

**PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)**

**Vol. 2 No.1 April 2023**

<http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/>

p-ISSN : xxxx-xxxx e-ISSN : xxxx-xxxx

---

**Edukasi Pentingnya Senam Ergonomis untuk Hipertensi Lansia**

Sarni Anggoro

Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

E-mail Coreespondence: [sarnianggoro73@gmail.com](mailto:sarnianggoro73@gmail.com)

---

**Info Artikel:**

Diterima :23 Februari 2023

Diperbaiki :27 Februari 2023

Disetujui :02 Maret 2023

**Kata Kunci:** Edukasi, Ergonomis, Hipertensi, Lansia

**Keywords:** Education, Ergonomics, Hypertension, The Elderly

**Abstrak:** Hipertensi dan penyakit jantung lain adalah penyebab kematian. Resiko seseorang untuk dapat mendapatkan hipertensi dapat dicegah atau dikurangi salah satunya dengan cara olahraga teratur. Senam ergonomik dapat mengembalikan atau membetulkan sistem syaraf dan aliran darah serta memaksimalkan supply oksigen ke otak. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi. Kegiatan yang akan di laksanakan adalah memberikan penyuluhan dan gambaran mengenai senam ergonomic untuk penderita hipertensi. Metode yang di gunakan adalah penyuluhan, praktek, dan tanya jawab. Kegiatan akan di laksanakan Nopember 2022 s/d Januari 2023 di Padukuhan Senuko, Godean Sleman Yogyakarta. Hasil analisa dari *pre test-post test* pengetahuan dan pemahaman peserta tentang senam ergonomic mayoritas peserta memahami pengertian, akibat hipertensi, manfaat, cara melakukan dan kerugian jika tidak melakukan senam ergonomi. Melihat hasil yang ada maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

**Abstract:** Hypertension and other heart diseases are the leading causes of death. A person's risk of getting hypertension can be prevented or reduced, one way is by doing regular exercise. Ergonomic exercises can restore or improve the nervous system and blood flow and maximize oxygen supply to the brain. The purpose of this service is to provide education and training in ergonomic exercises for elderly people with hypertension. The activity that will be carried out is to provide counseling and an overview of ergonomic exercises for people with hypertension. The method used is counseling, practice, and question and answer. The activity will be held from November 2022 to January 2023 at Padukuhan Senuko, Godean Sleman Yogyakarta. The results of the analysis of the *pre test-post test* of participants' knowledge and understanding of ergonomic exercises, the majority of participants understood the meaning, consequences of hypertension, benefits, how to do it and the disadvantages of not doing ergonomics exercises. Seeing the

---

## **Pendahuluan**

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (Kemkes RI, 2019). Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang (Riskesdas, 2018). Data yang dikeluarkan oleh WHO, (2019) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke (Syahrir, Sabilu, & Salma, 2021).

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg (Sutoni & Cahyati, 2021). Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Martani, Kurniasari, & Angkasa, 2022). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang dapat diubah adalah gaya hidup (*life style*), dimana gaya hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit sedangkan faktor yang tidak dapat diubah adalah genetik (P2ptm.kemkes.go.id, 2018).

Hipertensi dijuluki sebagai *Silent Killer* atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Kematian terjadi akibat dari dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Oleh sebab itu, penderita berusaha melakukan kepatuhan mendisiplinkan diri terhadap makanan maupun gaya hidupnya (Susanto, Fransiska, Warubu, Veronika, & Dewi, 2019). Penyakit hipertensi juga merupakan the *silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Setiyaningsih, Tamtomo, & Suryani, 2016). Maka dari itu banyak dari penderita hipertensi mengalami kematian secara mendadak karena kurangnya kepatuhan menjaga pola makan maupun memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Menurut data WHO, (2019), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021. Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia (Oktiawati, 2019).

Menurut Riskesdas, (2018)., prevelensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia >18 tahun sebesar 34,11%. Prevelensi hipertensi pada umur > 18 tahun didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, sedangkan yang minum obat hipertensi sebesar 9,5%. Sehingga terdapat 0,1% penduduk yang tidak pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan tetapi minum obat hipertensi.

Resiko seseorang untuk dapat mendapatkan hipertensi dapat dicegah atau dikurangi dengan cara memeriksa tekanan darah secara teratur, menjaga berat badan yang ideal, mengurangi konsumsi garam, tidak merokok, mengurangi stress, menghindari makanan berlemak, serta olahraga teratur (Ariyanti & Indriana, 2015).

Olah raga teratur dapat dilakukan dengan melakukan gerakan senam ergonomis (Dewi, Sutajaya, & Dewi, 2019). Senam ergonomik adalah tehnik senam untuk mengembalikan atau membetulkan sistem syaraf dan aliran darah, memaksimalkan supply oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam tubuh (Maulana, 2019).

Gerakan yang terkandung dalam senam ergonomis adalah gerakan yang sangat efektif, efisien dan logis karena rangkaian gerakannya merupakan rangkaian gerak yang dilakukan manusia sejak dulu sampai saat ini. Belum ada gerakan yang sesempurna gerakan-gerakan senam ergonomis karena gerakan-gerakannya disesuaikan dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh yang diilhami dari gerakan shalat. Artinya senam yang dapat langsung membuka, membersihkan, dan mengaktifkan seluruh sistem-sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, kandung kemih, dan sistem reproduksi (Fatiha, Ma'rufi, & Rokhmah, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan angka prevalensi hipertensi di Yogyakarta adalah sebesar 32,86% lebih rendah dari angka nasional (34,11%). Angka prevalensi tersebut menempatkan Yogyakarta pada urutan ke-12 sebagai provinsi dengan hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi tertinggi di Yogyakarta

adalah di Gunung Kidul (39,25%), kedua Kulon Progo (34,70%), ketiga Sleman (32,01%), keempat Bantul (29,89%), dan yang terakhir Kota Yogyakarta (29,28%) (Kemenkes RI, 2019). Menurut data DinKes Sleman, (2020) hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masuk kedalam sepuluh besar penyakit yang ada di Sleman dengan jumlah kasus 138,702. Salah satu Kecamatan di Sleman dengan penderita hipertensi terbanyak berada di Kecamatan Kalasan yaitu sebanyak 6.138 orang. Dari latar belakang yang telah di jabarkan maka perlu di adakan Pengabdian Masyarakat untuk Lansia Hipertensi di Padukuhan Senuko, Godean Sleman.

## **Metode**

Kegiatan yang akan di laksanakan adalah memberikan penyuluhan dan gambaran mengenai senam ergonomic untuk penderita hipertensi. Metode yang di gunakan adalah penyuluhan, praktek, dan tanya jawab. Materi di gunakan adalah melalui gerakan senam. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahap, antara lain tahap awal sebelum senam ergonomic dimulai di lakukan proses awal yaitu mengumpulkan lansia dalam satu tempat yaitu halaman salah satu warga agar mempersiapkan diri, penyuluhan dan tanya jawab. Tujuannya adalah agar terjadi komitmen antara lansia lebih focus dalam mengikuti senam ergonomic yang akan di lakukan bisa berjalan dengan lancar.

Tahap kedua adalah pelaksanaan senam, tahapan di mana lansia melakukan gerakan senam ergonomic dari gerakan awal sampai gerakan terakhir. Tahap Evaluasi merupakan tahapan internalisasi dari pelaksanaan senam ergonomic yang telah di lakukan. Pada tahap ini lansia di harapkan bisa melakukan senam ergonomic setiap hari agar tidak mengalami hipertensi lagi. Kegiatan akan di laksanakan Nopember 2022 s/d Januari 2023 di Padukuhan Senuko, Godean Sleman Yogyakarta.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Senuko ,Sidoagung , Godean Sleman Yogyakarta dengan mengundang peserta Lanisa di Desa tersebut agar mengikuti edukasi tentang senam ergonomi , untuk kehidupan yang lebih baik kedepannya bagi Lansia. Edukasi pada kali ini menggunakan metode ceramah dan pelaksanaan senam ergonomi menggunakan media PPT dan video peragaan senam .

Ceramah ini mengutamakan tentang pengetahuan hipertensi dan aktifitas fisik lansia yang harus diutamakan adalah lansia penderita hipertensi.

Kegiatan ini diikuti oleh peserta dengan sangat antusias, dan juga banyak yang mengajukan pertanyaan demi pertanyaan tentang keutamaan senam untuk Lansia. Senam Ergonomi sangat baik untuk pencegahan hipertensi masyarakat pada umumnya dan lebih khusus pada lansia. Senam ergonomic ini sangat mudah dilakukan dan tidak memberatkan lansia karena gerakan gerakan disesuaikan dengan gerakan sholat yang sudah sering dilakukan oleh lansia setiap hari. Pemateri memberikan materi tidak hanya berupa ceramah saja, akan tetapi memberikan contoh bagaimana gerakan gerakan senam ergonomis secara berurutan karena ada beberapa gerakan dan harus sesuai dengan panduan senam ergonomic. Senam ergonomi ini tidak hanya sekali dalam seminggu sebaiknya 2 atau tiga kali seminggu agar didapatkan hasil yang maksimal (Fatiha et al., 2021). Gerakan senam yang dilakukan sebagai berikut :

#### **Gerakan pembuka, berdiri sempurna.**

Caranya: berdiri tegak pandangan lurus ke depan, tubuh rileks, tangan di depan dada, telapak tangan kanan di atas telapak tangan kiri, menempel di dada, dengan jari sedikit meregang. Posisi kaki meregang selebar bahu, telapak dan jari-jari kaki mengarah lurus ke depan. Nafas rileks, tidak terlalu cepat dan terlalu dalam. Hal ini dilakukan selama 2-3 menit.

#### **Gerakan lapang dada.**

Caranya: berdiri sempurna, kedua tangan menjuntai ke bawah, kemudian lengan gerak memutar. Tangan diangkat lurus ke depan, lalu ke atas terus ke belakang dan kembali menjuntai ke bawah, satu putaran disambung dengan putaran yang lain. Seperti gerakan baling-baling, sambal kaki dijinjitkan-diturunkan, mengikuti irama gerakan tangan. Gerakan ini dilakukan 40 kali putaran.

#### **Gerakan tunduk syukur.**

Caranya: angkat tangan lurus ke atas ambil nafas dalam-dalam, kemudian badan membungkuk sambil menghembuskan nafas tapi jangan sampai habis, tangan meraih mata kaki, dipegang kuat, tarik cengkraman seakan-akan kita mau mengangkat tubuh. Kemudian posisi kaki tetap seperti semula sambil menghembuskan nafas sampai habis, pada saat kepala mendongak dan pandangan diarahkan ke depan, kemudian kembali ke posisi semula dengan lengan menjuntai. Hal ini dilakukan 5 kali.

### **Gerakan duduk perkasa.**

Caranya: dari posisi gerakan ke 3 jatuhkan ke dua lutut ke lantai, telapak kaki tegak berdiri, jari-jari kaki tertekuk mengarah ke depan. Tangan mencekram pergelangan kaki. Ambil nafas dalam-dalam, sambil mulai gerakan seperti mau sujud hembuskan nafas jangan sampai habis, kepala mendongak, pandangan ke depan, dagu hampir mau menyentuh lantai, setelah beberapa saat (satu tahanan nafas) kemudian kembali ke posisi duduk perkasa hembuskan nafas sampai habis. Lakukan 5 kali gerakan.

### **Gerakan duduk pembakaran.**

Caranya: dari posisi ke 4 kedua telapak kaki dihindarkan ke belakang, sehingga duduk beralaskan telapak kaki (bersimpuh, duduk sinden). Tangan berkecak pinggang. Ambil nafas dalam-dalam mulai gerakan seperti sujud dengan kepala mendongak pandangan ke depan dan hembuskan nafas jangan sampai habis, tahan sampai beberapa saat kemudian kembali seperti semula sambil hembuskan nafas sampai habis. Hal ini dilakukan 5 kali gerakan.

### **Gerakan berbaring pasrah.**

Caranya: posisi duduk pembakaran, rebahkan tubuh ke belakang, tangan diluruskan ke atas kepala, ke samping kanan dan kiri kemudian ke bawah menempel badan. Pada saat itu tangan memegang betis, tarik seperti mau bangun, dengan rileks kepala didongakkan dan digerakkan ke kanan-kiri. Gerakan dilakukan satu kali dalam waktu 5 menit. Pemahaman peserta setelah melakukan kegiatan pengabdian ini sangat baik setelah dilakukan tanya jawab oleh tim pengabdian dan pada saat melakukan senam ergonomi, menjelang kegiatan selesai.

Sebagai evaluasi keberhasilan edukasi dilakukan *pre test-post test* pengetahuan dan pemahaman peserta tentang senam ergonomi. Berikut hasil dari *pre test-post test* yang ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre Test Post test pengetahuan dan pemahaman peserta senam ergonomi

Indikator Keberhasilan	% Harapan Keberhasilan	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
Memahami pengertian Hipertensi	100	70 %	100%
Memahami akibat dari hipertensi	95	60%	90%
Memahami manfaat dari senam ergonomi	95	60%	95%
Memahami cara melakukan senam ergonomi	90	40%	90%
Memahami kerugian jika tidak melakukan senam ergonomi	90	50%	90%

Hasil analisa dari *pre test-post test* pengetahuan dan pemahaman peserta tentang senam ergonomic mayoritas peserta memahami pengertian, akibat hipertensi, manfaat, cara melakukan dan kerugian jika tidak melakukan senam ergonomi. Selama kegiatan berlangsung peserta ada yang cepat memahami penjelasan dari pemateri ada juga yang sulit memahami begitu juga waktu pelaksanaan senam ada yang mudah mengikuti gerakan ada juga yang susah, tapi di sini pemateri memaklumi karena peserta nya adalah lansia. Waktu penyampaian materi agak kurang maksimal karena tempatnya terbuka sehingga mengurangi keseriusan waktu diskusi lebih mendalam dengan peserta. Melihat hasil yang ada maka dapat dinyatakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

## Kesimpulan

Kegiatan ini mendapatkan apresiasi bagus dari kader Posyandu setempat terutama kegiatan ini menunjang pengetahuan dan pemahaman kepada peserta bahwa senam ergonomic sangat bermanfaat bagi lansia untuk penderita hipertensi.

## Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global dan Bidang LPPPM yang sudah memberikan kontribusi untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan lancar dan sukses.

## Referensi

- Ariyanti, M., & Indriana, Y. (2015). Hardiness Dan Kecenderungan Post Power Syndrome Pada Lanjut Usia Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (Pns) Anggota Persatuan Wredatama Republik Indonesia (Pwri) Kecamatan Gajah Mungkur Semarang. *Jurnal Empati*, 4(1), 100–105.
- Dewi, N. L. P. J. P., Sutajaya, I. M., & Dewi, N. P. S. R. (2019). Senam Ergonomik Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Marapati Buleleng. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(3), 103–111. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPB/index%0ASENAM>
- DinKes Sleman. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Kabupaten.
- Fatiha, A. N., Ma'rufi, I., & Rokhmah, D. (2021). Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan The Role Of Ergonomic Gymnastics For Elderly Health. *Multidisciplinary*

- Journal*, 4, 2.
- Kemkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat. Retrieved February 23, 2023, from <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266>
- Maulana, U. (2019). *Spiritual Sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsîr Al-Qur'an*. repository.ptiq.ac.id. Institut PTIQ Jakarta. Retrieved from <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/73/1/2019-UZLAH MAULANA-2016.pdf>
- Oktiawati, A. (2019). Penyuluhan Kesehatan Dan Penerapan Senam Anti Stroke Pada Masyarakat Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal, 1(2), 128–136.
- P2ptm.kemkes.go.id. (2018). Klasifikasi Hipertensi. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Riskesdas. (2018). *HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*. Indonesia.
- Setiyaningsih, R., Tamtomo, D., & Suryani, N. (2016). Health Belief Model: Determinantsof Hypertension Prevention BehaviorinAdults at Community Health Center, Sukoharjo, Central Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 01(03), 160–170. <https://doi.org/10.26911/thejhpb.2016.01.03.03>
- Susanto, D. H., Fransiska, S., Warubu, F. A., Veronika, E., & Dewi, W. (2019). Faktor Risiko Ketidapatuhan Minum Obat Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(June 2019). <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v24i68.1698>
- Sutoni, A., & Cahyati, A. Y. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi. *Ikraith-Abdimas*, 4(1), 8–18. Retrieved from <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-ABDIMAS/article/download/874/662>
- Syahrir, M., Sabilu, Y., & Salma, W. O. (2021). Hubungan Merokok Dan Konsumsi Alkoholengan Kejadianpenyakit Hipertensi Pada Masyarakat Wilayah Pesisir. *Jurnal Nursing Update*, 12(3), 27–35.
- WHO. (2019). Hypertension. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>