

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



PENYULUHAN PENYAKIT HIPERTENSI DENGAN SENAM NOBI-NOBI PADA
WARGA RT 03 RW 02 KELURAHAN SEPANJANG JAYA RAWA LUMBU BEKASI
TIMUR

Ketua Pelaksana :

Hilda Meiryandah Agil. S.Kep., MPH

Anggota :

Lisna Agustina S.Kep.,Ns.,M.Kep
Nurhasanah Sukarno 18.156.01.11.132
Nur Intan Hasanah 18.156.01.11.133
Nurul Aidah Rahman 18.156.01.11.134
Rizqon Nur Fajrian 18.156.01.11.135
Rohman Hidayat 18.156.01.11.136
Rohmanudin 18.156.01.11.137
Rosidah Amelia 18.156.01.11.138
Sri Mubdi Lestari 18.156.01.11.139
Sri Mulyani Suryadi 18.156.01.11.140
Sri Utami 18.156.01.11.142
Sri Wulandari 18.156.01.11.143
Suci Puspa Maharani 18.156.01.11.144
Syamsul Ma'arief 18.156.01.11.145
Syifah Fauziah 18.156.01.11.146
Zalna Uvilailati 18.156.01.11.147

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) DAN PENDIDIKAN
PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN
USUL KEGIATAN PENGAMBIAN MASYARAKAT**

1. Judul

“PENYULUHAN PENYAKIT HIPERTENSI DENGAN SENAM NOBI-NOBI
PADA WARGA RT 03 RW 02 KELURAHAN SEPANJANG JAYA RAWA
LUMBU BEKASI TIMUR”

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Hilda Meriyandah, S.Kep., MPH.
- b. NIDN : 0305059202
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
- e. Nomor Telepon : 081294789092

3. Personalia

Anggota

- a. Dinda Nur Fajri HB., S.Kep., Ns., M.Kep
 - b. Baltasar Sanggu, S.Kep., MSc
 - c. Nurhasanah Sukarno
 - d. Nur Intan Hasanah
 - e. Nurul Aidah Rahman
 - f. Rizqon Nur Fajrian
 - g. Rohman Hidayat
 - h. Rohmanudin
 - i. Rosidah Amelia
 - j. Sri Mubdi Lestari
 - k. Sri Mulyani Suryadi
 - l. Sri Utami
 - m. Sri Wulandari
 - n. Suci Puspa Maharani
 - o. Syamsul Ma'arief
 - p. Syifah Fauziah
 - q. Zalna Uvilailati
4. Jangka waktu kegiatan : 1 hari
5. Bentuk Kegiatan : Memberikan educasi hipertensi dan pencegahannya dengan senam Nobi-Nobi
6. Jumlah Peserta : 30 Orang
7. Biaya yang diperlukan : Rp 4.200.000
- Sumber dana : Mandiri

Mengetahui,
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan &
Pendidikan Profesi Ners



Kiki Deniati, S.Kep.,Ns., M.Kep..
NIDN : 0316028302

Bekasi, 22 Juni 2022
Ketua Pelaksana



Hilda Meriyandah, S.Kep..MPH
NIDN : 0305059202

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat



Rotua Suryani, SKM.,M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan “Penyuluhan penyakit hipertensi dengan senam taiso pada warga RT 03 rw 02 Kelurahan Sepanjang jaya, Rawa Lumbu Bekasi Timur” Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Indonesia Bapak Safer Ompusunggu,S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawati, SST., M.Kes.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Puri Kresna Wati, M. KM
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Umum
Ibu FaridaBanjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa,SST., M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan Ibu Kiki Deniati, S. Kep.,
Ns., M. Kep.
7. Seluruh Staff dosen dan Tenaga Kependidikan STIKes Medistra
Indonesia
8. Seluruh Mahasiswa/I STIKes Medistra Indonesia

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat sertadibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 30 Juni 2022

Ketua Pelaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	4
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Permasalahan Mitra.....	2
BAB II SOLUSI DAN TARGET	4
A. Tujuan	4
B. Manfaat Kegiatan.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Solusi Yang Ditawarkan	5
B. Metode Pendekatan	5
C. Partisipasi Mitra	5
D. Luaran	6
BAB IV RENCANA KEGIATAN	7
A. Rencana Kegiatan	7
BAB V ANGGARAN BIAYA.....	9
A. Logistik	9
B. Anggaran Kelompok Besar.....	9
C. Anggaran Kelompok Inti	10
SATUAN ACARA PENYULUHAN	11
MATERI PENYULUHAN	13
A. Konsep Hipertensi.....	13
b. Tujuan	16
c. Manfaat	16
d. Langkah-langkah senam nobi - nobi.....	16
DAFTAR PUSTAKA.....	19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu contoh penyakit degeneratif. Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik, sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90mmHg (Prise & Wilson, 2006 dalam Muliyasari, 2015).

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang disebabkan berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Resistensi perifer merupakan tahanan pembuluh darah (terutama arteriol) terhadap aliran darah. Resistensi ini terutama dipengaruhi oleh jari-jari pembuluh darah dan viskositas darah. Sedangkan, peningkatan aktivitas simpatik menimbulkan vasokonstriksi arteriol, dimana serat-serat saraf ini mempersarafi otot polos arteriol diseluruh tubuh kecuali di otak. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku (Setiawan et all, 2014).

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya dan sumber daya alam, tetapi Indonesia merupakan salah satu negara di Asia Tenggara yang dikatakan masih berkembang. Bahkan setelah hampir 74 tahun merdeka. Sebelum merdeka, Indonesia pernah dijajah oleh dua negara yaitu Belanda selama 3,5 abad dan Jepang selama 3,5 tahun. Jepang adalah negara pemutus penderitaan pada masa penjajahan Belanda di Indonesia. Jepang juga menjajah negara-negara lain di Asia Tenggara selain Indonesia, yaitu Thailand, Filipina, Singapura, dan Malaysia. Jepang mengalahkan Belanda dengan mudah dan menguasai Indonesia.

Jepang berhasil menguasai Indonesia, namun Jepang sendiri kalah berperang dengan Sekutu (Amerika Serikat). Dua kota di negara Jepang dibom atom, sehingga Jepang menyatakan kalah. Saat bersamaan pula, penjajah Jepang kembali ke negara asalnya dan Indonesia menyatakan merdeka. Jepang tidak terpuruk atas kekalahannya. Jepang kembali bangkit dan menjadi salah satu negara maju di dunia. Berdasarkan buku "Quality Assurance System in Higher Education", pasca kekalahan perang dan demi membangun Jepang menjadi negara yang terhormat, pertama-tama yang harus dibenahi oleh Jepang adalah dunia pendidikan. Pemerintah bekerja sama dengan dengan ahli pendidikan mulai berdiskusi untuk merevisi undang-undang pendidikan. Kemudian pemerintah Jepang mensahkan Fundamental Law of Education (Undang-

undang Pendidikan) dengan tujuan pendidikan nasional adalah membina warga negara yang mampu berpikir rasional, rajin bekerja, bertanggungjawab, serta berjiwa mandiri. Berdasarkan penelitian Murni (2012) Jepang tercatat sebagai salah satu negara Asia Timur yang disegani oleh negara-negara barat sejak awal tahun 60-an. Rasa kagum tersebut muncul setelah negara ini mampu menunjukkan posisinya sebagai the most leading country in economy and technology, yang dicapai bermula dari inovasi kereta tercepat dunia (shinkansen). Kemajuan tersebut tidak saja dicapai berkat kedisiplinan dan keuletan orang Jepang, tetapi yang utama adalah bagaimana pelatihan fisik dan nilai-nilai bushido (kode etik samurai) mendasari penyelenggaraan pendidikan di sekolah-sekolah informal (terakoya), dan pada akhirnya juga sekolah formal. Pelatihan fisik tidak serta merta muncul dalam konsep pendidikan di Jepang. Pada masa Meiji, negara ini banyak terpengaruh oleh budaya pendidikan di barat, sejalan dengan masuknya bangsa-bangsa Eropa ke Jepang. Pengaruh dari Jerman, Rumania, Rusia, dan Belanda mengantar bangsa ini untuk menciptakan senam khusus untuk rakyat Jepang yang dikenal sebagai Taishou. Perlu diketahui bahwa taishou menjadi hal wajib bagi semua rakyat Indonesia ketika berada di bawah penjajahan Jepang tahun 1942-1945, dan diduga melatarbelakangi Senam Pagi Indonesia yang disusun tahun 1977.

Senam Nobi-Nobi pertama kali dikenalkan di Tobishima Jepang untuk meningkatkan interaksi antar warga dengan melakukan senam bersama. Sebelum dilakukan senam bersama secara rutin, seluruh warga diminta mengisi kuesioner *pre-test* tentang *ADL function* dan kepuasan terhadap hidup. Kemudian, Pemerintah Kota setempat bekerjasama dengan berbagai stakeholder untuk melaksanakan ini secara rutin minimal 1 bulan sekali. Hasil akhir menunjukkan bahwa setelah melakukan senam Nobi-Nobi selama 12-minggu, didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap *ADL function* (OR 3.11, based: no exercise group) dan kepuasan terhadap hidup responden (OR 1.66, based: no exercise group).

Penelitian lainnya mengenai Senam Nobi-Nobi juga menekankan pentingnya musik yang mengiringi gerakan senam. Pemerintah Kota Tobishima membuat lagu khusus untuk mendampingi senam Nobi-Nobi dengan judul “Kirari Tobishima Nobi-Nobi Taisou”. Dengan membentuk kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang baru, penelitian eksperimental ini menemukan bahwa senam Nobi-Nobi memberikan pengaruh signifikan terhadap 1) persepsi sehat individu ($p = 0.03$); 2) meningkatkan ketertarikan pada olahraga ($p = 0.09$); dan 3) kepuasan terhadap hidup ($p = 0.04$). Hasil dari penelitian ini kemudian dijadikan dasar untuk membentuk intervensi bagi warga yang mengalami penurunan fungsi fisik, sehingga muncul gerakan-gerakan baru dalam senam Nobi-Nobi yang dapat dilakukan sambil duduk.

B. Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil survey diketahui bahwa masalah yang dihadapi oleh

masyarakat di wilayah RT 003/RW 003 masih sangat beragam, termasuk masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat adalah hipertensi dan gout arthritis. Di samping itu, di wilayah tersebut juga ditemukan beberapa orang yang mengalami Hipertensi, yang sangat membutuhkan dukungan promosi kesehatan karena kurangnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatannya seperti masih banyaknya masyarakat yang mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan dari makanan tersebut. Dengan demikian pengetahuan dan pola hidup sehat penderita hipertensi diperlukan agar masyarakat dapat memahami tentang penyakit hipertensi dan mengetahui pola hidup sehat bagi penderita hipertensi khususnya di RT003/RW003 Sepanjang jaya, Kota Bekasi.

1. Identifikasi masalah

- a. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi dan pencegahannya.
- b. Kurangnya pengetahuan pola makan hidup sehat bagi masyarakat yang menderita hipertensi.

2. Rumusan masalah

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat dan keluarga yang kurang memahami penyakit hipertensi dan pencegahannya
- b. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan hidup sehat bagi masyarakat yang menderita

BAB II

SOLUSI DAN TARGET

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, pencegahan hipertensi dan pola makan hidup sehat bagi penderita hipertensi Pada Masyarakat Rt/Rw 003/002 Sepanjang jaya, Kota Bekasi.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan peserta mampu:

- a. Meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang bagaimana cara meningkatkan pengetahuan penyakit hipertensi dan pencegahannya di desa binaan STIKes Medistra Indonesia di RT 003/RW 002 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi
- b. Meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita hipertensi di RT 003/ RW 002 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

B. Manfaat Kegiatan

1. Bagi Keluarga dan Masyarakat

- a. Keluarga dan Masyarakat di RT 003/RW 002 Sepanjang jaya, Kota bekasi dapat mengerti tentang bahaya penyakit hipertensi.
- b. Meningkatkan pengetahuan keluarga dan masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita hipertensi di RT 003/ RW 002 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.
- c. Menurunkan angka kejadian penyakit hipertensi pada masyarakat.
- d. Meningkatkan derajat dan kualitas kehidupan masyarakat secara optimal.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi RT dalam melaksanakan edukasi untuk memudahkan koordinasi penyuluhan tentang “Penyakit hipertensi dengan senam nobi-nobi pada warga RT 03 Rw 02 Kelurahan Sepanjang jaya, Rawa Lumbu Bekasi Timur” dengan melakukan penyuluhan kesehatan.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan dengan menyesuaikan kondisi masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.
3. Memberikan tindakan keperawatan sederhana kepada masyarakat dengan pemberian terapi komplementer dengan melakukan pengecekan tekanan darah dan senam nobi – nobi hipertensi.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah – langkah sebagai berikut:

1. Menghubungi pembimbing PPK 2
2. Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader kesehatan setempat (secara daring dan luring)
3. Melakukan Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan pihak RT setempat (secara daring dan luring)
4. Melakukan pengkajian wilayah di RT 03 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 06 Juli 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan dengan menggunakan media leflet, laptop dan infocus tentang “Penyuluhan penyakit hipertensi dengan senam nobi-nobi pada warga RT 03 rw 02 Kelurahan Sepanjang jaya, Rawa Lumbu Bekasi Timur”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab serta pembagian doorprize.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada ketua RT.003/RW.002 dan ketua kader pihak yang mempunyai wewenang.

Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Penyuluhan penyakit hipertensi dengan senam taiso pada warga RT 03 rw 02 Kelurahan Sepanjang jaya, Rawa Lumbu Bekasi Timur”, dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah Masyarakat yaitu sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan media leaflet, laptop dan infocus.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan edukasi pada masyarakat RT 03 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi. Fokus menemukan efektifitas senam nobi-nobi dalam menurunkan tekanan darah dilingkungan RT 03 RW 02 Sepanjang jaya sebagai alternatif senam kesehatan yang dapat diaplikasikan dalam rangka menurunkan tekanan darah. Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan para masyarakat RT 03 RW 002 Sepanjang Jaya Kota Bekasi tentang “Penyakit hipertensi dengan senam taiso pada RT 03 RW 02 kelurahan Sepanjang Jaya, Rawa Lumbu Bekasi Timur”.

BAB IV
RENCANA KEGIATAN

A. Rencana Kegiatan

No.	Nama Kegiatan	Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan								
	1. Menyiapkan windshield survey								
	2. Berkoordinasi dengan RT								
	3. Melakukan windshield survey								
	4. Menganalisis hasil windshield survey								
	5. Menentukan masalah bersama RT								
	6. Mempersiapkan penyuluhan kesehatan								
2	Pelaksanaan								
	1. Pemeriksaan kesehatan: pengecekan asam urat								
	2. Pembukaan kegiatan dipimpin oleh ketua pelaksana								
	3. Penyuluhan/promosi kesehatan								
	4. Sesi tanya jawab setelah pemampan materi (promosi kesehatan)								

	5. Senam Bersama							
	6. Penutupan							
3	Pelaporan 1. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir 2. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan							

BAB V
ANGGARAN BIAYA

A. Logistik

No	Nama Barang	Jumlah
1	Banner	1
2	Leaflet	60 lembar
3	Sound	1
4	Microphone	2

B. Anggaran Kelompok Besar

NO.	Kegiatan/Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Konsumsi			
	• Dosen	3 orang	Rp. 20.000	Rp. 60.000
	• RT/Dosen/Kader	12 orang	Rp. 5.000	Rp. 60.000
	• Air mineral gelas	2 dus	Rp. 20.000	Rp. 40.000
	• Air mineral botol	10 botol	Rp. 4.000	Rp. 40.000
2.	Biaya Transportasi			Rp. 300.000
3.	Bingkisan			
	• Rt	2 paket	Rp. 100.000	Rp. 200.000
	• Kader	1 paket	Rp. 200.000	Rp. 200.000
	• Peserta	35 paket	Rp. 18.000	Rp. 630.000
4.	Banner	1 buah	Rp. 100.000	Rp. 100.000
5.	Doorprize	10 orang	Rp. 5.000	Rp. 50.000
6.	Biaya Tak Terduga			Rp 100.000
TOTAL				Rp. 1.780.000

C. Anggaran Kelompok Inti

NO.	Kegiatan/Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Kesekretariatan	2 berkas	Rp. 20.000	Rp 40.000
2.	Leaflet	40 lembar	Rp. 5.000	Rp. 200.000
3.	Pre-test Post-test	60 Lembar	Rp. 1.000	Rp. 60.000
4.	Biaya Tak Terduga			Rp 100.000
TOTAL				Rp. 400.000

Lampiran 1 SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN

I. Identitas

Topik : Penyuluhan Penyakit Hipertensi Dengan Senam Nobi-Nobi Pada Warga RT 03 RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya Rawa Lumbu Bekasi Timur

Sub Pokok Bahasan :

1. Pengenalan penyakit hipertensi dan senam nobi-nobi
2. Pola diet hipertensi
3. Tips mengontrol hipertensi

Sasaran : Masyarakat RT 03/RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya

Jumlah Peserta : 30 orang

Waktu : 09.00-12.00

Hari/Tanggal : Rabu, 06 Juli 2022

Tempat : RT 03/RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya

II. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi

III. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran dapat : memahami tentang penyakit hipertensi dengan senam nobi-nobi

IV. Metode

1. Pemeriksaan tekanan darah dan senam nobi-nobi
2. Lecture
3. Tanya jawab

V. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Metode
Awal	15 menit	Pemeriksaan kesehatan (tensi, asam urat dan gula darah)	Melakukan pemeriksaan kesehatan	-
Pendahuluan	20 menit	1. Memberi salam 2. Pembukaan dan memperkenalkan diri 3. Sambutan-	Menjawab salam dan mendengarkan	Ceramah

		sambutan		
Penyajian	15 menit	Menjelaskan materi 1. Pengenalan penyakit hipertensi dan senam nobi-nobi 2. Pola diet hipertensi 3. Tips mengontrol hipertensi	Mendengarkan dan memperhatikan	Ceramah dan tanya jawab
Penutup	20 menit	1. Evaluasi melalui <i>Post-Test</i> 2. Menyimpulkan hasil penyuluhan 3. Menutup acara dengan salam penutup	Mengisi <i>Post-Test</i> , memperhatikan dan mendengarkan serta menjawab salam	Ceramah

VI. Media

1. Leaflet
2. *Power Point*

VII. Materi

Terlampir

VIII. Evaluasi

Pre-Test dan *Post-Test*

MATERI PENYULUHAN

A. Konsep Hipertensi

1. Hipertensi

a. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg (Wijayaningsih, 2013). Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami tekanan peningkatan darah diatas normal sehingga mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbilitas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah fase sistolik 140 mmHg menunjukkan fase darah yang sedang memompa jantung dan fase distolic 90 mmHg yang menunjukkan fase darah kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

b. Tanda dan Gejala

Klien yang menderita hipertensi terkadang tidak menampilkan gejala hingga bertahun-tahun. Gejala jika ada menunjukkan adanya kerusakan vascular, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang di vaskularisasi oleh pembuluh darah bersangkutan. Perubahan patologis pada ginjal dapat bermanifestasi sebagai nokturia (peningkatan urinasi pada malam hari) dan azetoma (peningkatan nitrogen urea darah dan kreatinin). Pada pemeriksaan fisik tidak dijumpai kelainan apapun selain tekanan darah yang tinggi, tetapi dapat pula ditemukan perubahan pada retina, seperti perdarahan, eksudat, penyempitan pembuluh darah, dan pada kasus berat, edema pupil (edema pada diskus optikus). Keterlibatan pembuluh darah otak dapat menimbulkan stroke atau serangan iskemik transien (transient ischemic attack, TIA) yang bermanifestasi sebagai paralisis sementara pada satu sisi (hemiplegia) atau gangguan tajam penglihatan.

Gejala umum yang ditimbulkan akibat menderita hipertensi tidak sama pada setiap orang, bahkan terkadang timbul tanpa gejala. Secara umum gejala yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi sebagai berikut :

a. Sakit kepala.

- b. Rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk.
- c. Perasaan berputar seperti tujuh keliling serasa ingin jatuh.
- d. Berdebar atau detak jantung terasa cepat.
- e. Telinga berdenging Crowin menyebutkan bahwa sebagian besar gejala klinis timbul setelah mengalami hipertensi bertahun-tahun berupa :
 - a) Nyeri kepala saat terjaga, terkadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darahintracranial.
 - b) Penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat hipertensi.
 - c) Ayunan langkah yang tidak mantap karenakerusakan susunan saraf pusat.
 - d) Nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomeruluse.Edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler. Gejala lain yang umumnya terjadi pada penderita hipertensi, yaitu pusing, muka merah, sakit kepala, keluar darah dari hidung secara tiba-tiba, tengkuk terasa pegal dan lain-lain.

c. Komplikasi

Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti:

- 1) Penyakit jantung koroner
- 2) Stroke
- 3) gagal jantung
- 4) gagal ginjal
- 5) penyakit vaskular perifer
- 6) kerusakan pembuluh darah retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan.

d. Tips Mengontrol Hipertensi

Adapun tips untuk mengontrol hipertensi sebagai berikut :

- 1) Kontrol tekanan darah Anda secara teratur
- 2) Ketahui tekanan darah Anda (tekanan darah normal 120/80 mmHg)
- 3) Berhati-hati menggunakan obat bebas
- 4) Ketahui efek samping obat yang Anda minum

- 5) Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter
- 6) Obat penting untuk menjaga tekanan darah Anda
- 7) Pastikan ketersediaan obat di rumah
- 8) Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi
- 9) Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala

e. Atur pola makan

Untuk mengatur pola makan pada penderita hipertensi sebagai berikut :

- 1) Gula (batasi konsumsi gula <50 gram/4 sdm per hari)
- 2) Garam (batasi garam <5 gram/1 sendok teh per hari, kurangi garam saat memasak, batasi makanan olahan dan cepat saji)
- 3) Protein dan Lemak (batasi daging berlemak dan minyak goreng <5 sendok makan perhari, makan ikan sedikitnya 2x perminggu)
- 4) Buah-buahan dan Sayuran (5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran perhari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mango, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak).

2. Konsep Senam Nobi - Nobi

a. Definisi

Aichi (2013) berpendapat bahwa taizo adalah bahasa Jepang yang artinya senam atau bisa diartikan senam nobi – nobi atau kesegaran jasmani. Taizo bisa dilakukan di koridor atau tempat yang memungkinkan untuk melakukan taizo. Musik taizo yang merupakan dentingan piano yang lembut, selalu terdengar setiap menjelang jam kerja pada jam yang sama, musik sudah disetel secara otomatis. Maka siapapun yang mendengar musik taizo, secara otomatis orang-orang akan bergerombol membentuk barisan, lingkaran atau depan belakang. Pada zaman dahulu, musik taizo ini hanya didengar melalui radio taizo. Taizo sudah menjadi tradisi nasional Jepang. Dari anak-anak sampai lanjut usia. Taizo ini merupakan program Nasional yang pertama kali diselenggarakan oleh radio NHK pada tahun 1928.

Taizo menjadi sangat populer di Jepang, yaitu setelah perang dunia II dan sekarang masih dilakukan dikalangan mahasiswa. Taizo

mempunyai dua versi yaitu secara berdiri yang sering dilakukan untuk mereka yang lebih muda dengan gerakannya yang enerjik dan kedua dengan duduk di kursi untuk orang lanjut usia atau tidak memungkinkan untuk melakukan gerakan dengan versi pertama. Latihan dasar sebagian besar berupa peregangan tangan, kepala hingga kaki, pemanasan sederhana untuk memperlancar aliran darah dan pikiran yang lebih tajam agar bisa fokus untuk hari itu.

b. Tujuan

Nagai (dalam Shimizu) mengatakan bahwa dalam Teaching Book of Taijitsu in School memiliki empat tujuan, yaitu :

- 1) Mengidentifikasi kebutuhan dan masalah kesehatan yang terkait dengan lansia berdasarkan analisa situasi nyata di Panti Sosial Tresna Werda Budi Mulia 1 Ciracas
- 2) Meningkatkan derajat kesehatan lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Mulia 1 Ciracas
- 3) Mampu mengetahui dan melatih anggota tubuh yang kaku menjadi lebih rileks dan sehat di Panti Sosial Tresna Werda Budi Mulia 1 Ciracas
- 4) Melaksanakan evaluasi pelaksanaan kegiatan senam pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Mulia 1 Ciracas

c. Manfaat

- 1) Kebutuhan pasien dapat terpenuhi.
- 2) Mempermudah untuk kesehatan jasmani bagi lansia
- 3) Sebagai rehabilitas pada lanjut usia
- 4) Untuk meningkatkan fungsi organ tubuh dalam meningkatkan system imunitas untuk tubuh

d. Langkah-langkah senam nobi - nobi

Boromtanarat (2015) membagi senam radio taijitsu ini dalam beberapa gerakan:

- 1) Meregangkan seluruh tubuh Caranya dengan berdiri dengan kaki

rapat. Kemudian angkat kedua tangan, lalu membuka dan turunkan. Tetap usahakan punggung tetap lurus. Gerakan ini diulang hingga dua kali.

- 2) Lengan dan kaki Caranya dengan mengangkat kedua lengan ke samping dan ke dalam. Saat kedua tangan akan membuka, kedua lutut ditekuk dan kedua tumit diangkat. Gerakan ini diulang hingga delapan kali.
- 3) Rotasi lengan Caranya dengan merentangkan kedua tangan. Kemudian memutar kedua tangan berlawanan arah seperti membentuk lingkaran besar, sehingga dihasilkan gerakan tangan yang membuka dan menutup. Gerakan ini, kedua kaki tetap rapat. Gerakan ini diulang hingga delapan kali, yaitu empat gerakan tangan memutar ke samping dan empat gerakan memutar ke dalam.
- 4) Peregangan dada Gerakan ini hampir mirip seperti gerakan kedua. Kaki sebelah kanan dibuka 45 derajat ke belakang, sehingga badan menghadap serong kanan. Saat kaki kanan membuka ke belakang, kedua tangan diayunkan ke samping, ke dalam, dan ke samping lagi. Kemudian perlahan mengangkat kedua tangan ke belakang. Gerakan ini berguna untuk meregangkan otot dada. Gerakan ini diulang sebanyak empat kali.
- 5) Melengkungkan badan ke kanan dan kiri Setelah gerakan sebelumnya, kemudian kaki kanan dimajukan. Sehingga, kedua kaki sejajar. Kemudian kanan sebelah kiri diangkat dan ayunkan ke kanan sebanyak dua kali, dan sebaliknya. Usahakan tidak menggerakkan pinggul. Gerakan ini dilakukan sebanyak empat kali.
- 6) Maju dan mundur membungkuk Kaki sebelah kanan mundur kembali, sehingga badan menghadap serong ke depan. Kemudian membungkukan badan ke depan hingga kedua tangan menyentuh tanah. Gerakan membungkukan badan ke depan dilakukan sebanyak tiga kali. Kemudian perlahan badan dibungkukan ke belakang dan kedua tangan di pinggang, sehingga dada membusung dan mengusahakan dapat melihat ke belakang Gerakan dalam langkah ini dilakukan sebanyak dua kali.

- 7) Perputaran badan Caranya dengan mengayunkan kedua tangan dan memutar badan ke kanan dan ke kiri sebanyak dua kali. Kemudian ayunkan tangan ke kanan atas dan ke kiri bawah sebanyak dua kali. Lakukan gerakan ini sebaliknya dan wajah mengikuti gerakan tangan.
- 8) Membentangkan lengan Pertama adalah merapatkan kaki. Kemudian kaki kanan membuka sambil menggerakkan kedua tangan menyentuh pundak, lalu ke atas yang diikuti mengangkat tumit, kemudian menyentuh pundak lagi dan terakhir kedua tangan ke bawah. Saat tangan ke bawah, diikuti dengan kaki kanan menutup. Gerakan ini dilakukan sebanyak empat kali, ke kanan dua kali dan ke kiri dua kali.
- 9) Forward bend Gerakan ke sembilan ini hampir sama dengan gerakan kelima. Pertama kaki kanan dibuka sejajar, kemudian membungkukkan badan ke kaki sebelah kanan, dan kedua tangan juga mengikuti. Kemudian badan naik sambil membuka kedua lengan dan tarik ke belakang. Lakukan gerakan ini sebaliknya. Gerakan ini dilakukan sebanyak empat kali, ke kanan dua kali dan ke kiri dua kali. Pertahankan lutut tetap lurus.
- 10) Memutar seluruh tubuh Posisi kaki masih sama seperti gerakan sebelumnya. Kedua tangan direntangkan ke kiri, kemudian memutar badan penuh dari kiri ke kanan seperti jarum jam. Kemudian lakukan gerakan ini sebaliknya. Gerakan ini dilakukan empat kali, yaitu dari kiri dua kali dan dari kanan dua kali.
- 11) Kedua kaki rapat dan melompat dengan tangan digerakan kecil-kecil. Gerakan ini dilakukan empat kali. Kemudian melompat dengan kaki membuka dan menutup yang diikuti kedua tangan, sebanyak dua kali membuka dan dua kali menutup. Gerakan ini dilakukan sebanyak dua kali.
- 12) Lengan dan kaki Gerakan ini sama seperti gerakan kedua dan dilakukan sebanyak delapan kali.
- 13) Mengambil napas dalam-dalam dilakukan sebanyak empat kali.

DAFTAR PUSTAKA

- Mansjoer, Arief. (2001). Kapita Selekta Kedokteran Jilid I. Edisi 3. Jakarta :
Media Acuspulapius FKUI
- Sjaifoellah Noer. (1996). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid I. FKUI. Jakarta
- Wahyudi Nugroho. (2000). Asuhan Keperawatan Gerontik. EGC. Jakarta
- Sudoyo, Aru. 2007. Rheumatologi. Dalam : Sudoyo, Aru, Editor. Buku Ajar
Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Indonesia. Buku 2. Edisi 4. Jakarta :
FKUI
- Wijayaningsih, KS. 2013. Standar Asuhan Keperawatan. Cetakan Pertama.
Jakarta: Trans Info Media.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Waspadai Komplikasi Akibat Hipertensi.
Jakarta
- <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/waspadai-komplikasi-akibat-hipertensi#:~:text=Jika%20tidak%20terkontrol%2C%20hipertensi%20dapat,retina%20yang%20mengakibatkan%20gangguan%20penglihatan.>
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Jika Anda Hipertensi, Yuk Atur Pola Makan

Anda. Jakarta.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/jika-anda-hipertensi-yuk-atur-pola-makan-anda>

Kementrian Kesehatan RI. 2019. Tips Mengontrol Hipertensi. Jakarta.

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/tips-mengontrol-hipertensi>