

Senam *Slow Deep Breathing* Untuk Menurunkan Darah Tinggi di Posbindu Lansia Kampung Sereh Papua

Lisma Natalia Br Sembiring

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayapura/S1 Keperawatan

E-mail: lisma.natalies@gmail.com

Article History:

Received: 23 Oktober 2023

Revised: 06 November 2023

Accepted: 07 November 2023

Keywords: *Hipertensi, Senam SDB, Lansia*

Abstract: *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat” Senam Slow Deep Breathing (SDB) untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi di Posyandu Lansia Kampung Sereh Papua” telah dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2023 yang diikuti oleh 20 orang Lansia di Posyandu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: presentasi materi senam Slow Deep Breathing, demonstrasi, dan pendampingan senam. Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman kepada lansia di Posbindu Lansia sebagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dan disarankan melakukan penerapan senam lansia di Posbindu lansia. Apabila hipertensi yang diderita seluruh lansia tidak terkontrol maka dalam beberapa jangka waktu dapat menyebabkan komplikasi. Salah satu implementasi yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya komplikasi maka dibutuhkan penataksanaan yaitu melakukan senam Slow Deep Breathing yang merupakan latihan pernapasan dalam dan lambat. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini untuk mengatasi terjadinya komplikasi atau menghindari tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol pada lansia di Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua. Metode yang digunakan yaitu penerapan senam Slow Deep Breathing. Hasil: terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam slow deep breathing selama 6 kali pertemuan. Kesimpulan: hasil menunjukkan bahwa senam Slow Deep Breathing sebagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dan disarankan melakukan penerapan senam lansia di Posbindu lansia.*

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit jantung yang menyebabkan masalah kesehatan bahkan kematian. Hasil survey *Department of Health Household Survey on Health* bahwa hipertensi merupakan penyakit yang terbanyak penderitanya dan peringkat utama penyakit degeneratif (Pratiwi 2020).

Sampai saat ini hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas dalam penanganannya. Data hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) sebanyak 22% menyerang penduduk dunia, 36% kejadian hipertensi di Asia Tenggara dan merupakan penyebab kematian sekitar 23,7% dari 1,7 juta kematian yang ada di Indonesia pada usia mulai dari 18 tahun ke atas. Penyebab hal tersebut belum diketahui dengan jelas, namun yang berpengaruh terbesar adalah gaya hidup dan difukung faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, perilaku merokok, dan kurang aktivitas yang mengarah ke obesitas (Faridah, Hasmar, and Indrawati 2022).

Dampak hipertensi yang akan timbul bila tidak segera di atasi akan terjadi komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, kerusakan pada ginjal, gangguan penglihatan (mata), gangguan pada otak dan kematian. Cara pencegahan agar tidak terjadi komplikasi lanjutan pada hipertensi membutuhkan penanganan yang tepat dan efisien, baik dengan pendekatan farmakologi maupun non farmakologi (Izzati, Kurniawati, and Dewi 2021).

Pengobatan dengan pendekatan farmakologi pada penderita hipertensi dapat diobati dengan menggunakan obat antihipertensi yang memiliki efek samping, memerlukan biaya yang cukup mahal. Oleh karena itu dikembangkan terapi pendekatan non farmakologi untuk penanganan hipertensi seperti memodifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, senam/latihan fisik secara tertaur, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, kontrol mengkonsumsi asupan/suplemen yang mengandung natrium dan kalium (Damayanti and S 2022).

Apabila hipertensi yang diserita seluruh lansia tidak terkontrol maka dalam beberapa jangka waktu dapat menyebabkan komplikasi. Untuk menghindari terjadinya komplikasi maka dibutuhkan peneltasan yang baik agar lansia tidak mengalami atau memperparah hipertensi yang dialami dengan melakukan implementasi yang dapat diterapkan yaitu *Slow Deep Breathing* yang merupakan latihan pernapasan dalam dan lambat (Faridah et al. 2022).

Pengobatan non farmakologi atau dikenal dengan terapi komplementer yang dapat digunakan dalam melakukan pengendalian hipertensi serta stres antar lain meditasi, yoga, relaksasi otot progres, latihan napas dalam (*deep breathing*). Pengobatan tersebut tidak memiliki efek samping pada penderita hipertensi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah *slow deep breathing* yang dapat merangsang sekresi *neurotransmitter endorphin* pada sistem syaraf otonom yang memiliki efek menurunkan kerja *syaraf parasimpatis* yang memiliki efek mempengaruhi denyut jantung menjadi lambat dan vasodilatasi pada pembuluh darah (Damayanti and S 2022).

Dengan melakukan implementasi *Slow Slow Deep Breathing* diharapkan dapat mengatasi terjadinya komplikasi atau menghindari hipertensi yang tidak terkontrol dan lansia dapat melakukan Senam *Slow deep breathing* secara mandiri di Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengatasi terjadinya komplikasi atau menghindari tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol pada lansia yang berada di Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua.

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit jantung yang menyebabkan masalah kesehatan bahkan kematian. Hasil survey *Department of Health Household Survey on Health*

bahwa hipertensi merupakan penyakit yang terbanyak penderitanya dan peringkat utama penyakit degeneratif (Pratiwi 2020). Sampai saat ini hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menjadi prioritas dalam penanganannya. Data hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) sebanyak 22% menyerang penduduk dunia, 36% kejadian hipertensi di Asia Tenggara dan merupakan penyebab kematian sekitar 23,7% dari 1,7 juta kematian yang ada di Indonesia pada usia mulai dari 18 tahun ke atas. Penyebab hal tersebut belum diketahui dengan jelas, namun yang berpengaruh terbesar adalah gaya hidup dan difukung faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, perilaku merokok, dan kurang aktivitas yang mengarah ke obesitas (Faridah et al. 2022).

Dampak hipertensi yang akan timbul bila tidak segera di atasi akan terjadi komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, kerusakan pada ginjal, gangguan penglihatan (mata), gangguan pada otak dan kematian. Cara pencegahan agar tidak terjadi komplikasi lanjutan pada hipertensi membutuhkan penanganan yang tepat dan efisien, baik dengan pendekatan farmakologi maupun non farmakologi (Izzati et al. 2021).

Pengobatan dengan pendekatan farmakologi pada penderita hipertensi dapat diobati dengan menggunakan obat antihipertensi yang memiliki efek samping, memerlukan biaya yang cukup mahal. Oleh karena itu dikembangkan terapi pendekatan non farmakologi untuk penanganan hipertensi seperti memodifikasi gaya hidup, penurunan berat badan, senam/latihan fisik secara tertaur, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, kontrol mengkonsumsi asupan/suplemen yang mengandung natrium dan kalium (Damayanti and S 2022). Pengobatan non farmakologi atau dikenal dengan terapi komplementer yang dapat digunakan dalam melakukan pengendalian hipertensi serta stres antar lain meditasi, yoga, relaksasi otot progres, latihan napas dalam (*deep breathing*). Pengobatan tersebut tidak memiliki efek samping pada penderita hipertensi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah *slow deep breathing* yang dapat merangsang sekresi *neurotransmitter endorphin* pada sistem syaraf otonom yang memiliki efek menurunkan kerja *syaraf parasimpatis* yang memiliki efek mempengaruhi denyut jantung menjadi lambat dan vasodilatasi pada pembuluh darah (Damayanti and S 2022).

Berdasarkan survei awal dilakukan pada bulan Mei 2023 Kejadian hipertensi di Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua terdapat sebanyak 60 orang Lansia yang tinggal di Wilayah Kampung Sereh tersebut dan semuanya menderita penyakit hipertensi. Dengan melakukan implementasi *Slow Slow Deep Breathing* diharapkan dapat mengatasi terjadinya komplikasi atau menghindari hipertensi yang tidak terkontrol dan lansia dapat melakukan Senam *Slow deep breathing* secara mandiri di Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan metode pelatihan dan avokasi kepada kader Posbindu lansia dan lansia dengan cara demonstrasi, memberikan contoh dan mengajari lansia melakukan senam *Slow Deep Breathing*. Kegiatan ini bekerjasama dengan Puskesmas Sentani, Kepala kampung Sereh Kabupaten Jayapura, Kader Posbindu Lansia, untuk melakukan demonstrasi dan pendampingan *Slow Deep Breathing* kepada lansia serta melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan kegiatan senam *Slow Deep Breathing* sebagai evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan leaflet, video

Slow Deep Breathing, dan menggunakan spanduk kegiatan implementasi *Slow Deep Breathing*. Dalam menegakkan diagnosis hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu.

Langkah-Langkah dalam Melaksanakan Solusi dari Permasalahan Mitra Kegiatan yang dilaksanakan yaitu berupa (1) Pemberian informasi, edukasi dan demonstrasi serta pendampingan *Slow Deep Breathing* kepada lansia di Posbindu Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua (2) Menjalin kerjasama dengan mitra dalam hal ini Puskesmas Sentani dan kader posbindu Lansia (3) Membentuk Senam Pada Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura (4) Melaksanakan edukasi dan demonstrasi serta pendampingan secara langsung terkait Senam *Slow Deep Breathing* bersama lansia di Posbindu Lansia Kampung Sereh Papua dari bulan Agustus - September 2023. Waktu pelaksanaan mulai pukul 08.00 s/d 11.00 WIT (menyesuaikan Jadwal yang telah disepakati).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua. Kegiatan tersebut dilakukan dengan bekerjasama dengan bagian Promkes Puskesmas Sentani dan Kader Posbindu Lansia Kampung Sereh dengan memeriksa surat permohonan dari bagian Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Jayapura dari bulan Agustus sampai dengan September 2023 sebanyak 20 orang.

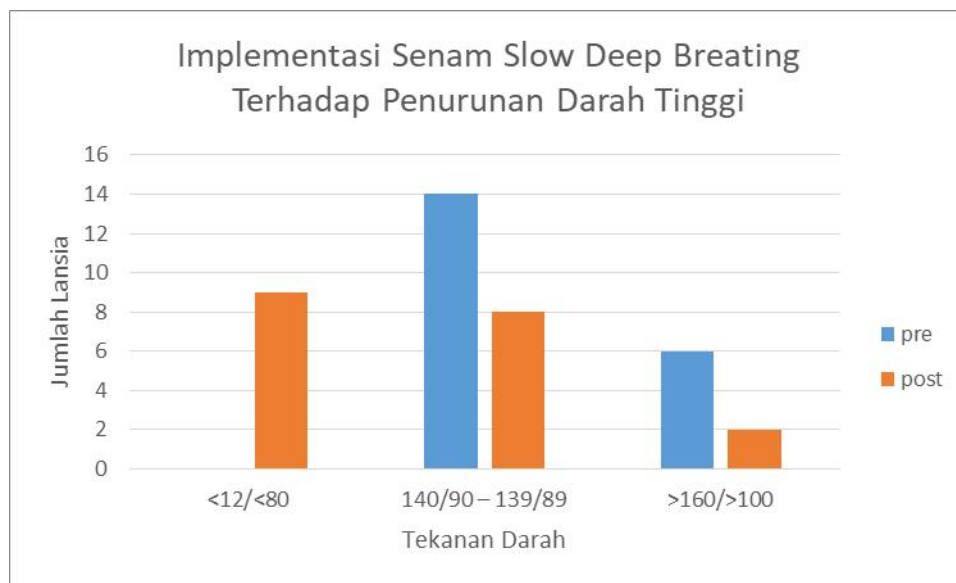


Diagram 1. perbandingan Hasil pre dan Post Implementasi SDB

Diagram di atas menggambarkan bahwa lansia yang mengikuti senam *Slow Deep Breathing* di Posbindu Lansia Kampung Sereh mengalami penurunan tekanan darah. Kegiatan telah dilaksanakan dari bulan Agustus sampai dengan September 2023 sebanyak 6 kali pertemuan 2 kali seminggu. Kegiatan diawali dengan pertemuan dengan pihak Promkes Puskesmas Sentani dan Para Kader Lansia, dilanjutkan dengan sosialisasi menggunakan presentasi tentang implementasi senam *Slow Deep Breathing* menurunkan hipertensi, dan

demonstrasi senam *Slow Deep Breathing* kepada para kader lansia dan Petugas Promkes Puskesmas Sentani.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi dan Pelatihan Senam *Slow Deep Breathing* kepada Kader Posbindu Lansia Kampung Sereh dan Bagian Promkes Puskesmas Sentani



Gambar 2. Pertemuan dengan Puskesmas dan kader posbindu lansia bersama dosen S1 Kperawatan STIKES Jayapura (Lisma Natalia Br Sembiring, S.Kep.,Ns.,M.Kes) berdiskusi terkait perencanaan waktu kegiatan sosialisasi, pelatihan dan pendampingan senam di Posbindu lansia Kampung Sereh



Gambar 3. Pengukuran Tekanan Darah



Gambar 4. Senam Slow Deep breathing pada Lansia di Kampung Sereh

Setelah dilakukan sosialisasi dengan cara presentasi dengan powerpoint dan demonstrasi dengan pemutaran video dan pembagian leaflet senam Slow Deep Breathing dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi pengadakan senam Lansia secara rutin di Posbindu Lansia kemudian kegiatan pendampingan Senam *Slow Deep Breathing* dilakukan di Posbindu Lansia Kampung Sereh.

Hasil kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat terdiri dari: Keberhasilan dalam pembentukan senam pada Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura, Kemampuan lansia dalam penguasaan tentang *Slow Deep Breathing* untuk mengatasi masalah hipertensi, Ketercapaian target dalam melakukan implementasi *Slow Deep Breathing* secara mandiri dan berkelanjutan.

Target pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang ditetapkan yaitu dilaksanakan dari bulan Agustus sampai dengan September 2023, dengan target 20 lansia setiap kegiatan senam *Slow Deep Breathing* di Posbindu Lansia Kampung Sereh. Dalam pelaksanaannya, setiap kegiatan senam diikuti lebih dari 20 lansia. Dengan demikian target tercapai 100%, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian pada masyarakat Senam *Slow Deep Breathing* berhasil dilihat dari antusias lansia yang ikut serta.

Ketercapaian target secara umum sudah baik, namun masih ada keterbatasan waktu yang

disediakan yang mengakibatkan belum maksimalnya pendampingan implementasi senam *Slow Deep Breathing* dalam menurunkan hipertensi. Tetapi dilihat dari antusias kader Posbindu Lansia Kampung Sereh, Promkes Puskesmas Sentani serta keaktifan dan partisipasi lansia dalam kegiatan senam tersebut telah berhasil, dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa target kegiatan tersebut tercapai.

Kemampuan lansia (peserta) dapat dilihat dari penguasaan dalam melakukan senam *Slow Deep Breathing* masih kurang disebabkan kurangnya karena waktu yang singkat dalam pelaksanaan senam dan kemampuan lansia yang berbeda-beda.

Namun secara keseluruhan kegiatan dikatakan berhasil, keberhasilan ini dapat diukur berdasarkan kepuasan lansia setelah mengikuti kegiatan senam. Manfaat yang dapat diperoleh oleh lansia bahwa setelah melakukan senam *Slow Deep Breathing* lansia merasa lebih rileks dan menyampaikan agar senam dilakukan secara rutin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Implementasi Slow Deep Breathing, diperoleh beberapa kesimpulan antara lain:

Kegiatan berlangsung lancar dan disambut antusias oleh lansia yang mengikuti kegiatan tersebut dengan menunjukkan pemahaman tentang implementasi senam *Slow Deep Breathing* dalam menurunkan hipertensi. Adanya dukungan dari pihak Promkes Puskesmas Sentani dan Kader Posbindu Lansia dalam pelaksanaan kegiatan Senam *Slow Deep Breathing* dan disarankan untuk melaksanakan senam secara berkelanjutan di Posbindu Lansia Kampung Sereh Kabupaten Jayapura Provinsi Papua dan didukung oleh kader lansia dan Puskesmas Sentani serta Kepala Kampung Sereh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Bagian Promkes Puskesmas Sentani dan Kepala Kampung serta Kader yang telah memberikan bantuan Moril dan dukungan sehingga terlaksana kegiatan Senam Lansia di Posbindu Lansia Kampung Sereh Papua.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, Risna, and Hasnawati S. 2022. "Senam Aerobic Low Impact Dan Slow Deep Breathing (SDB) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Silampari* 5(2):781–88. doi: 10.31539/jks.v5i2.3082.
- Faridah, Faridah, Wanti Hasmar, and Iin Indrawati. 2022. "Edukasi Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Kasang Kumpeh." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 4(2):201. doi: 10.36565/jak.v4i2.311.
- Izzati, Wisnatul, Dewi Kurniawati, and Tiovyinna Oktavia Dewi. 2021. "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(2):331. doi: 10.33757/jik.v5i2.436.
- Pratiwi, Anggi. 2020. "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Masker Medika* 8(2):263–67. doi: 10.52523/maskermedika.v8i2.414.