

## **SOSIALISASI SENAM LANSIA TANDAK SAMBAS (SELATASI) SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH PADA WANITA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TEKARANG TAHUN 2024**

**Erni Juniartati, Niya Fittarsih, Lily Yuniar**

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Pontianak  
*erni78.juniartati@gmail.com.*

### **Abstract**

Elderly individuals often face increased vulnerability to various illnesses due to the natural decline in physical health, with hypertension ranking as the leading cause of death each year and acting as a precursor to serious conditions such as kidney failure, diabetes, stroke, and heart disease. Elderly exercise programs, which are simple, low-impact, and accessible, offer significant benefits in maintaining bone strength, enhancing cardiovascular function, reducing oxidative stress, and preserving overall fitness. The Tandak Sambas dance, a traditional performance of the Malay ethnic group in Sambas Regency, West Kalimantan, has remained culturally intact over generations. This community-based program introduced a modified elderly exercise routine incorporating elements of the Tandak Sambas dance, aiming to offer an alternative intervention for reducing blood pressure among elderly women with hypertension. Conducted over a ten-month period, the initiative involved proposal development, permit acquisition, field assessments, implementation of the intervention, data analysis, and final reporting. The program was implemented in the service area of Tekarang Health Center and involved 34 elderly female participants diagnosed with hypertension. Evaluation through structured questionnaires showed a measurable improvement in participants' knowledge and attitudes following the introduction of the SELATASI (Elderly Exercise with Tandak Sambas) initiative, highlighting its potential as a culturally grounded and health-promoting intervention.

*Keywords:* *Tandak Sambas elderly exercise, Blood Pressure, Elderly Women, Hypertension.*

### **Abstrak**

Salah satu permasalahan yang seringkali dihadapi oleh lansia yaitu terkait rentannya kondisi fisik terhadap berbagai penyakit. Penyakit hipertenasi mendapat peringkat pertama sebagai penyebab kematian pada setiap tahunnya dan merupakan jalur masuk bagi beberapa penyakit seperti gagal ginjal, diabetes, stroke dan penyakit jantung. Senam lansia ialah olahraga yang mudah dilaksanakan dan ringan, tidak memberatkan dan bisa dilaksanakan oleh setiap lansia. Senam lansia bermanfaat besar untuk melatih tulang agar tetap kuat, meningkatkan kinerja jantung, meminimalisir adanya radikal bebas didalam tubuh serta menjaga agar tubuh tetap dalam kondisi bugar. Tari tandak sambas ialah sebuah tari tradisional dari suku Melayu kabupaten Sambas, Kalimantan Barat yang tetap terjaga keasliannya. Dengan sosialisasi modifikasi senam lansia dan tandak sambas, diharapkan dapat menjadi alternatif didalam mengurangi tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tekarang. Program ini dilaksanakan selama sepuluh bulan yang mencakup tahapan penyusunan proposal, perizinan, survei lapangan, pelaksanaan intervensi, analisis data, hingga penyusunan laporan akhir. Evaluasi terhadap program dilakukan melalui pengukuran tingkat pengetahuan dan sikap peserta menggunakan instrumen kuesioner. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi terkait Senam Lansia Tandak Sambas (SELATASI). Kegiatan ini melibatkan 34 responden yang merupakan wanita lanjut usia penderita hipertensi dan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tekarang, Kabupaten Sambas.

*Keywords:* *Senam lansia Tandak Sambas, Tekanan Darah, Wanita Lansia, Hipertensi.*

## PENDAHULUAN

Masa tua ialah sebuah fase alami yang akan dialami oleh setiap manusia. Oleh karena itu, proses penuaan perlu mendapatkan perhatian yang serius karena berhubungan secara erat dengan menurunnya tingkat produktivitas serta berkurangnya kemampuan fisik seseorang (Lubis et al, 2020). Terdapat beberapa penyakit degeneratif yang seringkali menyerang lansia mulai dari gangguan pada sendi, tekanan darah tinggi, katarak, stroke, gangguan kejiwaan, penyakit jantung, hingga diabetes melitus (Hernawan & Rosyid, 2017). Seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup manusia, maka risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan juga akan semakin besar. Umumnya, para lansia menghadapi kondisi fisik yang semakin lemah, sehingga lebih rentan terserang penyakit. Hal tersebut dikarenakan terdapatnya penurunan daya tahan tubuh serta melemahnya mekanisme homeostatis yang menyebabkan tubuh kurang mampu menghadapi pengaruh dari luar.

Hipertensi ialah sebuah penyakit multifaktorial yang muncul akibat adanya interaksi dengan berbagai faktor. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya penyakit ini yaitu bertambahnya umur atau usia, dimana semakin meningkatnya umur maka resistensi perifer dan aktivitas simpatik juga akan mengalami peningkatan (Manik & Ronoatmodjo, 2019). Melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu upaya yang efektif untuk menjaga kesehatan serta mencegah terjadinya berbagai penyakit pada usia lanjut. Namun meski demikian, hanya sebagian

kecil perempuan berusia 40-60 tahun yang rutin menjalani aktivitas sesuai dengan rekomendasi yang telah ditetapkan (Sternfeld et al, 2011). Latihan aerobik seperti senam memiliki manfaat dalam memperlambat penurunan kemampuan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia. Selain itu, aktivitas ini juga mampu menurunkan kadar gula darah puasa, meningkatkan daya tahan sistem kardiovaskular, dan pernapasan serta membantu memperbaiki proporsi lemak tubuh. Hal ini disebabkan karena olahraga secara umum berperan penting dalam menjaga fungsi sistem musculoskeletal maupun sistem kardiopulmoner (Palar et al, 2015).

Senam lansia termasuk dalam kategori senam general dengan gerakan yang telah distandardisasi dan terbukti aman karena telah mendapat pengakuan dari institusi kesehatan. Salah satu jenisnya adalah Senam Bugar Lansia Indonesia (BLI), yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisik individu lanjut usia. Senam ini merupakan hasil dari proses penelitian yang mendalam dan memakan waktu lama, sehingga gerakannya disesuaikan secara optimal dengan kemampuan serta karakteristik fisik para lansia (Utomo, 2018).

Tari Tandak Sambas ialah tarian tradisional yang berasal dari suku Melayu, Kab. Sambas, Kalimantan barat yang hingga kini masih terjaga keasliannya. Tarian ini berakar dari permainan rakyat yang dulunya dimainkan oleh laki-laki, di mana mereka berpasangan dengan sesama laki-laki, mengangkat tangan setinggi bahu, dan melakukan gerakan sederhana secara bergantian, diiringi alat musik seadanya seperti potongan bambu atau

papan yang dapat menghasilkan bunyi. Seiring perkembangan zaman, tarian ini terus berkembang sesuai kreativitas penata tari, meskipun ragam geraknya tidak memiliki nama maupun makna khusus. Kini, perempuan juga turut ambil bagian dalam menarik Tandak Sambas sehingga terbentuk kolaborasi tari berpasangan. Dalam upaya pelestarian sekaligus inovasi, dikembangkanlah Senam Lansia Tandak Sambas (SELATASI), yaitu modifikasi dari senam lansia yang dipadukan dengan unsur tari Tandak Sambas. Program ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat dan motivasi berolahraga bagi wanita lanjut usia penderita hipertensi, dengan harapan perpaduan gerakan senam dan irama musik tradisional ini dapat meningkatkan minat lansia untuk aktif berolahraga secara rutin.

Berdasar pada penjelasan latar belakang diatas, maka diperlukan adanya pengembangan pengabdian masyarakat terkait sosialisasi Senam Lansia Tandak Sambas (SELATASI) sebagai alternatif untuk mengendalikan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Tekarang tahun 2024.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini memakai metode pelatihan dan pendampingan dimana pada tahap awal dilakukan kegiatan pelatihan dengan metode ceramah, simulasi serta demonstrasi. Kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan kepada wanita lansia di Puskesmas dengan mendemonstrasikan secara langsung kepada Wanita lansia penyandang hipertensi tentang senam lansia tandak sambas (SELATASI). Pengabdian Masyarakat ini dilakukan selama 10 bulan di Puskesmas Tekarang. Evaluasi

pengetahuan lansia dilakukan sebelum pelatihan dilakukan dan setelah pendampingan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan dapat menjadi solusi bagi permasalahan yang dialami wanita lansia yaitu menurunnya tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia penyandang hipertensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabmas ini dilaksanakan dilakukan di Puskesmas Tekarang Kab. Sambas dan pengabmas ini dilakukan selama 10 bulan mulai dari pembuatan proposal sampai pelaporan pada tahun 2024.



Gambar 1. Lokasi Pengabmas

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi Senam Lansia Tandak Sambas (SELATASI) yang melibatkan 34 peserta lansia perempuan penderita hipertensi. Metode yang digunakan mencakup edukasi dan penyuluhan kesehatan melalui ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Tujuannya adalah untuk memperoleh pemahaman mengenai perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik serta bagaimana senam ini berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa dari Program Studi

Sarjana Terapan Keperawatan Singkawang, Poltekkes Kemenkes Pontianak, bekerja sama dengan enumerator di Puskesmas Tekarang.

**Tabel 1. Pengukuran Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Wanita lansia dengan hipertensi**

Pengukuran	Intervensi		
	Mean±SD	Min	Max
Sebelum intervensi	146,76±2,463	141	149
Setelah intervensi	122,12±8,601	110	140
Delta	$24,65\pm7,921$		
Persentase delta	16,79 %		

Berdasarkan data pada tabel, terlihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menunjukkan adanya penurunan. Penurunan tersebut mencapai sebesar 16,79% jika dibandingkan dengan nilai tekanan darah sebelum dilakukan intervensi.

**Tabel 2. Pengukuran Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Wanita lansia dengan hipertensi**

Pengukuran	Intervensi		
	Mean±SD	Min	Max
Sebelum intervensi	95,76±2,107	92	99
Setelah intervensi	81,59±3,874	76	90
Delta	$14,18\pm5,003$		
Persentase delta	14,80 %		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rerata tekanan darah diastolik mengalami penurunan. Tekanan darah diastolik mengalami

penurunan sebesar 14,80% dari nilai tekanan darah awal.

Reaksi atau respon penderita hipertensi terhadap suatu stimulus yaitu tentang Senam Lansia Tandak Sambas untuk menurunkan tekanan darah. Perilaku merupakan tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu dalam mengimplementasikan suatu tindakan, dalam hal ini berkaitan tentang sosialisasi Senam Lansia Tandak Sambas kepada masyarakat.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebutuhan energi di tingkat sel, jaringan, dan organ tubuh, yang mendorong peningkatan aliran balik vena dan menyebabkan volume sekuncup meningkat, sehingga curah jantung naik dan memicu peningkatan tekanan darah arteri; namun setelah fase peningkatan tersebut, terjadi penurunan aktivitas sistem pernapasan dan otot rangka yang menurunkan aktivitas saraf simpatis, lalu berlanjut pada penurunan denyut jantung, volume sekuncup, serta vasodilatasi pada arteriol dan vena, yang akhirnya menyebabkan penurunan curah jantung, penurunan resistensi perifer total, dan berujung pada turunnya tekanan darah (Andarwulan, 2021). Selain itu dapat dipengaruhi oleh riwayat hipertensi keluarga. Orang yang memiliki riwayat hipertensi pada keluarganya memiliki peluang terkena hipertensi lebih besar daripada orang yang tidak memiliki riwayat hipertensi pada keluarganya (Sarumaha & Diana, 2018).



*Gambar 1. Tim pengabmas dosen dan mahasiswa sarjana terapan keperawatan*



*Gambar 2. Penerapan Senam Lansia Tandak Sambas (SELATASI) sebagai alternatif untuk mengendalikan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Tekarang*

## SIMPULAN

Sesudah dilaksanakan pengabdian yang berbentuk “Senam Lansia Tandak Sambas (SELATASI)” maka kesimpulannya wanita lansia mengalami penurunan tekanan darah. Kesimpulannya, adanya penurunan tekanan darah wanita lansia dengan hipertensi sesudah diberikan sosialisasi Senam Lansia Tandak Sambas (SELATASI). Penulis berharap jika kegiatan ini dapat dijadikan sebagai inovasi bagi program pengembangan ilmu pengetahuan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian pada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada LPPM Poltekkes Kemenkes

Pontianak dan Kementerian Kesehatan RI atas hibah pendanaan yang telah diberikan pada program pengabdian masyarakat pemula dan Puskesmas Tekarang yang sudah memberi kesempatan serta memfasilitas kegiatan ini sehingga dapat dilaksanakan dengan baik dan optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Lubis B, Ginting D, Br Bangun Sm, Ajharta R. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Gula Pada Penderita Diabetes Militus. J Penelit Kebidanan Kespro. 2020;2(2).

Hernawan T, Rosyid Fn. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

- Di Panti Wreda Darma Bhakti  
Kelurahan Pajang Surakarta. J  
Kesehat. 2017;10(1).
- Manik Cm, Ronoatmodjo S. Hubungan  
Diabetes Melitus Dengan  
Hipertensi Pada Populasi  
Obesitas Di Indonesia (Analisis  
Data Ifls-5 Tahun 2014). J  
Epidemiol Kesehat Indones.  
2019;3(1).
- Sternfeld B, Dugan S. Physical Activity  
And Health During The  
Menopausal Transition. Vol. 38,  
Obstetrics And Gynecology  
Clinics Of North America. 2011
- Palar Cm, Wongkar D, Ticoalu Shr.  
Manfaat Latihan Olahraga  
Aerobik Terhadap Kebugaran  
Fisik Manusia. J E-Biomedik.  
2015;3(1).
- Utomo, Lp Dkk. Penerapan Senam  
Lansia Terhadap Tekanan Darah  
Pada Lansia Penderita  
Hipertensi Di Panti Lansia  
Aisyiyah Surakarta. Angew  
Chemie Int Ed 6(11), 951–952.  
2018;
- Andarwulan S. Hubungan Terapi  
Senam Yoga Terhadap  
Hipertensi Pada Lansia. J  
Kebidanan Harapan Ibu  
Pekalongan. 2021;8(2).
- Sarumaha Ek, Diana Ve. The Risk  
Factors The Event Of  
Hypertension In Young Adults  
In Uptd Perawatan Plus Health  
Centre Teluk Dalam Subdistrict  
South Nias. J Kesehat Glob.  
2018;1(2)