

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

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

**Vol. xx No. xx (xxxx) pp. x-xx**

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

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

---

**UPAYA PENINGKATAN STATUS KESEHATAN LANSIA MELALUI  
PENYULUHAN HIPERTENSI DAN SENAM TANGAN**

Fakhrudin Nasrul Sani<sup>1\*</sup>, Kusumaningtyas Siwi Artini<sup>2</sup>, Muchamad Syaichul Anam<sup>3</sup>

<sup>1</sup>DIII Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> S1 Farmasi Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

<sup>3</sup>DIII Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

E-mail Corespondence: \*fahrudin\_sani@udb.ac.id

---

**Info Artikel:**

Diterima :06 Februari 2023

Diperbaiki :16 Februari 2023

Disetujui :18 Februari 2023

**Kata Kunci:** **Hipertensi, Lansia, Senam Tangan**

**Abstrak:** Hipertensi pada lansia diakibatkan adanya perubahan struktur dan fungsional pada pembuluh darah. Apabila tekanan darah tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup salah satunya dengan berolah raga. Olah raga bagi penderita hipertensi dapat berupa senam tangan, jalan, lari, jogging, bersepeda. Penyuluhan kesehatan senam tangan kepada lansia penderita hipertensi diharapkan dapat menurunkan tekanan darah untuk mencegah komplikasi yang lebih lanjut dari penyakit hipertensi. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik senam tangan dengan benar pada lansia dengan hipertensi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Posyandu Anggrek, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo November 2022. Hasil dari pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan dimana sebelum dilakukan pelatihan didapatkan kader dan lansia yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 12% kemudian setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan role play senam tangan meningkat menjadi 58%. Kesimpulan: Berdasarkan hasil pretest dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 24 orang meningkat setelah dilakukan pelatihan dimana dilihat dari hasil post test didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik sebanyak 42 orang.

**Keywords:** **Hypertension, Elderly, Hand Exercise**

**Abstract:** *Background: hypertension in the elderly is caused by structural and functional changes in blood vessels. If blood pressure is not controlled it will result in stroke, myocardial infarction, kidney failure, encephalopathy, and seizures. Management of hypertension can be done using drugs or by way of lifestyle modifications, one of which is by exercising. Exercise for people with hypertension can be in the form of hand exercises, walking, running, jogging, cycling. Hand exercise health education to elderly people with hypertension is expected to reduce blood pressure to prevent further complications from hypertension. Purpose: to increase the*

---

---

*knowledge and practice of hand exercises correctly in the elderly with hypertension. Community service activities are carried out at the Anggrek Posyandu, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo in November 2022. There are stages carried out, namely the preparation stage including coordination, activity planning, the implementation stage, namely outreach, counseling and training of stunting prevention cadres, the knowledge and skills evaluation stage with a post test. The result of this service was an increase in knowledge where before the training was carried out, it was found that cadres and the elderly had a good level of knowledge of 12%, then after carrying out health education about hypertension and role playing hand exercises, it increased to 58%. Conclusion: Based on the results of the pretest with a good level of knowledge as many as 24 people increased after training where seen from the results of the post test it was found that the results of a good level of knowledge were 42 people.*

---

## **Pendahuluan**

Hipertensi pada lansia diakibatkan adanya perubahan struktur dan fungsional pada pembuluh darah. Perubahan tersebut meliputi *aterosklerosis*, hilangnya elastisitas jaringan ikat, dan penurunan dalam relaksasi otot pembuluh darah, sehingga menurunkan kemampuan distensi dan daya renggang pembuluh darah (Smeltzer & Bare, 2016). Apabila tekanan darah tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Corwin, 2013). Bertambahnya usia, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif, hal ini ditunjukkan oleh data pola penyakit pada lanjut usia (Sambeka dkk, 2018).

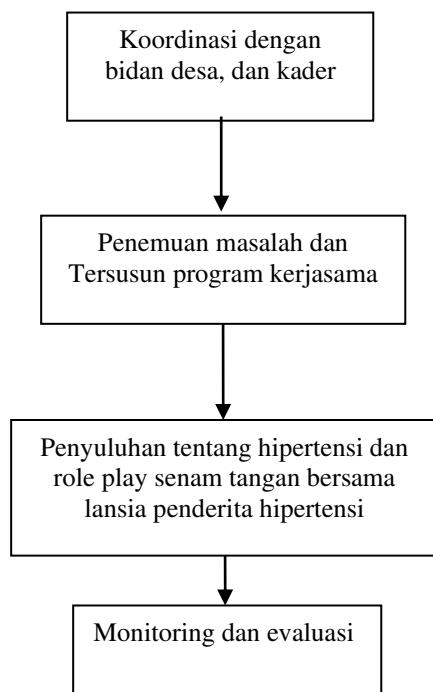
Penatalaksanaan hipertensi pada lanjut usia sangatlah penting untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Pemberian terapi secara farmakologi penderita diharuskan mengkonsumsi obat secara rutin, hal ini menyebabkan penderita menjadi bosan sehingga mengakibatkan penderita hipertensi kurang patuh meminum obat dan ini merupakan alasan tersering kegagalan terapi farmakologi (Harvey, 2013). Pengobatan secara non farmakologis diantaranya (Insani, Fatimah, and Wardani 2022) meliputi: akupresur (akupunktur tanpa jarum), pengobatan herbal dari cina, terapi jus, terapi herbal, pijat, yoga, aromaterapi, pernafasan dan relaksasi, pengobatan pada pikiran dan tubuh, biofeedback meditasi, hypnosis, perawatan dirumah (Jain, 2011).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam, menurunkan berat badan, menghindari minuman kafein, rokok dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda. Penting juga untuk cukup istirahat dan mengendalikan stress (Infodatin, 20014)

Penyuluhan kesehatan senam tangan kepada lansia penderita hipertensi diharapkan dapat menurunkan tekanan darah untuk mencegah komplikasi yang lebih lanjut dari penyakit hipertensi. Penyuluhan adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat dengan harapan adanya pesan tersebut masyarakat dapat memperoleh pengetahuan sehingga derajat kesehatan masyarakat meningkat.(Insani, Fatimah, and Wardani 2022)

## Metode

Tujuan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik senam tangan dengan benar pada lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan dalam meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi adalah penyuluhan tentang hipertensi dan metode role play senam tangan. Adapun tahapan kegiatan dapat dalam Gambar 1 berikut:



Gambar 1 Kerangka Tahapan Kegiatan

## Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan kegiatan sosialisasi dilakukan koordinasi terlebih dahulu dengan bidan desa dan kader untuk menetukan masalah yang ada di Posyandu Anggrek, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo, dan didapatkan hasil bahwa terdapat masalah yaitu terdapat banyak lansia yang menderita penyakit hipertensi. Setelah menemukan masalah dilanjutkan menyusun kegiatan yaitu melakukan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan terhadap lansia terkait pencegahan penyakit hipertensi dan role play senam tangan.

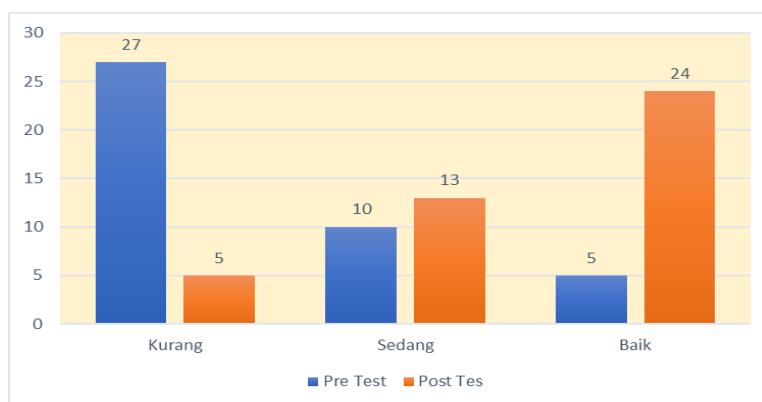
Kegiatan ini dilakukan selama satu bulan dari tanggal 1 sampai 30 Noveember 2022 peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 42 orang lansia, penyuluhan dilakukan di Posyandu Anggrek, Borowatu, Ngasinan, Bulu, Sukoharjo. Media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah lembar balik. Materi yang akan diberikan meliputi pengertian, penyebab dan cara pencegahan hipertensi.

Setelah penyampaian materi kemudian dilanjutkan tanya jawab tentang penyakit hipertensi dan role play bersama senam tangan. Tujuan dari penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan mencegah komplikasi akibat penyakit hipertensi. Berikut dokumentasi pada saat melakukan penyuluhan:





Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan role play senam hipertensi bersama lansia, pelatihan ini sangat bermanfaat dilihat dari hasil role play dan tingkat pengetahuan dari pre dan post test. Dimana hasil dari pre dan post test dapat dilihat pada Gambar 2 berikut :



Gambar 2 Diagram Hasil Pre dan Post Test  
Tingkat Pengetahuan Lansia

Dari hasil gambar di atas menunjukkan tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan kader didapatkan hasil pretest dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 5 orang (12%) meningkat setelah dilakukan pelatihan dimana dilihat dari hasil post test didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik sebanyak 24 orang (68%), hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan role play senam tangan lansia mengalami

peningkatan pengetahuan. Evaluasi dari kegiatan ini yaitu melakukan monitoing evaluasi secara berkala untuk kegiatan selanjutnya. Melakukan monev supaya tetap terkontrol dalam menyampaikan informasi.

Hasil dari kegiatan pada lansia sesuai dengan teori (Notoatmodjo 2010), perilaku merupakan respon seseorang setelah menerima stimulus. Perilaku adalah hasil dari sebuah pengalaman dan hubungan dari manusia dengan lingkungannya. Bentuk perilaku meliputi pengetahuan, sikap atau tindakan (Fitriana 2018). Bentuk perubahan perilaku antara satu orang dengan orang yang lain akan berbeda tergantung pada konsep yang digunakan dalam penyampaian (Saifudin 2013). Seseorang dalam merubah perilaku ada beberapa cara yaitu dengan cara terpaksa yaitu seseorang dapat merubah perilakunya karena menginginkan imbalan baik materi ataupun non materi, dimana acara ini seseorang tersebut melakukan perubahan karena ingin terhindar dari sanksi dan masih bisa menjaga hubungan baik dengan orang lain. Kedua adalah meniru, cara ini dimana seseorang ingin sama dengan orang yang dikagumi, Ketiga yaitu menghayati, cara ini merupakan cara yang alami dalam merubah perilaku, seseorang percaya bahwa perubahan merupakan bagian dari kehidupannya (Trihono et al. 2015). Metode penyuluhan dan role play senam tangan ini diharapkan lansia mampu melakukan pencegahan komplikasi akibat penyakit hipertensi sehingga mampu meningkatkan dejara kesehatannya.

## **Kesimpulan**

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan role play senam tangan pada lansia penderita hipertensi dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dalam melakukan edukasi terhadap pencegahan stunting. Dilihat dari hasil pretest dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 5 orang (12%) meningkat setelah dilakukan pelatihan dimana dilihat dari hasil post test didapatkan hasil tingkat pengetahuan baik sebanyak 24 orang (58%).

## **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Duta Bangsa Surakarta yang sudah memberikan kontribusi untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat

yang berjudul “Upaya Peningkatan Status Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Hipertensi Dan Senam Tangan”

### **Daftar Pustaka**

- Fitriana, Yuli. 2018. “Teori Perilaku Manusia.” *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Insani, Arrafi, Siti Fatimah, and Wilda Wardani. 2022. “Senam Dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti.” *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat* 2(2): 57–62.
- Notoatmodjo. 2010. Perilaku manusia *Notoatmodjo*.
- Saifudin, Azwar. 2013. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya*.
- Trihono et al. 2015. Lembaga Penerbit Balitbangkes *Pendek (Stunting) Di Indonesia, Masalah Dan Solusinya*.