
Penyuluhan Yoga Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Tanah Tinggi

Ade Ira Zahriany¹⁾

¹⁾Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

¹⁾adeirazahriany@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Tanah Tinggi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menjelaskan pengertian hipertensi, mengajarkan cara pola hidup sehat, memberitahu fungsi dari senam yoga, dan menyebut manfaat senam yoga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semua ibu yang sudah lanjut usia atau lansia. Dari kegiatan penyuluhan ini didapati bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi, peserta mengetahui cara pola hidup sehat, mengetahui fungsi senam yoga, serta mengetahui manfaat dari yoga.

Keywords: Yoga; Lansia; Hipertensi.

PENDAHULUAN

Berbagai faktor dugaan turut berperan sebagai penyebab hipertensi seperti faktor yang tidak dapat dikontrol (bertambahnya umur, stres psikologi, hereditas (keturunan), dan juga dapat disebabkan karena penyakit seperti ginjal yang tidak berfungsi, pemakaian kontrasepsi oral sehingga terganggunya keseimbangan hormon. Faktor yang dapat terkontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok serta mengonsumsi alkohol dan garam yang berlebihan). Hipertensi dapat dicegah dengan aktivitas fisik cukup dan pengaturan zat makanan yang baik. Tekanan darah tidaklah konstan di sepanjang hidup. Tekanan darah lebih rendah saat lahir dan meningkat secara bertahap dengan bertambahnya usia. Pada usia 16-18 tahun, tekanan darah mencapai kadar dewasa. Kemungkinan besar tekanan darah akan meningkat terus setelah usia 60 tahun. Di Indonesia penyakit ini menjadi pembunuh nomor tiga setelah diare dan saluran nafas, angka kematian akibat penyakit jantung pada usia lanjut dengan hipertensi adalah 3 kali lebih sering dibandingkan usia lanjut tanpa hipertensi pada usia yang sama. Pengobatan hipertensi secara garis besar dibagi menjadi 2 jenis yaitu pengobatan non obat (non farmakologi) dan pengobatan dengan obat-obatan (farmakologi), yang mana di sini pengobatan non farmakologi di antaranya adalah mengatasi obesitas / menurunkan kelebihan berat badan, mengurangi asupan garam dalam tubuh, ciptakan keadaan rileks (meditasi, yoga atau hipnotis), dan melakukan olah raga seperti senam yoga. Olahraga dapat menurunkan tekanan darah tinggi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres, dua faktor yang mempertinggi hipertensi. Dengan melakukan gerakan yang tepat selama 30-40 menit atau sebanyak minimal 3 hari dan maksimal 4 hari per minggu dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 10 mmHg pada bacaan sistolik dan diastolik. Mengingat betapa bahayanya hipertensi bagi lansia, oleh karena itu sangat penting diadakannya penyuluhan yoga lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

KAJIAN TEORITIS

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi tekanan darah seseorang berada di atas angka normal yaitu 120/80 mmHg. Maksudnya, bila tekanan darah sistoliknya mencapai nilai 120 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastoliknya mencapai nilai 80 mmHg atau lebih tinggi. Secara umum hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang yang berada di atas batas tekanan darah normal yaitu 120/80 mmHg (Johan, 2011). Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi penderita terutama pada lansia. Jika hipertensi diabaikan akan menimbulkan dampak yang dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal. Pada mata berupa perdarahan retina, gangguan penglihatan sampai dengan kebutaan. Dampak yang terjadi pada lansia penderita hipertensi membuat kualitas hidup lansia menjadi rendah dan kemungkinan adalah terjadinya komplikasi yang berakibat buruk pada kesehatan seperti stroke, serangan jantung dan gagal jantung merupakan kelainan yang sering ditemukan pada penderita hipertensi (Susmawati, 2018).

Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah garam dan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan, mengurangi asupan garam, mengurangi konsumsi alkohol, pengendalian stres dan emosi, menghentikan kebiasaan merokok dan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayana) dan meditasi. Gerakan senam yoga yang dipaparkan di sini untuk lebih meringankan gejala dan mengatasi supaya gejala hipertensi tidak timbul. Dengan senam yoga, otot tubuh akan lebih lentur dan membuat peredaran darah menjadi lancar dan hasilnya tekanan darah yang lebih normal (Yulyana, 2019). Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorphine. Endorphine adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang membuat rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphine dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Bradley, 2016).

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada Kamis, 18 Juli 2019 di Puskesmas Tanah Tinggi. Adapun yang menjadi sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah lansia penderita hipertensi. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan ini dimulai dari pembukaan acara yang berisi mengucapkan salam, perkenalan, serta menjelaskan tujuan kegiatan. Setelah itu dilanjutkan ke inti acara yang berupa penyuluhan senam yoga dan diakhiri dengan penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Kamis, 18 Juli 2019 bertempat di Puskesmas Tanah Tinggi. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 26 orang. Peserta diminta mengisi daftar kehadiran terlebih dahulu. Di awal pelaksanaan disampaikan beberapa pertanyaan terkait aktivitas sehari-hari dan kebiasaan yang dapat menyebabkan lumpuh. Ada yang mengatakan bahwa sering pegal di sekitar tangan dan kaki. Setelah penyuluhan disampaikan dan dilakukan tanya jawab kembali, didapati adanya peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan. Para lansia mulai memahami penyebab lumpuh, dan juga mengetahui kebiasaan yang dapat menyebabkan kelumpuhan salah satunya malas olahraga senam yoga. Ibu lansia juga dapat memperagakan cara senam yoga yang benar.



KESIMPULAN

Aktivitas senam pada lansia yang secara alamiah mengalami berbagai penurunan fungsi pada tubuhnya, dapat kasus darah tinggi (hipertensi). Bagi responden atau lansia yang mengalami hipertensi dianjurkan dan disarankan melakukan senam yoga secara rutin untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Bagi kader posyandu lansia Bagi kader posyandu pada lansia hendaknya dapat mengajak lansia penderita hipertensi untuk melakukan senam yoga secara rutin 3 kali dalam seminggu agar tekanan darah dapat turun dan mencapai nilai stabil. memfasilitasi tempat, serta kader lansia diharapkan bisa mandiri dalam melaksanakan senam yoga.

REFERENSI

- [1] Johan, "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia," Padang: Universitas Andalas, 2014.
- [2] Susmawati, "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita," Yogyakarta: Universitas Aisyiyah, 2018.
- [3] Yulyana, "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Riwayat," Malang: Universitas Muhammadiyah, 2019.
- [4] Bradley, "Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia dan Senam Aerobik," Lampung: Fakultas Kedokteran, 2016.