

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MANFAAT ZUMBA DANCE DAN AEROBIC EXERCISE TERHADAP CONTROLLING BLOOD PRESURE DI DESA NGRIMBI KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG

Nurul Agustin, S.Tr. Keb., M.Kes¹), Ambar Asnaningsih, S.Kep, Ns., M.Tr.Kep²),

¹D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro Mojokerto

email: nurulagustinagustus@gmail.com

²D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Kosgoro Mojokerto

email: ambarasnaningsih@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition when the blood pressure in the blood vessels is chronically elevated. This can happen because the heart works harder to pump blood to meet the body's needs for oxygen and nutrients. If left unchecked, this disease can interfere with the function of other organs, especially vital organs such as the heart and kidneys. Hypertension is a silent killer, because it occurs without any symptoms or is asymptomatic. Hypertension can occur due to several risk factors, namely family history, poor living habits, poor dietary patterns and poor sleep quality. According to the Health Promotion Model, individual health behavior can arise and be maintained because of a commitment to perform a behavior. In addition to commitment, individual health behavior is also influenced by circumstances that lead to an individual's desire to behave in a certain way as planned.

Keywords: *Zumba Dance, Aerobic Exercise, Blood Pressure Controlling*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Hipertensi merupakan silent killer, karena terjadi tanpa gejala apapun atau asimtomatis. Dalimarta, et al. (2008) menyatakan bahwa hipertensi berkembang secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya, karena menjadi faktor Risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. (Setiyaningsih, et al. 2016).

Sesuai dengan data WHO bulan September 2011, disebutkan bahwa hipertensi menyebabkan 8 juta kematian per tahun di seluruh dunia dan 1.5 juta kematian per tahun di wilayah Asia Tenggara. Jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah banyak. Pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% warga dunia menderita hipertensi. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang (WHO, 2011).

Perevelensi penyakit hipertensi sebagian besar terjadi pada lansia, namun demikian ternyata prevelensi penyakit hipertensi pada kelompok usia produktif cenderung meningkat dari tahun ketahun, banyak penderita hipertensi tidak menyadari gejala dari penyakit tersebut, hal ini selaras berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (2013) Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen atau 65.048.110 jiwa. Jadi cakupan nakes hanya 36,8 persen, sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. (Risksdas, 2013).

Hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor risiko yaitu riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan kualitas tidur yang kurang baik. Kualitas tidur yang kurang baik akan lebih banyak memicu aktivitas sistem saraf simpatik dan menimbulkan stressor fisik dan psikologis. Gaya hidup merupakan salah satu faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang termasuk usia dewasa muda (21-40 tahun). Gaya hidup tidak sehat, antara lain merokok, kurang olahraga, mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, dan stres. (Fatmawati, et al. 2017). Selain gaya hidup, tingkat stress diduga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. seseorang mengalami stres katekolamin yang ada di dalam tubuh akan meningkat sehingga

mempengaruhi mekanisme aktivitas saraf simpatis, dan terjadi peningkatan saraf simpatis, ketika saraf simpatis meningkat maka akan terjadi peningkatan kontraktilitas otot jantung sehingga menyebabkan curah jantung meningkat, keadaan inilah yang cenderung menjadi faktor mencetus hipertensi (Dekker, 1996 dalam Khotimah, 2013).

Menurut Health Promotion Model, perilaku kesehatan individu dapat timbul dan dipertahankan karena adanya komitmen untuk melakukan suatu perilaku. Selain komitmen, perilaku kesehatan individu juga dipengaruhi oleh keadaan yang memunculkan keinginan individu untuk berperilaku tertentu sesuai dengan yang direncanakan. Penggunaan HPM dapat juga diterapkan dengan rajin melakukan Zumba Dance dan Aerobic Exercise.

1. KAJIAN LITERATUR

Hipertensi

Hipertensi merupakan keadaan medis dimana terjadi peningkatan tekanan darah. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan gangguan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah sampai ke jaringan tubuh (Koagow, 2013).

Hipertensi merupakan gangguan pada system peredaran darah yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Baradero, 2008). Penyakit ini dipengaruhi oleh cara dan kebiasaan hidup seseorang, sering disebut juga sebagai the silent killer karena penderita dapat mengidap selama bertahun – tahun tanpa menyadari. Hipertensi juga dikenal sebagai heterogenous group of disease karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi (Depkes RI, 2008).

Faktor Risiko terjadinya Hipertensi

Faktor Risiko penyebab terjadinya hipertensi yang dapat dimodifikasi adalah faktor yang dapat dicegah atau faktor yang dapat diubah dengan pengaturan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup yang melipti stres, obesitas, aktifitas fisik, merokok, konsumsi kadar garam tinggi, alkohol, kopi, dan kualitas tidur.

Hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi adalah hipertensi yang terjadi karena faktor alami

dan faktor yang tidak bisa diubah seperti riwayat hipertensi/ keturunan, faktor genetika, usia dan jenis kelamin. (Black & Hawk, 2005 dalam LeMone & Burk, 2008).

Health Promotion Model (HPM)

Model promosi kesehatan adalah suatu cara untuk menggambarkan interaksi manusia dengan lingkungan fisik dan interpersonalnya dalam berbagai dimensi. HPM pertama kali dikembangkan oleh Nola J. Pender pada tahun 1987. HPM lahir dari penelitian tentang 7 faktor persepsi kognitif dan faktor modifikasi tingkah laku yang mempengaruhi dan meramalkan tentang perilaku kesehatan (Nursalam, 2016).

Teori HPM didasarkan pada 14 teoritikal proposisi. Teoritikal ini menjadi dasar untuk penelitian yang berhubungan dengan perilaku kesehatan, yaitu:

1. Perilaku sebelumnya dan karakteristik yang diperoleh mempengaruhi kepercayaan, pengaruh (affect) dan perilaku untuk meningkatkan kesehatan.
2. Manusia melakukan perubahan perilaku dimana mereka mengharapkan keuntungan yang bernilai bagi dirinya.
3. Rintangan yang dirasakan dapat menjadi penghambat kesanggupan melakukan tindakan, suatu mediator perilaku sebagaimana perilaku nyata.
4. Promosi atau pemanfaatan diri akan menambah kemampuan untuk melakukan tindakan dan perbuatan dari perilaku.
5. Kompetensi yang dirasakan atau hasil untuk mengeksekusi perilaku tertentu akan menambah kesamaan komitmen terhadap tindakan dan kinerja perilaku yang sebenarnya.
6. Pemanfaatan diri yang terbesar akan menghasilkan sedikit rintangan pada perilaku kesehatan spesifik.
7. Pengaruh positif pada perilaku akibat pemanfaatan diri yang lebih baik dapat menambah hasil positif.
8. Manusia lebih suka melakukan promosi kesehatan ketika model perilaku itu menari, perilaku yang diharapkan terjadi dan dapat mendukung perilaku yang ada.
9. Ketika emosi yang positif atau pengaruh yang berhubungan dengan perilaku, maka kemungkinan menambah komitmen untuk bertindak.

10. Keluarga, kelompok dan pemberi layanan kesehatan adalah sumber interpersonal yang penting yang mempengaruhi, menambah atau mengurangi keinginan untuk berperilaku promosi kesehatan.
11. Pengaruh situasional pada lingkungan eksternal dapat menambah atau mengurangi keinginan untuk berpartisipasi dalam perilaku promosi kesehatan.
12. Komitmen terbesar pada suatu rencana kegiatan yang spesifik lebih memungkinkan perilaku promosi kesehatan dipertahankan untuk jangka waktu yang lama.
13. Komitmen pada rencana kegiatan kemungkinan kurang menunjukkan perilaku yang diharapkan ketika tindakan-tindakan lain lebih atraktif dan juga lebih suka pada perilaku yang diharapkan.
14. Seseorang dapat memodifikasi kognisi, mempengaruhi interpersonal dan lingkungan fisik yang mendorong melakukan tindakan kesehatan

Senam Zumba dan Senam Aerobik

Senam zumba adalah latihan fisik yang memadukan kombinasi tari salsa dan gerakan aerobik yang menyenangkan. Tidak ada gerakan khusus dalam senam zumba, sebab fokus senam ini adalah menggerakkan seluruh anggota badan dengan mengikuti irama musik.

Berbagai Manfaat Senam Zumba :

1. Mengurangi stres. Aktivitas yang padat dan pekerjaan yang tiada habisnya terkadang membuat Anda merasa penat dan stres.
2. Menjadi sarana bersosialisasi.
3. Menurunkan dan menjaga berat badan tetap ideal.
4. Mengendalikan tekanan darah.
5. Menjaga kesehatan jantung.

Senam aerobik adalah rangkaian gerakan dengan tempo cepat yang bertujuan untuk meningkatkan asupan oksigen dalam tubuh. Dengan demikian, proses pembakaran lemak dan metabolisme tubuh juga dapat meningkat sehingga baik untuk menurunkan berat badan. Manfaat senam aerobik:

1. Menjaga kesehatan jantung.
2. Meningkatkan stamina
3. Memperbaiki suasana hati.
4. Menurunkan berat badan.
5. Menurunkan kadar kolesterol jahat.
6. Mencegah berbagai penyakit.

7. Meningkatkan kemampuan kognitif

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terkait penyuluhan kesehatan tentang manfaat zumba dance dan aerobic exercise terhadap controlling blood pressure di Desa Ngrimbi Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang yang dilakukan dosen bekerjasama dengan bidang pengabdian masyarakat dalam aplikasi Tri Darma Perguruan Tinggi dibidang Pengabdian Masyarakat pada tanggal 26 Maret 2021 jam 08.00 s/d selesai.

Sasaran kegiatan ini adalah perempuan produktif di Desa Ngrimbi Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang,.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai kelancaran dan keberhasilan kegiatan. Adapun implementasi dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah :

1. Tahap 1 : Perizinan ke Kantor Desa Ngrimbi Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang,.
2. Tahap 2 : Penyuluhan dilakukan di wilayah Desa Ngrimbi Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang, pada hari jumat tanggal 26 Maret 2021 jam 08.00 s/d selesai. Sebelum dilakukan penyuluhan sebagian peserta cenderung memiliki pengetahuan yang kurang tentang Hipertensi dan terkait manfaat olahraga khususnya senam zumba dan aerobik bagi kesehatan dan dapat mengendalikan tekanan darah.
3. Tahap 4 : Evaluasi setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terkait hipertensi dan manfaat senam zumba dan aerobik didapatkan hasil bahwa banyak peserta yang mengetahui akan pentingnya mengendalikan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi agar tidak terjadi komplikasi yang lebih serius. Peserta juga antusias dalam mengikuti senam zumba dan aerobik serta bersedia melakukan senam secara rutin.
4. Tahap 5 : Melaksanakan senam zumba dan senam aerobik bersama.



Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat (Penyuluhan Kesehatan tentang Manfaat Zumba Dance dan Aerobic Exercise terhadap Controlling Blood Pressure di Desa Ngrimbi Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang)

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan didapatkan hasil bahwa banyak peserta yang mengetahui akan pentingnya mengendalikan tekanan darah khususnya pada penderita hipertensi agar tidak terjadi komplikasi yang lebih serius, peserta juga mengetahui bahwa senam zumba dan aerobik dapat mengendalikan tekanan darah.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada Kepala Desa Ngrimbi Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang,, peserta penyuluhan, mahasiswa dan karyawan Akper Kosgoro, kader Desa Ngrimbi Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang yang sudah bersedia membantu dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan tanpa ada kendala apapun.

6. REFERENSI

- Anggara F,H,D dan Prayitno, N. (2013) 'Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012.' *Jurnal Ilmiah Kesehatan*: vol. 5, no.1 hal. 20-25.
- LeMone, P., Burke, K. (2008) *Medical Surgical Nursing: Critical Thinking in Client Care*, 4th Ed. New Jersey: Person Prentice Hall.
- Mukhibbin, A. (2012) *Dampak Kebiasaan Merokok, Minum Alkohol D]dan Obesitas Terhadap Kenaikan Tekanan Darah pada Masyarakat Di Desa Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nanang, P, (2012) *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni*. Diakses dari <http://www.jurnalkesehatan.com> 2015/28/10.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Prasetyoa, D, A., Wijyantib, A, C., Werdanic, E, K. (2015) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Muda di Wilayah Puskesmas Sibela Surakarta,' *Jurnal Ilmiah Masyarakat Ilmu Kesehatan*, vol.1 no.1, hal 1-10.