

## OPTIMALISASI SENAM SEHAT AMIGOS SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Lina Indrawati<sup>1</sup>, Lenny Irmawaty Sirait<sup>2</sup>, Septi Sulistyowati<sup>3</sup>, Siti Nurhalizah<sup>4</sup>  
Deswari Mahareni<sup>5</sup>, Nunung<sup>6</sup>, Lisna Nuryanti<sup>7</sup>, Arabta Malem P.P<sup>8</sup>

<sup>2)</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

<sup>3,4,7,8)</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

<sup>1)</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

<sup>5,6)</sup> Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

email: lennyirmawaty@gmail.com

### Abstrak

Masyarakat di Kelurahan Sepanjang Jaya RW 04/RT 01 jarang sekali melakukan latihan fisik, dan belum ada program di wilayah tersebut. Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam kegiatan senam sehat AMIGOS yaitu demonstrasi di mulai dengan cara mengajarkan dan memperagakan gerakan senam yang dipimpin oleh pemandu senam yaitu para mahasiswa. Sebelum melakukan senam terlebih dahulu dilakukan kegiatan Pre-test, untuk mengetahui tekanan darah dan berat badan sebelum dilakukan senam sehat AMIGOS. Kemudian kelompok atau anggota senam mengikuti gerakan yang sudah diperagakan. Setelah itu kegiatan Post-test bertujuan untuk menilai tekanan darah setelah dilakukan senam, apakah menurun tekanan darahnya. Sampel pada penelitian ini yaitu warga yang berdomisili di RW 4/RT 1 Kelurahan Sepanjang Jaya yang berjumlah 50 orang. Hasil dari penelitian ini yaitu pada pemeriksaan tekanan darah pada warga sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan senam kesehatan anti hipertensi didapatkan 10% mengalami peningkatan tekanan darah, 75% mengalami penurunan tekanan darah, dan 15% mengalami tekanan darah tetap. Kegiatan seperti ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat di RT 01/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

**Kata kunci:** Senam Sehat, Tekanan Darah, Hipertensi

### Abstract

Communities in the Sepanjang Jaya Village RW 04/RT 01 rarely do physical exercise, and there is no program in the area yet. The implementation method used in AMIGOS healthy gymnastic activities is a demonstration that begins by teaching and demonstrating gymnastic movements led by gymnastic guides, namely students. Before doing gymnastics, a pre-test is carried out to find out blood pressure and body weight before doing AMIGOS healthy exercises. Then the group or gymnastic members follow the movements that have been demonstrated. After that the Post-test activity aims to assess blood pressure after doing gymnastics, whether the blood pressure has decreased. The sample in this study is residents who live in RW 4/RT 1, Kelurahan Sepanjang Jaya, totaling 50 people. The results of this study were that on checking blood pressure in residents before and after carrying out anti-hypertensive health exercise activities, it was found that 10% experienced an increase in blood pressure, 75% experienced a decrease in blood pressure, and 15% experienced constant blood pressure. Activities like this are needed as a sustainable effort to improve public health in RT 01/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Bekasi City.

**Keywords:** Healthy Exercise, Blood Pressure, Hypertension

### PENDAHULUAN

Hipertensi, yang lebih umum dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara signifikan di atas tingkat normal yang seharusnya. Hipertensi adalah kondisi kronis yang dapat memiliki dampak serius pada kesehatan jantung, pembuluh darah, dan organ-organ vital lainnya.

Tekanan darah dinyatakan dalam dua angka: tekanan darah sistolik (angka atas) dan tekanan darah diastolik (angka bawah). Tekanan darah sistolik mengukur tekanan di arteri saat jantung berkontraksi dan memompa darah, sedangkan tekanan darah diastolik mengukur tekanan di arteri saat jantung beristirahat di antara kontraksi.

Hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena dalam banyak kasus, tidak ada gejala yang jelas yang muncul. Meskipun demikian, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan serius pada pembuluh darah dan organ-organ penting seperti jantung, otak, dan ginjal. Oleh karena itu,

penting untuk mengidentifikasi dan mengelola hipertensi dengan baik guna mencegah komplikasi yang lebih serius.

Faktor risiko utama untuk perkembangan hipertensi meliputi kebiasaan makan yang tidak sehat, gaya hidup kurang aktif, obesitas, riwayat keluarga, usia lanjut, dan faktor genetik. Meskipun demikian, tindakan pencegahan dan pengelolaan yang tepat, seperti menjaga berat badan ideal, mengadopsi pola makan sehat, berolahraga secara teratur, menghindari merokok, dan mengurangi konsumsi garam, dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi.

Senam sehat memiliki peranan yang sangat penting dalam rangkaian strategi pengelolaan hipertensi. Melalui partisipasi aktif dalam aktivitas fisik yang teratur, seseorang mampu secara efektif mengendalikan tekanan darah mereka, sekaligus memperkuat kinerja jantung serta meningkatkan aliran sirkulasi darah dalam tubuh. Dengan begitu, upaya ini bukan hanya sekadar mereduksi risiko hipertensi, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan umum dan kualitas hidup yang lebih baik.

## **METODE**

Kegiatan senam sehat AMIGOS dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 6 Juli 2023 yang bertempat di lapangan Sekolah Dasar Sepanjang Jaya III. Metode pelaksanaan yang diterapkan dalam kegiatan senam sehat AMIGOS yaitu demonstrasi di mulai dengan cara mengajarkan dan memperagakan gerakan senam yang dipimpin oleh pemandu senam yaitu para mahasiswa. Sebelum melakukan senam terlebih dahulu dilakukan kegiatan Pre-test, untuk mengetahui tekanan darah dan berat badan sebelum dilakukan senam sehat AMIGOS. Kemudian kelompok atau anggota senam mengikuti gerakan yang sudah diperagakan. Setelah itu kegiatan Post-test bertujuan untuk menilai tekanan darah setelah dilakukan senam, apakah menurun tekanan darahnya. Populasi dan sampel yaitu warga yang berdomisili di RW 4/RT 1 Kelurahan Sepanjang Jaya yang berjumlah 50 orang.

Berikut langkah – langkah dalam kegiatan senam sehat AMIGOS yang dilaksanakan di RW 4/RT 1 Kelurahan Sepanjang Jaya, yaitu sebagai berikut :

1. Kegiatan ini diumumkan dengan menginformasikan home to home dan melalui speaker.
2. Kegiatan dimulai pada pukul 16.00 WIB diawali dengan tensi, mengukur berat badan dan dilanjutkan senam yang meliputi tahap pemanasan, tahap gerakan inti, dan tahap pendinginan atau relaksasi. Pada kegiatan tensi sebelum dilakukan senam sehat AMIGOS ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan melihat perubahan yang terjadi setelah dilaksanakannya senam.
3. Disela – sela kegiatan senam sehat AMIGOS terdapat waktu istirahat sekitar 2 menit.
4. Melakukan foto bersama dan pembagian door prize di akhir kegiatan senam sehat **AMIGOS**.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan KKN selama 20 hari dilaksanakan dari tanggal 26 juni sampai 14 juli 2023. Selama 20 hari banyak kegiatan yang telah dilaksanakan seperti pelatihan serta peraktek langsung. Kegiatan KKN ini dilakukan memakai masker tetap memperhatikan protokol Kesehatan. Pada beberapa hari pertama dilakukan diskusi dan kemasyarakatan Bersama kelompok KKN untuk mengambil permasalahan dan solusinya.

Setelah mengetahui permasalahan, dilanjutkan dengan program pelatihan yang dimulai diminggu kedua. Pelatihan yang diberikan kepada masyarakat adalah mengenai optimalisasi senam sehat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi kegiatan ini mengajak ibu-ibu untuk senam sehat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Materi ini memberikan pemahaman kepada ibu-ibu untuk lebih menjaga Kesehatan. Sebelum dan sesudah kegiatan senam berlangsung pemeriksaan tekanan darah di lakukan utuk mengetahui kadar tekanan darah pada lansia di desa Sepanjang Jaya Rt 001 Rw 004 Kota Bekasi.



Gambar 1. Before



Gambar 3. After

Dari hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan program KKN senam kesehatan anti hipertensi pada masyarakat, didapatkan hasil penurunan terkanan darah. Dengan menerapkan kegiatan senam kesehatan anti hipertensi pada masyarakat yang di lakukan di Desa Sepanjang Jaya RT 001 RW 004 efektif dapat menurunkan tekanan darah. Hasil pemeriksaan terkanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan senam kesehatan anti hipertensi dapat dilihat pada table berikut:

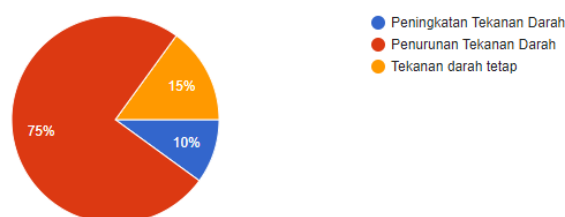
Tabel 1. Hasil pemeriksaan penurunan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan senam kesehatan anti hipertensi

No	Nama	JK	Tekanan Darah		Keterangan
			Pre	Post	
1	Wanah	P	130/ 90	100/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
2	Nimih	P	110/ 80	100/ 70	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
3	sopi	P	140/ 80	110/ 60	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
4	Inem	P	160/ 80	140/ 90	Terdapat penurunan tensi sesudah senam

5	suryati	P	140/ 90	125/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
7	Namida	P	130/ 80	120/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
8	Ratna	P	130/ 70	140/ 80	Terdapat Kenaikan tensi sesudah senam
9	Sartini	P	110/ 90	110/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
10	Ani	P	140/ 90	130/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
11	Siti Rohanah	P	120/ 80	120/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
12	Suratni	P	160/ 100	150/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
13	Ratna	P	120/ 70	120/ 70	Tidak terdapat penurunan tensi sebelum dan sesudah senam
14	Yulis	P	160/ 60	150/ 100	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
15	Surnati	P	140/ 80	150/ 80	Terdapat Kenaikan tensi sesudah senam
16	Suparmiah	P	140/ 80	120/ 80	Terdapat penurunan tensi sesudah

					senam
17	Suharti	P	120/ 100	120/ 80	Tidak terdapat penurunan tensi sebelum dan sesudah senam
18	Mardi ani	P	130/ 70	110/ 70	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
19	Sufarmi Ati	P	130/ 80	130/ 80	Tidak terdapat penurunan tensi sebelum dan sesudah senam
20	Andriani	P	120/ 70	110/ 70	Terdapat penurunan tensi sesudah senam
21	Siti Rokhanah	P	130/ 80	120/ 70	Terdapat penurunan tensi sesudah senam

Data diatas dapat dilihat dalam nilai presentase hasil pemeriksaan penurunan tekanan darah pada masyarakat sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan senam kesehatan anti hipertensi.



Gambar 2. Presentase hasil pemeriksaan penurunan tekanan darah pada masyarakat sesudah dilakukan kegiatan senam kesehatan anti hipertensi

Tabel 2. Identifikasi Masalah

NO	MASALAH KEPERAWATAN	LOKASI
1	Kurangnya pemberian asi eksklusif bayi disebabkan kurangnya produksi asi pada ibu	RT 01 RW 04 Sepanjang Jaya

2	Tidak lengkapnya imunisasi disebabkan kurangnya pengetahuan Ibu tentang imunisasi	Kediaman kader posyandu
3	Tidak tersedianya kegiatan senam bagi masyarakat	Lapangan RT 01/04 Sepanjang Jaya
4	Risiko Terjadinya tanda bahaya kehamilan dan persalinan disebabkan ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet FE	Kediaman kader posyandu
5	Risiko terjadinya penyakit yang disebabkan oleh lingkungan yang kurang sehat (batuk,flu, dan demam) pada warga RT 01/04 Sepanjang jaya kota bekasi	SDN 05 Sepanjang Jaya

Tabel 3. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Juli			
		1	2	3	4
1	<b>Persiapan</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinasi lokasi</li> <li>• Membuat surat permohonan untuk kegiatan</li> <li>• Menyiapkan proposal dan media untuk penkes</li> <li>• Menyiapkan kuisisioner pre-test dan post- test</li> </ul>				
2	<b>Pelaksanaan</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrasi</li> </ul>				
3	<b>Pelaporan</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir</li> <li>• Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan</li> </ul>				

Tabel 4. Anggaran

No	Uraian	Harga
1	Cendramata	Rp. 211.000
Total		Rp. 211.000



Gambar 3. Kegiatan Senam Sehat AMIGOS



Gambar 4. Kegiatan Senam Sehat AMIGOS



Gambar 5. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 6. Pembagian Door Prize

Menurut (Hardianti, 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik dengan data Tekanan darah sistol sebelum melakukan senam Aerobic diperoleh nilai absolut 0,222, positif 0,222, negatif - 0.181, Kolmogorov - Smirnov 0.994, Asymptot. Sig 0.279 ( $P > 0.05$ ). Tekanan darah Diastol sebelum melakukan senam Aerobik diperoleh nilai absolut 0,250, positif 0,187, negatif -0.250, Kolmogorov-Smirnov 0.118, Asymptot. Sig 0.164 ( $P > 0.05$ ). Data Tekanan darah sistol sesudah

melakukan senam Aerobik diperoleh nilai absolut 0,267, positif 0,267, negatif -0.183, Kolmogorov-Smirnov 0.193, Asymptot. Sig 0.116 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data Tekanan darah Diastol sesudah melakukan senam Aerobik diperoleh nilai absolut 0,207, positif 0,137, negatif -0.207, Kolmogorov-Smirnov 0.926, Asymptot. Sig 0.358 ( $P>0.05$ ).

Hal ini dapat di artikan bahwa senam terbukti mampu menurunkan tekanan darah. Artinya dengan melakukan senam secara rutin 3 kali dalam seminggu selama 30 menit dapat menurunkan tekanan darah.

### **SIMPULAN**

Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 06 Juli 2023 dengan metode demonstrasi senam. Kegiatan seperti ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat di RT 01/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Pada proses penyuluhan diharapkan dapat berlangsung dengan lancar dan kondusif terlihat dari peserta dapat memperhatikan materi yang diberikan dengan baik, selama proses demonstrasi terjadi interaksi antara penyuluh dan sasaran. Kehadiran peserta diharapkan 100% dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan selama kegiatan berlangsung sehingga peserta memahami kegiatan yang diberikan.

### **SARAN**

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang senam yang sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Orang-orang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pt Sinde Budi Sentosa, bapak Rt 01 dan bapak Rw 04 di kelurahan sepanjang jaya, dan ibu kader Dahlia, Dosen pembimbing lapangan, serta segala pihak yang terkait yang telah memberi dukungan terhadap program senam sehat Amigos ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Hardianti, S. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar. Naskah Publikasi, Universitas Negeri Makassar, 8(9), 18.