

# UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN PADA LANSIA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN, SENAM DAN PEMBERIAN JUS TIMUN DI PANTI WERDA USIA ANUGERAH DUKUH KUPANG SURABAYA

Martha L. Siagian<sup>1</sup>, Shinta W. Rhomadona<sup>2</sup>, Nurmawati S. Laitama<sup>3</sup>, Aldila S. Agustina<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup>STIKes William Booth Surabaya. Jl. Cimanuk No. 20 Surabaya

Email: [marthasiagian49@gmail.com](mailto:marthasiagian49@gmail.com)

## ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia dan perlu adanya penanganan yang tepat seperti pelaksanaan latihan fisik pada lansia dan peran keluarga untuk membantu lansia mengatasi masalah tersebut. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah Meningkatkan kesadaran lansia terhadap penyakit hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia, dapat mendemonstrasikan senam lansia yang diberikan untuk membantu menurunkan tekanan darah, serta dapat mencegah terjadinya hipertensi dengan mengkonsumsi jus mentimun secara rutin. Metode yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan, melakukan senam hipertensi dan membagikan minuman jus mentimun. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pencegahan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, senam lansia dan pemberian jus mentimun berlangsung baik dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk membentuk kebiasaan baik dalam upaya pencegahan hipertensi, melalalui pemeliharaan kesehatan dengan rutin berolahraga dan mengkonsumsi jus timun. Kegiatan ini dapat diaplikasikan dalam keseharian lansia sehingga kejadian hipertensi dapat dicegah.

**Kata Kunci:** Edukasi, Hipertensi, Senam, Timun

## ABSTRACT

*Hypertension is a non-contagious disease (PTM) that can affect anyone, both young and old. Hypertension is a health problem that is often found in the elderly and there needs to be proper treatment such as carrying out physical exercise in the elderly and the role of the family to help the elderly overcome this problem. The purpose of this community service is to increase elderly awareness of hypertension to improve the quality of life in the elderly, to be able to demonstrate some exercise given to help lower blood pressure, and to prevent hypertension by consuming cucumber juice regularly. The method used is health counseling, doing hypertension exercises and distributing cucumber juice drinks. Community service activities in the form of preventing hypertension through health education, gymnastics for the elderly and giving cucumber juice went well with the result that there was an increase in knowledge between before and after being given education. This activity is very useful for forming good habits in efforts to prevent hypertension, through health maintenance by exercising regularly and consuming cucumber juice. This activity can be applied daily by an elderly so that the incidence of hypertension can be prevented.*

**Keywords:** Education, Hypertension, Exercise, Cucumber

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia dan perlu adanya penanganan yang tepat seperti pelaksanaan latihan fisik pada lansia dan peran keluarga untuk membantu lansia mengatasi masalah tersebut (Harsismanto et al., 2020; Bungsu et al., 2019). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko penyebab terjadinya penyakit, dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolic >90 mmHg (Linda, 2018). Angka kejadian hipertensi di dunia di perkirakan sebesar 1 milyar jiwa dan hampir 7,1 juta mengalami kematian setiap tahunnya (13%) (Kemkes RI, 2019). Berdasarkan data Riskesdas angka kejadian hipertensi menunjukkan kenaikan dari 25,8 % menjadi 34,1 %. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan akibat hipertensi angka kematian sebesar 427.218 (Riskesdas, 2018).

Salah satu teknik nonfarmakologis adalah senam lansia. Senam merangsang pelepasan endorfin. Hormon ini dapat bertindak sebagai obat bius alami yang diproduksi oleh otak, menciptakan kenyamanan dan menurunkan tekanan darah tinggi. Ketika seseorang berolahraga, mereka melepaskan b-endorfin yang dikendalikan oleh reseptor di otak yang mengatur emosi. Telah terbukti bahwa peningkatan b-endorfin berkaitan erat dengan penghilang rasa sakit, peningkatan memori, peningkatan nafsu makan, kinerja seksual, tekanan darah dan pernapasan (Atmaja&Fithriana, 2017). Penurunan tekanan darah terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi

(Padila, 2012). Aktivitas latihan olahraga yang dilakukan secara kontinue dapat melemaskan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun, sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan pada air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat, maka otot jantung pada individu tersebut berkontraksi lebih sedikit daripada otot jantung individu yang jarang berolahraga. Senam juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Yantina&Saputri, 2019).

Berdasarkan masalah tersebut kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Senam lansia dalam pencegahan hipertensi pada lansia dan pemberian jus timun di wilayah kelurahan Bubutan, Surabaya.

## METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan secara onsite yang dilakukan di Panti Werda Usia (PWU) Anugerah Dukuh Kupang Surabaya dengan tema yaitu “Cegah Hipertensi dengan Senam Hipertensi dan pemberian Jus Timun.” Adapun pemberian edukasinya meliputi:

1. Mengajak senam bersama dengan metode demonstrasi senam lansia untuk pencegahan hipertensi dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

2. Memberikan jus mentimun untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah pada lansia.
3. Memberikan penyuluhan pada lansia mengenai hipertensi, dan memperkenalkan tujuan pemberian senam lansia dan jus mentimun.

**Langkah-langkah kegiatan pengabdian Masyarakat**

Di pagi hari setelah semua lansia berkumpul di ruang pertemuan, dilakukan pengukuran tekanan darah lansia terlebih dahulu, sambil membagikan lembar kuisisioner *pre-test* tentang "Apa yang dimaksud Hipertensi", selanjutnya diadakan senam lansia bersama dalam waktu 15-20 menit. Kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan: menjelaskan manfaat senam lansia dan jus mentimun dalam upaya mencegah Hipertensi pada lansia sambil membagikan jus mentimun, dan diakhiri dengan kegiatan membagikan lembar kuisisioner *Post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia mengenai kegiatan tersebut.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui upaya senam lansia dan mengkonsumsi jus timun pada lansia di PWU Anugerah Surabaya dilakukan pada minggu kedua bulan Oktober tahun 2024. Pada saat dilakukan kegiatan penyuluhan, seluruh Lansia ditempat tersebut juga mendapatkan informasi terkait pengertian hipertensi, tujuan senam lansia dan jus mentimun, frekuensi dan waktu melakukan senam lansia serta mengkonsumsi jus mentimun secara rutin diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran akan pentingnya mengukur tekanan darah dalam upaya peningkatan kesehatan lansia.

Setelah sesi penyuluhan kesehatan berlangsung dengan lancar dan tampak lansia sangat antusias mengikutinya, sambil sesekali minum jus timun yang telah dibagikan. Kegiatan

dilanjutkan dengan sesi diskusi yang tidak kalah menariknya. Antusias lansia terlihat dari beberapa lansia bertanya dan menceritakan pengalaman mereka dalam merawat anggota keluarga yang terkena hipertensi. Pematiripun menjawab setiap pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta dengan sangat baik dan memuaskan. Selanjutnya juga terdapat sesi tanya jawab dari pematiri kepada peserta, untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Dari jumlah peserta 25 orang lansia di PWU Anugerah Surabaya memiliki karakteristik pendidikan paling banyak SD (49%), SMA (25%), SMP (21%), dan Kuliah (5%), sementara karakteristik usia lansia mayoritas *elderly*, yaitu kelompok usia 60-74 tahun (78%), *old* 75-90 tahun (21%), dan *very old* yaitu kelompok usia diatas 90 tahun 1 orang lansia (1%).

Hasil "Pengetahuan" Lansia tentang Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia, didapatkan:

Kategori Pengetahuan	Pre test	%	Post test	%
Baik	3	12	22	88
Cukup	10	40	3	12
Kurang	12	48	0	0
Total	25	100	25	100

**Keterangan :** Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan hipertensi tingkat pengetahuan Lansia masih kurang yaitu nilai cukup 40% dan nilai Kurang 48%. Namun setelah dilakukan kegiatan penyuluhan secara keseluruhan terdapat peningkatan pengetahuan lansia yaitu dengan nilai baik 88%, dan cukup 12%.

Selama kegiatan Pengabdian masyarakat berlangsung, peserta sangat antusias saat mengikuti kegiatan yang diuraikan, sebagai berikut :

1. Peserta sangat antusias mengikuti pelatihan, dengan permohonan untuk dilakukan kegiatan yang serupa
2. Adanya keinginan untuk mengetahui cara mengurangi hipertensi
3. Kehadiran peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut, dari undangan 28 dihadiri oleh 25 peserta
4. Peserta memiliki kemampuan untuk menjawab pertanyaan dari pemateri sesuai yang sudah disampaikan
5. Peserta mengatakan saat ini akan turut aktif dalam mencegah ataupun mengatasi masalah hipertensi melalui rajin berolahraga, menjaga pola makan, dan rajin minum jus Timun.
6. Peserta dapat menyebutkan Cegah Hipertensi dengan langkah **CERDIK** (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress).

## **SIMPULAN**

Pengabdian kepada masyarakat khususnya lansia menjadi sasaran dan diharapkan dapat diaplikasikan guna upaya pencegahan terjadinya hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, pengertian, tanda dan gejala, pencegahan dan penatalaksanaannya, diharapkan Lansia, pihak panti atau masyarakat dapat lebih waspada, selanjutnya bersedia melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin ke Puskesmas terdekat.

Kegiatan serupa juga sangat diperlukan dan diharapkan keberlanjutannya oleh pihak Panti dan lansia di kawasan tersebut. Kerjasama antara Pengurus Panti dan STIKes William Booth yang telah terjalin juga sangat membawa dampak yang sangat positif dan sangat bermanfaat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Darmojo, B. 2006. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Edisi 3, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Kemendes RI. 2019. Proses Menua (Aging Proses). Jakarta: Erlangga
- Linda, Y. 2012 Tekanan Darah Arteri Rata-Rata. Available from: [repository.usu.ac.id/bitstream/23287/chapter52011.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/23287/chapter52011.pdf). (cited 2024 Nov3)
- Mubarak, W, I, 2005. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2, Jakarta: Sagung Seto.
- Nugroho, W. 2008. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Edisi 3, Jakarta: EGC.
- Padila, N. 2012. Sosialisasikan Senam Lansia, Available from: <http://www.epsikologi.com>, (Cited 2024 Sept16)
- Riskesdas. 2012. Penyajian pokok – pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2019. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (online). Akses [www.Utbang depkes.go.id](http://www.utbang.depkes.go.id)
- Sukartini, T, Nursalam. 2009. Pengaruh senam tera terhadap kebugaran lansia. J. Penerbit. Med. Eksakta, Vol. 8, No. 3, Des 2009: 153-158, Available from : <http://journal.unair.ac.id>, diakses tanggal 15 Juli 2024
- Yantina&Saputri. 2019. Senam Vitalisasi otak meningkatkan kognitif lansia. Jakarta: Salemba Medika

