi Di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan tahun 2019*. Laporan Tugas Akhir: Program Studi D-III Keperawatan.

Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2).

Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30. Retrieved from <http://ejournal.stikesaisyah.ac.id/index.php/eja>

Depkes RI, (2018). *Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Kementerian Kesehatan RI, 126.

Ismayadi. (2012). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Medan Johor*.

Kaplan, N. M., & Victor, R. G. (2014). *Kaplan's clinical hypertension: Eleventh edition*. In *Kaplan's Clinical Hypertension: Eleventh Edition*.

Kemenkes RI, (2017). *Mencegah dan Mengontrol Hipertensi Agar*. Infodatin Hipertensi.

- Nurarif & Kusuma, (2019). Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Dengan Kepatuhan Minum Obat di Poli Penyakit Dalam RSUP H. Adam Malik Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Syahfitri, M. (2015).Efektifitas Senam Jantung dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Volume 2. Halaman 1251, 1255-1256*. Dari [https://jom.unri.ac.id/index.php/JO MPSIK/article/view/8290](https://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MPSIK/article/view/8290)
- Yusuf, D. Y. N. (2015). Gambaran Perilaku Penderita Hipertensi dalam Upaya Mencegah Kekambuhan Penyakit Hipertensi. Universitas Negeri Gorontalo.