

EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI DESA BARGOTTOPONG

Nadia Sharotami¹, Umami Asriana Lubis², Wida Santia³, Nespiyanti⁴

¹ Fakultas Kesehatan

² Program Studi Pendidikan Vokasional

³ Program Studi Desain dan Fashion

⁴ Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan Universitas Aifa Royhan

nadiasharotami110102@gmail.com, ummiasriana967@gmail.com, Widasantia303@gmail.com,
nespiyanti04@gmail.com

ABSTRAK

Lansia akan mengalami penurunan dibidang kemampuan fisik sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan dalam hal pergerakan dan mencukupi kebutuhan sehari – hari yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan memerlukan bantuan orang lain. Sehingga dapat dilakukan memperbaiki kesehatan lansia adalah dengan melakukan gerakan senam (Lansia). Senam lansia dapat membuat tubuh agar tetap terasa bugar sehingga bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif / penuaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam lansia terhadap kualitas hidup dan penurunan tekanan darah di Desa Bargottopong sebanyak 21 lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan senam lansia dan cek kesehatan gratis (tekanan darah), hasil dari melakukan senam lansia menunjukkan bahwa pengaruh senam dengan kualitas hidup dan tekanan darah.

Kata kunci: Senam lansia, lansia, kualitas hidup, tekanan darah

ABSTRACT

Elderly people will experience a decline in physical abilities, resulting in disturbances in terms of movement and meeting daily needs which can result in increased dependence on the need for help from others. So that it can be done to improve the health of the elderly is by doing gymnastics (Elderly). Elderly gymnastics can keep the body feeling fit so that it is useful for inhibiting the degenerative / aging process. This study aims to determine the effectiveness of elderly gymnastics on the quality of life and lowering blood pressure in Bargottopong Village as many as 21 elderly people. Data collection was carried out by doing elderly gymnastics and free health checks (blood pressure), the results of doing elderly gymnastics showed that the effect of gymnastics on quality of life and blood pressure

Keyword: Elderly exercise, elderly, quality of life, blood pressure

PENDAHULUAN

Berdasarkan data DPS (Badan Pusat Statistik) pada 2024, jumlah rumah tangga lansia sebanyak 1,17 Juta jiwa dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Rumah tangga lansia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun keatas, peningkatan jumlah lansia menunjukkan bahwa usia harapan hidup penduduk Indonesia semakin tinggi dari tahun ke tahun. Hipertensi di definisikan sebagai peningkatan tekanan darah *sistolik* sedikitnya 140mmHg atau tekanan *diastolik* sedikitnya 90mmHg (Romadon 2020).

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang mengakibatkan semakin tinggi nya tekanan darah. Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam kebugaran jasmani lansia, gerakan yang mengakibatkan sebaian besar otot tubuh seseuai dengan posri gerak sehari hari umumnya pada lansia terdapat gerak gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara kaki bagian kanan dan kiri secara seimbang (Sasono,2023).

Olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan stres (Lia Junita Harahap & Harahap, 2024) penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistim saraf *prefier* terutama *parasimpatis* yang menyebabkan vasobilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastol. Latihan fisik seperti senam kebugaran lansia dapat menurunkan tekanan darah dan

terbukti meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Listyasari dan Wahidah, 2020).

Gerakan padasenam kebugaran jasmani lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon *adrenalin*, *norepinefrin* dan *katekolamin*, serta *fasodilasti* (pelebaran). Pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport atau suplai oksigen ke seluruh tubuh terutama otak menjadi lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah menjadi normal dan kualitas hidup meningkat (Muhammadiyah, 2024; (Lena Juliana Harahap, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental pre-post* test dengan melibatkan kelompok lansia dilakukan pada Mei 2025 di Desa Bargottopong sebanyak 21 lansia. Kriteria inklusi yaitu responden yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi dengan usia 58 – 66 tahun, dalam penelitian ini adalah senam kebugaran jasmani lansia dan dilakukan cek kesehatan pada responden yaitu (TTV)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektifitas senam lansia terhadap kualitas hidup setelah melakukan senam dan penurunan tekanan Sebagian besar frekuensi tekanan darah pada kelompok intervensi sesudah di berikan senam kebugaran jasmani (SKJ) di Lingkungan Desa Bargottopong pada minggu ke dua KKN (Kuliah Kerja Nyata) di dominasi oleh penderita

dengan Hipertensi Normal sebanyak 8 Orang, dari hasil data responden didapatkan hasil pengaruh Senam.

Tabel 1. Frekuensi nilai tekanan darah pada kelompok lansia sebelum melakukan senam (SKJ) di desa bargottopong

Sebelum Melakukan Senam		
Nama	Umur	Ukuran Tensi
Jubaidah Hasibuan	58	130/80mmHg
Siti Nurbaya Hutagalung	59	130/90mmHg
Lannora Pulungan	60	140/90mmHg
Karolina Gurusinga	61	130/90mmHg
Mey Dinda Pulungan	62	120/110mmHg
Taing Batubara	65	140/100mmHg
Denggan Ritonga	65	130/100mmHg
Masnilam Harahap	66	150/80mmHg

Berdasarkan tabel 1 di dapatkan data umum bahwa sebagian besar responden berumur 50 tahun keatas sebanyak 2 orang, dan berumur 60 tahun ke atas sebanyak 6 orang responden menunjukkan bahwa hasil dari ukuran tensi responden mengalami hipertensi berdasar tabel diatas sebelum melakukan senam lansia

Tabel 2. Frekuensi nilai tekanan darah pada kelompok lansia sesudah melakukan senam (SKJ) di desa bargottopong

Sesudah Melakukan Senam		
Nama	Umur	Ukuran Tensi
Jubaidah Hasibuan	58	120/90mmHg
Siti Nurbaya Hutagalung	59	120/100mmHg
Lannora Pulungan	60	135/80mmHg
Karolina Gurusinga	61	120/80mmHg
Mey Dinda Pulungan	62	110/100mmHg
Taing Batubara	65	120/110mmHg
Denggan Ritonga	65	120/90mmHg
Masnilam Harahap	66	143/80mmHg

Berdasarkan tabel 2 kelompok lansia sesudah diberikan senam lansia menunjukkan bahwa frekuensi tekanan darah pada responden yang mengalami hipertensi di desa bargottopong

Kebugaran Jasmani Lansia (SKJ) terhadap tekanan hipertensi.

Kurangnya aktifitas pada lansia akan menyebabkan berbagai macam pada lansia salah satunya adalah hipertensi mengingat pada lansia akan mengalami penurunan organ dan fungsional, Kurangnya aktifitas dapat diatasi dengan olahraga yang teratur seperti senam SKJ dapat menjaga kebugaran jasmani lansia dan menghindari kurangnya aktifitas pada lansia dan mengurangi resiko imobilisasi. Aktifitas fisik

yang menurun terutama dalam melakukan olahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan dan akan menaikkan tekanan darah. Aktivitas fisik olahraga dapat meningkatkan kerja jantung sehingga darah bisa dipompa dengan baik ke seluruh tubuh (Eviyanti et al.2021)

Gerakan pada senam dapat menurunkan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin, serta vasodilatasi (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport atau suplai oksigen keseluruh tubuh terutama otak menjadi lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal dan banyak manfaat bagi lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayu Puspita sari, Feriana, 2023) menunjukkan bahwa ada cara dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia yaitu dengan senam lansia. Jika senam lansia rutin dilakukan setiap hari, maka akan mendapatkan hasil yang maksimal. Terapi komplementer sederhana yang bisa dilakukan dirumah secara mandiri atau dibantu keluarga di rumah yaitu senam lansia.

KESIMPULAN

Setelah melakukan kegiatan senam bersama lansia penderita hipertensi Di Desa Borgottopong dapat disimpulkan bahwa aktifitas seperti melakukan senam , dapat meningkatkan kerja jantung sehingga darah bisa dipompa dengan baik keseluruh tubuh. menurunkan

tekanan darah yang diakibatkan karena kegiatan tersebut merangsang saraf simpatis dan peningkatan saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin,aktifitas fisik olahraga dapat Pelayanan Kesehatan perlu meningkatkan sosialisasi tentang manfaat senam kebugaran jasmani dan mengoptimalkan kegiatan posbinduserta disarankan agar senam kebugaran jasmani tetap dilakukan secara rutin agar kesehatan pra lansia tetap terjaga dan tekanan darah tetap stabil

REFERENSI

- Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18–23. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss1.117>
- Harahap, Lena Juliana. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 52–57. <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1660>
- Harahap, Lia Junita, & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Jurnal of Health Science*, 17(1), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.33086/jhs.v17.i01.454745>
- Listyasari, E., & Wahidah, I. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Pada Ibu Penderita Hipertensi Di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Tasikmalaya. *Intelektiva : Jurnal Ekonomi, Sosial Dan Humaniora*, 3(6), 1–5.

Sasono, M. (2023). Pengaruh Senam Bugar terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. 8(5), 55

DOKUMENTASI

