

SOSIALISASI PENERAPANAN SENAM ANSI (ANTI HIPERTENSI) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW 03 KELURAHAN GAYUNGAN KOTA SURABAYA

Novera Herdiani¹, Satriya Wijaya², dan Permadina Kanah Arieska³
Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
e-mail coresponding : novera.herdiani@unusa.ac.id

ABSTRACT

The implementation of ANSI (Anti-Hypertension) socialization as an effort to prevent and control hypertension in the elderly in RW 03 Gayungan Urban Surabaya has the target of elderly citizens and cadres RW 03 Gayungan Urban Surabaya in the hope of understanding, knowledge and awareness arising from each individual in the lifestyle. healthy ones. The method of intervention in community service is carried out with two methods, namely the implementation of socialization about prevention and control of hypertension in the elderly. This socialization is expected to increase the understanding, knowledge and awareness of each individual. Then as an increase in community skills, ANSI gymnastics practice is given to create a healthy and prosperous lifestyle so as to improve the degree of public health. After completing the community service socialization intervention, the final step is to conduct an evaluation. The evaluation was designed by analyzing the extent of the community's understanding of hypertension prevention and control. In addition to seeing the skills of the elderly, practice them independently during Posyandu Elderly activities. The results obtained were ANSI gymnastics outreach participants, amounting to 47 elderly, most elderly aged 60-64 years (46.8%) and female sex were 42 elderly (89.4%). The results of the pretest administration generally identified that the initial knowledge about hypertension gymnastics was very good, because most of them scored 100 (55.3%). The posttest results (59.6%) generally identified that participants' knowledge about hypertension after getting counseling increased better than during the pretest evaluation. Most of the elderly (89%) prefer the direct practice method, because it is easier to understand immediately and they are also very willing to try independently at home. The conclusion of the implementation of ANSI gymnastic activities independently shows that the enthusiasm of the elderly is very good. Seen the elderly involved are very eager to follow this gymnastics. The outputs from the community service activities are reports and improvement of respondents' understanding and awareness.

Keywords: *Hypertension, ANSI Gymnastics*

ABSTRAK

Pelaksanaan sosialisasi penerapanan senam ANSI (Anti Hipertensi) sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya memiliki sasaran warga lansia dan kader RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya dengan harapan timbul pemahaman, pengetahuan dan kesadaran pada tiap individu dalam pola hidup yang sehat. Metode intervensi dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua metode yakni pelaksanaan sosialisasi tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Sosialisasi ini diharapkan pemahaman, pengetahuan dan kesadaran setiap individu dapat meningkat. Kemudian sebagai peningkatan keterampilan masyarakat, diberikan praktek senam ANSI untuk mewujudkan perilaku hidup sehat dan sejahtera sehingga meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Setelah selesai pelaksanaan intervensi sosialisasi pengabdian masyarakat, maka langkah akhir adalah melakukan evaluasi. Evaluasi dirancang dengan menganalisis sejauh mana tingkat pemahaman masyarakat terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu untuk melihat keterampilan lansia, mempraktekannya secara mandiri saat kegiatan Posyandu Lansia. Hasil yang diperoleh adalah peserta sosialisasi senam ANSI yang berjumlah 47 lansia, sebagian besar lansia berumur 60-64 tahun (46,8%) dan berjenis kelamin perempuan yaitu 42 lansia (89,4%). Hasil pemberian *pretest* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai senam hipertensi sangat baik, karena sebagian besar memperoleh nilai 100 (55,3%). Hasil *posttest* (59,6%) secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai hipertensi setelah mendapatkan penyuluhan peningkatan yang lebih baik daripada saat evaluasi *pretest*. Sebagian besar lansia (89%) menyukai metode praktik langsung, karena lebih mudah untuk langsung dipahami dan mereka juga sangat berkeinginan mencoba secara mandiri di rumah. Kesimpulan pelaksanaan kegiatan senam ANSI secara mandiri ini menunjukkan antusias lansia sangat baik.

Terlihat para lansia yang terlibat sangat bersemangat mengikuti senam ini. Hasil luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah laporan dan peningkatan pemahaman dan kesadaran responden.

Kata kunci: Hipertensi, Senam ANSI

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Para ahli umumnya bersepakat bahwa faktor resiko yang utama meningkatnya hipertensi adalah perilaku atau gaya hidup (*life style*). Gaya hidup terutama kurang berolahraga ini merupakan salah satu penyebab dan faktor resiko meningkatnya penderita hipertensi. Olahraga teratur dapat menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada orang dengan hipertensi tingkat ringan [1].

Sebanyak 50% di antara orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari sebagai penderita hipertensi. Insiden hipertensi di Amerika tahun 1999-2000 pada orang dewasa sekitar 29-31% dan diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi, yaitu 31,7 % dari total penduduk dewasa, prevalensi hipertensi di Indonesia jauh lebih tinggi dibandingkan dengan Singapura 27,3%, Thailand 22,7%, dan Malaysia 20% [2]. Tingginya prevalensi ini disebabkan beberapa faktor penyebab hipertensi yaitu yang tidak dapat dimodifikasi adalah faktor genetika, usia, etnis dan faktor lingkungan yang dapat dimodifikasi adalah pola diet, kegemukan, merokok dan stress [3].

Berdasarkan data WHO dalam Noncommunicable Disease Country Profiles prevalensi didunia pada usia >25 tahun mencapai 38,4%. Prevalensi Indonesia lebih besar jika dibandingkan dengan Bangladesh, Korea, Nepal, dan Thailand [4]. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun mencapai 25,8% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013). Berdasarkan data Susenas 2015, jumlah lansia di Indonesia mencapai 22,4 juta jiwa atau 8,69 persen dari jumlah penduduk. Sementara menurut proyeksi BPS pada 2015, pada tahun ini diperkirakan jumlah lansia mencapai 24,7 juta jiwa atau 9,3 persen dari jumlah penduduk [5]. Meningkatnya jumlah lansia menjadi tantangan untuk mencapai target lansia yang sehat dan mandiri. Dengan demikian, keberadaan lansia tidak menjadi beban bagi masyarakat maupun negara. Justru kelompok ini menjadi aset sumber daya manusia yang potensial. Semakin meningkatnya usia maka lebih beresiko terhadap peningkatan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik sedangkan diastolik meningkat hanya sampai usia 55 tahun [6].

Penyakit hipertensi adalah peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik, secara umum seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik/diastolik > 140/90 mmHg (normalnya 120/80 mmHg). Penyakit hipertensi di Indonesia akan terus mengalami kenaikan insiden dan prevalensi, berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup, mengkonsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, penurunan aktivitas fisik, kenaikan kejadian stres dan lain-lain. Penyakit hipertensi menimbulkan kecacatan permanen, kematian mendadak dan yang berakibat sangat fatal [7].

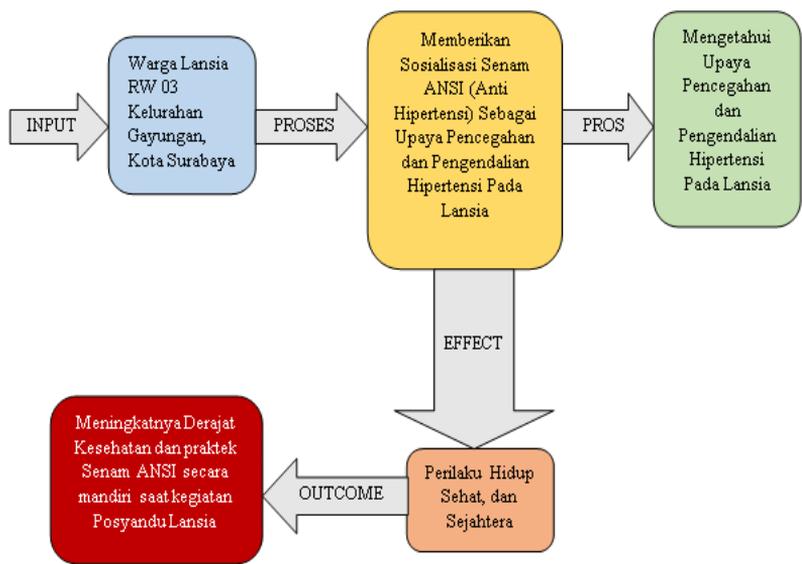
Beberapa penelitian yang mempunyai faktor yang berhubungan dengan hipertensi menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi. Terdapat hubungan peningkatan konsumsi sayur dan buah, dengan penurunan konsumsi lemak pangan, disertai dengan penurunan konsumsi lemak total dan lemak jenuh, dapat menurunkan tekanan darah. Gaya hidup modern membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), gaya hidup serba cepat menuntut segala sesuatunya serba instan, kebiasaan menyantap makanan instan, cenderung menggunakan zat pengawet seperti natrium benzoate dan penyedap rasa seperti Monosodium Glutamate (MSG) yang telah menggantikan bahan makanan segar, apabila asupan natrium, kalium berlebihan, perilaku tersebut merupakan pemicu naiknya tekanan darah. Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi [8]. Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas

normal. Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg [9].

Laki-laki atau perempuan sama-sama memiliki kemungkinan beresiko hipertensi. Namun, laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan perempuan saat usia <45 tahun tetapi saat usia > 65 tahun perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi [10]. Seseorang yang kedua orang tua memiliki riwayat penyakit hipertensi anaknya akan beresiko terkena hipertensi, terutama pada hipertensi primer (essensial) yang terjadi karena pengaruh genetika [11]. Meningkatkan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat merupakan upaya untuk pengendalian hipertensi. Melihat kondisi diatas, maka dari itu perlu adanya sosialisasi senam ANSI (Anti Hipertensi) sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Kelurahan Gayungan dengan harapan dapat mengendalikan hipertensi pada lansia dan meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

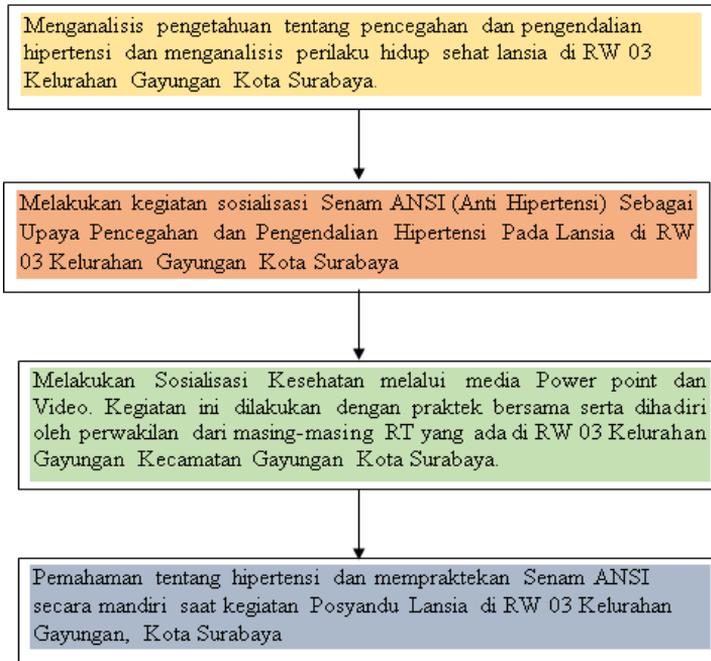
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi penerapan senam ANSI (Anti Hipertensi) sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia pada lansia RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya, memiliki sasaran kepada warga lansia dengan harapan sosialisasi ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat tersebut tentang senam ANSI sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kerangka pemecahan masalah pada kegiatan pengabdian masyarakat ini pada Gambar 1. dibawah ini :



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Berdasarkan kerangka pemecahan masalah diatas, diharapkan akhir kegiatan sosialisasi penerapan senam ANSI (Anti Hipertensi) untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat RW 03 Kelurahan Gayungan tentang sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia serta untuk memupuk perilaku hidup sehat, dan sejahtera sehingga meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Kelurahan Gayungan meningkat dan mempraktekannya Senam ANSI secara mandiri saat kegiatan Posyandu Lansia.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara bersosialisasi kepada seluruh sasaran selama 1 hari. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan seperti Gambar 2. di bawah ini:

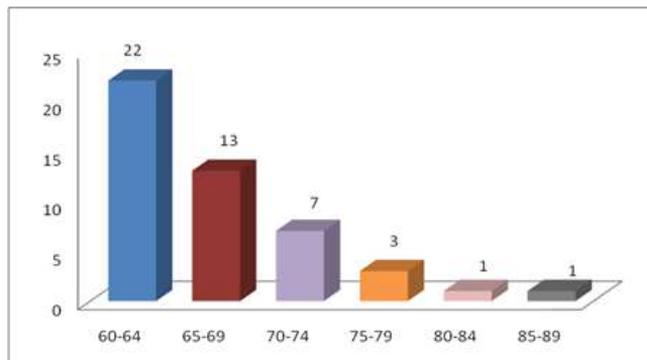


Gambar 2. Kerangka Operasional Pengabdian Masyarakat

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Gambaran karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada Gambar 3. berikut ini.

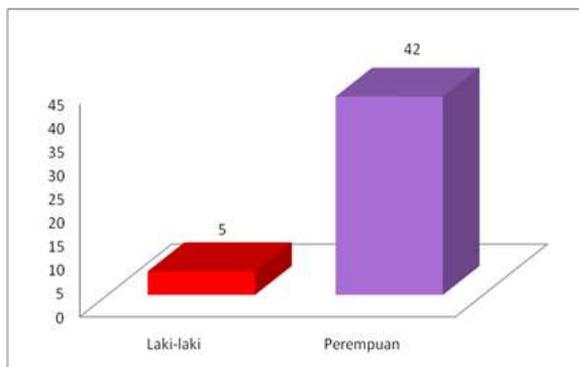


Gambar 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Umur

Berdasarkan Gambar 3 di atas dapat diinformasikan bahwa peserta sosialisasi senam ANSI sebagian besar berusia 60 – 64 tahun sebanyak 22 lansia (46,8%). Peserta terbanyak kedua dalam kegiatan sosialisasi senam ANSI ini adalah yang telah berusia 65 – 69 tahun (27,7%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia sebagian besar masih kategori lansia awal yang bisa melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga.

Gambaran Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Gambar 4. berikut ini.



Gambar 4. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Pengetahuan Peserta tentang Senam Hipertensi

Tujuan dilakukannya sosialisasi senam ANSI sebagai pencegahan dan pengendalian hipertensi, salah satunya adalah untuk meningkatkan pengetahuan para lansia dengan melakukan evaluasi perbandingan hasil pretest dan posttest. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penilaian Pretest dan Posttest

No.	Kriteria Penilaian	Hasil <i>pretest</i>		Hasil <i>posttest</i>		Modus <i>pretest</i>	Modus <i>posttest</i>
		n	%	n	%		
		1	Sangat baik	26	55,3		
2	Baik	18	38,3	19	40,4		
3	Cukup baik	3	6,4	0	0		
Jumlah		47	100,0	47	100,0		

Berdasarkan Tabel 1. dapat diinformasikan bahwa tingkat pengetahuan para lansia tentang senam ANSI sebagai pencegahan dan pengendalian hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan terletak pada kriteria sangat baik dengan jumlah 26 orang (55,3%), kriteria baik dengan jumlah 18 orang (38,3%), dan kriteria dengan cukup baik 3 orang (6,4%). Setelah dilakukan penyuluhan diketahui telah terjadi perubahan, yaitu pada kriteria sangat baik bertambah menjadi 28 orang (59,6%), kriteria baik menjadi 19 orang (40,4%), dan kriteria cukup baik sudah tidak ada karena peserta sudah mengalami perbaikan kearah baik dan sangat baik. Apabila diamati secara modus, terdapat peningkatan yaitu dari sebelumnya (*pretest*) adalah termasuk dalam kriteria sangat baik, kemudian setelahnya (*posttest*) menjadi kriteria sangat baik dengan penambahan jumlah peserta yang sangat baik.

Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan senam secara teratur. Senam dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan kebugaran pada lansia [12]. Selama ini lansia di RW 3 Kelurahan Gayungan belum mengetahui manfaat dan cara dengan adanya senam anti hipertensi pada lansia, sehingga tim pengabdian memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang senam lansia yaitu senam ANSI. Oleh sebab itu, diperlukan sosialisasi mengenai senam ANSI (Anti Hipertensi) untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

Pengetahuan di pengaruhi oleh proses pembelajaran. Proses pembelajaran sendiri di pengaruhi oleh berbagai faktor antara lain subyek belajar, pengajar, metode yang digunakan, kurikulum, perpustakaan dan sebagainya [13]. Apabila faktor-faktor tersebut tersedia dengan baik maka proses belajar akan efektif dan hasil yang dicapai akan optimal dan pengetahuan akan

meningkat [14]. Oleh sebab itu, para lansia di RW 3 Kelurahan Gayungan harus senantiasa diberikan penyuluhan, sosialisasi, pelatihan khususnya praktek senam ANSI agar dapat terbiasa dan menjadikan kegiatan senam ANSI menjadi sebuah kegiatan yang sehat, sejahtera, dan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia yang optimal. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan [15] bahwa tujuan sosialisasi atau penyuluhan antara lain untuk menumbuhkan perubahan-perubahan yang menyangkut tingkat pengetahuan, kecakapan atau sikap para peserta penyuluhan. Peningkatan taraf pengetahuan merupakan salah satu indikator efektifnya sosialisasi/penyuluhan yang dilakukan.

Efektivitas Sosialisasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Senam ANSI Untuk Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Pengetahuan, wawasan dan pemahaman seseorang tentang Senam ANSI untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat diperoleh melalui proses belajar. Pengetahuan, wawasan dan pemahaman seseorang dapat berubah dan berkembang sesuai kemampuan, kebutuhan, pengalaman dan tinggi rendahnya mobilitas materi informasi tentang lingkungannya. Akses untuk mendapatkan informasi juga mempunyai peran yang tidak kalah penting untuk meningkatkan pengetahuan [15].

Sosialisasi ini sebagai wujud bakti perguruan tinggi dalam mengabdikan dan membagikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman agar dapat meningkatkan pemahaman lansia. Efektivitas sosialisasi terhadap pengetahuan peserta tentang senam ANSI sebagai pencegahan dan pengendalian hipertensi diukur melalui evaluasi penilaian pretest dan posttest serta membandingkan hasil evaluasi penilaian pretest dan posttest.

Efektivitas Praktek Senam ANSI Untuk Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan senam ANSI secara mandiri ini menunjukkan antusias lansia sangat baik. Terlihat para lansia yang terlibat sangat bersemangat mengikuti senam ini. Sebagian besar lansia (89,0%) menyukai metode praktik langsung, karena lebih mudah untuk langsung dipahami dan mereka juga sangat berkeinginan mencoba secara mandiri di rumah. Setelah masing-masing lansia telah mempraktikkan senam ANSI, lansia dapat praktek langsung secara mandiri seperti terlihat dibawah ini.



Gambar 5. Gerakan Senam ANSI bersama Lansia

Kegiatan praktek senam ANSI secara mandiri juga menunjukkan kemampuan lansia dalam beraktifitas yang sehat, selain itu berolahraga juga akan terlatih. Sehingga kegiatan ini juga akan memotivasi lansia untuk berolahraga sehat yang telah mereka lakukan secara sendiri. Setelah dilakukan praktek, maka lansia akan diberikan beberapa pertanyaan terkait praktek yang telah mereka lakukan tersebut, hasilnya lansia sangat antusias menjawab pertanyaan secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa praktek yang diberikan cukup terserap oleh lansia dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil pemberian *pre test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai senam hipertensi sangat baik, karena sebagian besar memperoleh nilai 100 (55,3%). Hasil *post test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan para peserta mengenai hipertensi setelah mendapatkan penyuluhan terjadi peningkatan yang lebih baik daripada saat evaluasi *pre test*. Hasil evaluasi penilaian pengetahuan peserta sosialisasi menurut hasil evaluasi *pre test* dan *post test* diketahui bahwa sebagian besar para peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai senam hipertensi (59,6%). Pelaksanaan kegiatan senam ANSI secara mandiri ini menunjukkan antusias lansia sangat baik. Terlihat para lansia yang terlibat sangat bersemangat mengikuti senam ini. Sebagian besar lansia (89,0%) menyukai metode praktik langsung, karena lebih mudah untuk langsung dipahami dan mereka juga sangat berkeinginan mencoba secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan pada perangkat RW dan kelurahan khususnya lansia di RW 03 Kelurahan Gayungan Kota Surabaya yang telah berpartisipasi dan berperan serta aktif dalam program Pengabdian Kepada Masyarakat. Terimakasih juga pada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas support pengabdian yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Indriyani *et all*, "Pengaruh Latihan Fisik; Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Bukateja Purba," *Media Ners*, vol. 1, no. 2, pp. 49-99, 2007.
- [2] K. Kesehatan RI, "Riset Kesehatan Dasar 2018," Kementrian Kesehatan RI, Jakarta, 2018.
- [3] I. M. Widiana *et all*, "Prevalensi Dan Karakteristik Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Di Dusun," *E-Jurnal Medika*, vol. 6, no. 8, pp. 1-5, 2017.
- [4] A. Krishnan *et all*, "Hypertension In The Sount–East Asian Region : An Overview." *Regional Health Forum*, vol.17, no.1, pp.7-14, 2013.
- [5] B. P. Statistik, *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2015*: Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2015.
- [6] U. Nurrahmani, *Stop Hipertensi*. Yogyakarta : Familia, 2012.
- [7] Armilawaty *et all*, *Hipertensi dan Faktor Resikonya Dalam Kajian Epidemiologi*. Makassar: Bagian Epidemiologi FKM UNHAS, 2007.
- [8] Azizah, *Keperawatan Lanjut Usia*, Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011.
- [9] Mahmudah *et all*, Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru. *Biomedika*, vol. 7, no. 2. pp. 43-51, 2015.
- [10] Y. Prasetyaningrum, *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia, 2014
- [11] Sutanto, Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolestrol, dan Diabetes. Yogyakarta: C.V Andi Offse, 2010.
- [12] T. Anggriyana, *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Muha Medika, 2015.
- [13] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- [14] S. Wahyuningtyas *et all*, *Sastra: Teori dan Implementasi*. Surakarta: Yuma Pustaka, 2011.
- [15] Priyoto, *Teori Perubahan Perilaku Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.