

## **Pelatihan Senam Hipertensi Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Lansia**

**Ceria Nurhayati<sup>1\*</sup>, Nuh Huda<sup>3</sup>, Christina Yuliasuti<sup>1</sup>, Imroatul Farida<sup>3</sup>, Nur Muji Astuti<sup>2</sup>,  
Dedi Irawandi<sup>2</sup>, Dul Majid<sup>1</sup>, Sri Wahyu Wilujeng<sup>1</sup>, Andan Peristika Didayana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi D3 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners Stikes Hang Tuah Surabaya, Indonesia

\*Corresponding Author e-mail: ceryhayati@gmail.com

**Received: 12 Januari 2025. Revised: 13 Februari 2025 Accepted: 15 Februari 2025**

### **ABSTRACT**

Hypertension is a condition where blood pressure is higher than the normal limit, namely for systolic  $\geq 140$  mmHg and for diastolic  $\geq 90$  mmHg. Several factors associated with the occurrence of hypertension are lifestyle, family health and certain health conditions. Based on the results of observations and observations in Banjar Kemuning, it was obtained that more than 68.8% of the population suffers from hypertension. Through community service programs, education about hypertension and hypertension exercises were carried out which aimed to increase public knowledge about hypertension and hypertension exercises. The hypertension exercises that have been carried out have had a positive impact on public health in the area where previously the community did not understand how to prevent and the signs and symptoms of hypertension, as well as hypertension exercise movements.

**Keywords:** Hypertension Exercise, Elderly

### **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah lebih tinggi dari batas normal yaitu untuk sistolik  $\geq 140$  mmHg dan untuk diastolik  $\geq 90$  mmHg. Beberapa faktor yang terkait dengan kejadian hipertensi adalah gaya hidup, kesehatan keluarga dan kondisi kesehatan tertentu. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di Banjar Kemuning diperoleh lebih dari 78,8% penduduk menderita hipertensi. Melalui program pengabdian kepada masyarakat, dilakukan edukasi tentang hipertensi dan senam hipertensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan senam hipertensi. Senam hipertensi yang sudah dilakukan memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut yang sebelumnya masyarakat kurang memahami cara pencegahan dan tanda gejala hipertensi, begitu pula dengan gerakan-gerakan senam hipertensi.

**Kata kunci :** Senam Hipertensi, Lansia

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal. Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2024, prevalensi hipertensi di dunia sebesar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan peningkatan yang signifikan, terutama pada kelompok usia muda. SKI mencatat prevalensi hipertensi sebesar 10,7% pada kelompok usia 18-24 tahun dan 17,4% pada kelompok 25-34 tahun. Prevalensi hipertensi juga cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dengan angka tertinggi mencapai 71,6% pada usia 60 tahun ke atas (Indonesia, 2023).



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

**Vol. 6 No. 1 Maret 2025**

Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin dan genetik dan faktor lain yang dapat diubah yaitu perilaku dan gaya hidup, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, pola makan, minuman mengandung kafein, minuman beralkohol, dan pola tidur (Siwi et al., 2020). Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, termasuk bagi penderita hipertensi. Aktivitas fisik ringan hingga sedang seperti jalan kaki, bersepeda, atau yoga disarankan untuk membantu mengendalikan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengurangi stres (Sukmawati & Novitasari, 2018). Salah satu aspek aktifitas fisik yang secara tidak langsung mempengaruhi kondisi tekanan darah seseorang yaitu senam hipertensi (Santy Sianipar et al., 2018).

Dalam pengabdian masyarakat ini, akan diberikan edukasi tentang terapi komplementer pada lansia yaitu senam hipertensi untuk meningkatkan kebugaran para lansia yang mengalami hipertensi. . Studi pendahuluan dilapangan ditemukan masalah yang sering terjadi pada lansia yaitu penyakit Hipertensi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan edukasi tentang Hipertensi dan pemberian Pelatihan Senam Hipertensi sebagai upaya dalam mengatasi keluhan atau masalah yang sering terjadi. Besar harapan manfaat yang bisa dirasakan para lansia dalam mengurangi Hipertensi. Manfaat lain juga dirasakan mitra yang akan menjadi fasilitator dalam pemberian pelatihan senam hipertensi, serta dapat melengkapi pelayanan komplementer sesuai permasalahan dan kebutuhan lansia

## **METODE PELAKSANAAN**

Program ini dilaksanakan di Desa Banjar Kemuning Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 7 Mei 2025.

### **Alat Dan Bahan**

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu:

- a. Media
  - ✓ Power point
  - ✓ Leaflet
  - ✓ Banner
  - ✓ Video Senam Hipertensi
- b. Alat Pendukung
  - ✓ LCD dan Proyektor
  - ✓ Microphone
  - ✓ Speaker



## **Pembentukan Tim Pelaksana Kegiatan**

Ketua pelaksana pengabdian masyarakat menunjuk beberapa anggota pelaksana untuk membantu jalannya kegiatan pengabdian. Anggota yang dilibatkan berasal dari Dosen pengajar Prodi Keperawatan dan mahasiswa Prodi Profesi Ners Stikes Hang Tuah Surabaya

## **Observasi Lapangan**

Ketua Pelaksana dan panitia berkoordinasi dengan Kader Lansia setempat dan Ketua Gerbong Mahasiswa Profesi Ners dengan bentuk kunjungan untuk melakukan identifikasi permasalahan yang ada di desa Banjar Kemuning kemudian mencari solusi bagi masalah tersebut dengan melihat potensi lansia.

## **Izin Pelaksanaan**

Ketua pelaksana kegiatan berkunjung ke Desa Banjar Kemuning yang menjadi mitra untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan sosialisasi meliputi penentuan lokasi, waktu kegiatan, jumlah masyarakat yang diundang serta kebutuhan-kebutuhan pendukung yang diperlukan dalam program kegiatan pengabdian masyarakat.

## **Sosialisasi Program dan Penyuluhan**

Kegiatan dimulai dengan pengurusan proses perizinan kepada pihak Desa Banjar Kemuning, dilanjutkan dengan berkomunikasi serta berdiskusi dengan kader lansia di wilayah Desa Banjar Kemuning. Tim pengabmas mempersiapkan bahan dan materi, tempat pelaksanaan pengabmas dan kontribusi lainnya. Peserta penyuluhan adalah lansia yang berada di Desa Banjar Kemuning. Sebelum dilakukan penyuluhan sebelumnya diberikan kuesioner terlebih dahulu kepada audiens, kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian materi dalam bentuk PPT edukasi tentang Hipertensi dan dilanjutkan dengan pemberian pelatihan senam hipertensi oleh kader dan adik-adik mahasiswa Ners. Proses berjalan lancar, diskusi berlangsung baik dan mendapatkan kesamaan persepsi dalam proses diskusi. Setelah diberikan penyuluhan dibagikan kuesioner lagi kepada audiens untuk mengetahui apakah semua lansia sudah mengerti tentang manfaat dari senam hipertensi.

## **Evaluasi Program**

Adapun evaluasi yang dilakukan dengan indikator dan rancangan evaluasi diperoleh sebagai berikut:

1. Jumlah peserta yang hadir adalah lansia dengan jumlah kehadiran 100%
2. Keantusiasan peserta pelatihan sangat jelas. Dimana seluruh peserta terlibat aktif dan mengikuti proses pelatihan selama kegiatan berlangsung



3. Evaluasi terhadap kegiatan pelatihan secara umum berjalan dengan baik dan memuaskan peserta maupun tim pelaksana

### Metode yang digunakan

Untuk merealisasikan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis menggunakan metode *pre-post one group design*, dengan beberapa tahap. Pertama: pembentukan tim pelaksana pengabdian, dari ketua dan anggota. Kedua : Observasi lapangan atau survei lokasi. Ketiga : Perizinan sekaligus sosialisasi program. Keempat : Kegiatan sosialisasi program berupa penyampaian edukasi tentang hipertensi. Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

1. Penyebaran kuesioner (pre test)
2. Penyampaian materi dan leaflet edukasi hipertensi
3. Penyebaran kuesioner (post test)
4. Penyampaian pelatihan senam hipertensi
5. Pembagian hadiah

### PEMBAHASAN

Terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan merupakan pengobatan non konvensional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam upaya promotif, preventif, rehabilitatif yang telah teruji kualitas keamanan dan efektifitasnya berdasarkan penelitian dan keilmuan.

Dalam konteks pelayanan keperawatan, asuhan yang diberikan bersifat holistik care yaitu mencakup aspek bio, psiko, sosio dan spiritual. Kesehatan holistik tidak hanya mencakup aspek fisik saja, akan tetapi mental, sosial dan spiritual. Olahraga teratur mampu memacu jantung bekerja secara optimal, karena hal itu mampu meningkatkan kebutuhan energi, jaringan dan organ, sehingga dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung. Hal ini menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun dan volume sekuncup juga menurun sehingga tekanan darah juga menurun (Fakhriyah, Noor Athiyya, Jubaidah, 2021).

Hipertensi (tekanan darah tinggi) pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, termasuk stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, kerusakan pembuluh darah, kebutaan, dan gangguan fungsi kognitif. Jika tidak dikontrol, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh dan mengurangi kualitas hidup lansia (Wirakhmi & Purnawan, 2023).





Gambar 1. Senam Hipertensi Untuk Meningkatkan Kebugaran Pada Lansia

## KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 7 Mei 2025 di Desa Banjar Kemuning. Dari hasil Pre test yang dilakukan bahwa dari 44 responden sebanyak 30 orang (68%) lansia belum mengerti dan tidak mengetahui tentang hipertensi. Setelah itu pengabdian memberikan edukasi tentang hipertensi. Setelah diberikan edukasi, tim pengabdian melakukan post test dengan memberikan kuesioner kembali tentang hipertensi. Didapatkan hasil post test bahwa sebanyak 38 responden (86, 3%) mengerti tentang hipertensi. Berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada lansia tentang hipertensi.

## Saran

Kegiatan penyuluhan ini bisa di optimalkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan kesehatan pada masyarakat daerah pesisir khususnya di wilayah Desa Banjar Kemuning.





### Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pusat P3M) Stikes Hang Tuah Surabaya, Tim Dosen Keperawatan Medikal Bedah Mahasiswa Prodi Profesi Ners Stikes Hang Tuah, dan Kader Lansia serta Perangkat Desa Banjar Kemuning Sedati Sidoarjo.

### DAFTAR PUSTAKA

- Fakhriyah, Noor Athiyya, Jubaidah, L. F. (2021). Penyuluhan Hipertensi Melalui Whatsapp Group Sebagai Upaya Pengendalian Hipertens. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 435–442. <https://doi.org/10.31764/JPMB.V4I2.4479>
- Indonesia, S. K. (2023). *Kementrian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Santy Sianipar, S., Kumala, D., & Putri, F. (2018). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 9(2), 558–566. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/371>
- Siwi, A. S., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164–166. <https://doi.org/10.20884/1.BION.2020.2.3.70>
- Sukmawati, E., & Novitasari, N. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Senam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik Bratang Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 1241–1244. <https://doi.org/10.30643/JIKSHT.V13I1.19>
- Wirakhmi, I. N., & Purnawan, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), 61–67. <https://doi.org/10.52643/JUKMAS.V7I1.2385>

