

SOCIALIZATION OF LOWERING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE ELDERLY WITH ERGONOMIC EXERCISE IN THE WORK AREA OF PUSKESMAS SEI PANCUR BATAM

SOSIALISASI PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN SENAM ERGONOMIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI PANCUR BATAM

Sri Muharni ¹⁾, Utari Christya Wardhani ²⁾

^{1,2)} STIKes Awal Bros Batam

e-mail: muharnisri@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a common cardiovascular problem in older adults. High blood pressure will cause damage to blood vessels throughout the body, we can control this damage with pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is ergonomic exercise. Ergonomic exercise is a gymnastic movement combined with breathing techniques. This community service aims to lower blood pressure in the elderly. The benefit of this community service is to help the elderly do ergonomic exercise in non-pharmacological lowering of blood pressure. The expected results from this community service, the elderly in the working area of the Pancur Puskesmas. able to perform ergonomic redemonstrations.

Keywords: *hypertensions, elderly, ergonomic exercise*

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu masalah kardiovaskular yang sering terjadi pada lansia. Tekanan darah yang tinggi akan mengakibatkan kerusakan pembuluh darah diseluruh tubuh, kerusakan tersebut dapat kita kendalikan dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi, salah satunya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik adalah suatu gerakan senam yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Manfaat dari pengabdian masyarakat ini untuk membantu lansia melakukan senam ergonomic dalam penuruan tekanan darah secara non farmakologi. Hasil yang di harapkan dari pengabdian masyarakat ini, lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur. mampu melakukan redemonstrasenam ergonomic.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomic

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kardiovaskular yang sering terjadi pada lansia. Tekanan darah yang tinggi dalam waktu lama akan menyebabkan kerusakan pembuluh darah diseluruh tubuh. Penelitian yang dilakukan di SaoPaulo didapatkan prevelensi hipertensi pada lansia sebesar 70% dari jumlah populasinya. Keadaan yang sama juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan di China, dimana pada penelitian tersebut hipertensi ditemukan pada 53% populasi lansia (Arifin, Weta & Ratnawati, 2016)

Senam Ergonomik adalah suatu metode yang praktis, efektif, efisien, dan logis dalam memelihara kesehatan tubuh manusia. Senam Ergonomik mampu mengembalikan dan memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak. Gerakan-gerakan senam Ergonomis sesuai dengan kaidah-kaidah penciptaan tubuh yang diilhami dari gerakan shalat sehingga lansia mudah untuk melakukan gerakan senam ini (Wratsongko, 2014).

Berdasarkan hal tersebut, pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan senam ergonomic di wilayah kerja puskesmas sei pancur.

METODE

Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para lansia di wilayah kerja puskesmas pancur. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan dilakukan dengan tiga macam, yaitu : metode ceramah, diskusi,tanya jawab dan praktik cara teknik menyusui. Kegiatan ini diawali dengan pengecekan tekanan darah dan melakukan senam ergonomik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap persiapan

Melakukan koordinasi dengan Wilayah Kerja Puskesmas Pancur yang dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2020 dari hasil koordinasi tersebut disepakati untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat senam ergonomic untuk menurunkan tekanan darah lansia.

2. Tahap Implementasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada 11 Oktober 2020, dengan lansia 10 responden di wilayah kerja puskesmas pancur. Saat penyampaian materi peserta mampu mengulang kembali materi yang di sampaikan, narsumber sangat interaktif selama kegiatan berlangsung.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan dengan mempraktikkan senam ergonomik .



Gambar 1. | Melaksanakan Senam Ergonomik

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah bahwa senam ergonomic dapat membantu para lansia untuk menurunkan tekanan darah dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomic. Senam ergonomic merupakan terapi non farmakologi yang dapat di terapkan oleh masyarakat umum.

SARAN

Adapun saran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat di terapkan untuk program wilayah kerja puskesmas pancur untuk lansia setiap minggu nya. Serta dapat mebanutu lansia untuk menurunkan tekanan darah secara non farmakologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pimpinan wilayah kerja puskesmas sei pancur serta lansia yang menjadi responden pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin,Wulan, W. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa..., Windia Wulan Agustin, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2015.
- Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. jakarta: rineka cipta.Aru, W. S. (2014). Ilmu Penyakit Dalam (1st ed.). Jakarta: Interna Publishing.
- Azzahro, dienna. (2016). Bab III Jenis Penelitian, Rancangan, (September 2016),34–47.
- Syamsudin. (2011). Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal. Jakarta: Penerbit Salemba Medika pp 31
- Wardani, N. (2015). Pengaruh Aromaterapi Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi.
- Widayanto. (2016). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Anak di Poliklinik Anak Puskesmas Pamulang Tahun 2015.
- Wulan (2016). Aneka Manfaat Aromaterapi Untuk Terapi Relaksasi. Jakarta: Gudang Cipta.
- Yoshiko, C. (2015). Tinjauan Teoritis Aromaterapi.