

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PENGELOLAAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DAN SENAM LANZIA

Ulfa Diya Atiqa¹, Ismi Irfiyanti Fachruddin², Sakinah Amir³, Syamsuriah⁴, Andi
Hardianti⁵

Universitas Negeri Makassar

Email: ulfa.diya.atiqa@unm.ac.id

Kata Kunci :

Edukasi Kesehatan,
Hipertensi, Lansia, Senam
Lansia.

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap penyakit hipertensi yang dapat menurunkan kualitas hidup bila tidak ditangani dengan baik. Upaya promotif dan preventif menjadi kunci dalam menanggulangi masalah ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengelola hipertensi melalui edukasi dan senam lansia. Metode yang digunakan mencakup pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan menggunakan media interaktif, dan senam lansia yang disesuaikan dengan kondisi fisik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan 55% peserta mengalami hipertensi, dan sesi penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait gaya hidup sehat dan pentingnya kontrol tekanan darah. Kegiatan senam turut memberikan dampak positif terhadap motivasi dan keterlibatan lansia dalam menjaga kesehatan. Intervensi ini menunjukkan bahwa pendekatan integratif di lingkungan komunitas, yang menggabungkan edukasi dan aktivitas fisik ringan, efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup lansia.

Keywords :

Health Education,
Hypertension, Elderly,
Physical Exercise

Abstract

The elderly population is at high risk of developing hypertension, a condition that significantly impairs their quality of life if not properly managed. This community engagement project aimed to enhance the knowledge and self-management skills of older adults in handling hypertension through structured education and adapted physical activity. The intervention consisted of blood pressure screenings, interactive health education using visual media, and tailored elderly exercise sessions conducted at a local clinic. Findings revealed that 55% of participants were hypertension, while educational sessions effectively improved participants' awareness of risk factors,

prevention strategies, and lifestyle modification. The exercise sessions promoted not only physical activity but also social interaction, contributing to psychological well-being. This integrated approach within a community-clinical setting demonstrates its potential as an effective and sustainable model for non-pharmacological hypertension management among older adults.

Corresponding Author:

Ulfa Diya Atiq

Email: ulfa.diya.atiq@unm.ac.id

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi fenomena bonus demografi yang diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lansia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), persentase penduduk lansia di Indonesia terus meningkat, mencapai 11,5% pada tahun 2023 dan diproyeksikan akan terus bertambah (BPS, 2023). Peningkatan populasi lansia ini membawa implikasi serius terhadap beban penyakit tidak menular (PTM), salah satunya adalah hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang mendesak di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia ≥ 75 tahun (57,6%) dan kelompok usia 65-74 tahun (45,9%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh lansia di Indonesia berisiko atau sudah mengidap hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia dapat memicu komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronis, dan demensia, yang secara signifikan menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan beban biaya kesehatan (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2020).

Meskipun pengobatan farmakologis penting, penatalaksanaan hipertensi pada lansia juga sangat bergantung pada pendekatan non-farmakologis, yang meliputi perubahan gaya hidup sehat. Pedoman penatalaksanaan hipertensi di Indonesia menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur, diet gizi seimbang (rendah garam, tinggi serat), pengelolaan stres, serta penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2020).

Senam lansia merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat dianjurkan. Gerakan senam lansia didesain khusus agar aman, ringan, dan sesuai dengan kapasitas fisik lansia, namun tetap efektif dalam melatih kekuatan otot,

kelenturan sendi, keseimbangan, dan menjaga kesehatan kardiovaskular (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2016). Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa senam lansia terbukti dapat membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah, serta meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi (Sumartini, 2019; Wardhana & Setiyono, 2020; Novianti, 2021). Selain manfaat kesehatan fisik, senam lansia juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kualitas hidup, hal ini memberikan kesempatan pada lansia untuk bersosialisasi dan menjaga kesehatan mental. Program senam ini biasanya dilakukan secara berkelompok, yang juga mampu memberikan dukungan sosial bagi para lansia (Trihartiningsih & Tambunan, 2023).

Selain aktivitas fisik, edukasi kesehatan juga menjadi pilar utama dalam pemberdayaan lansia untuk mengelola hipertensi secara mandiri. Pengetahuan yang memadai mengenai penyebab, gejala, komplikasi, dan strategi pencegahan serta penatalaksanaan hipertensi akan mendorong lansia untuk lebih patuh dalam menjalani gaya hidup sehat dan pengobatan (Hidayat, 2022; Febriawati, 2023; Luftiana, 2025). Penyuluhan kesehatan mempunyai peran dalam peningkatan pengetahuan serta kesadaran lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahannya (Marbun & Hutapea, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan intervensi berupa pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan komprehensif, dan senam lansia di lingkungan klinik. Pemilihan lokasi bertujuan untuk memudahkan akses lansia dan memungkinkan kolaborasi dengan tenaga kesehatan setempat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Pratama pada tanggal 24 Februari 2024. Sasaran kegiatan adalah lansia berusia 50 tahun ke atas yang berdomisili di sekitar area klinik. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahapan utama yaitu pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan, dan senam lansia.

1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Sebelum kegiatan edukasi dan senam dimulai, setiap peserta lansia diukur tekanan darahnya. Pengukuran dilakukan setelah peserta duduk tenang selama minimal 5 menit. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat untuk memberikan gambaran awal kondisi kesehatan peserta dan sebagai dasar untuk menekankan pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin. Lansia dengan tekanan darah

tinggi yang signifikan akan diberikan anjuran untuk berkonsultasi lebih lanjut dengan dokter di klinik.

2. Penyuluhan Kesehatan Hipertensi

Sesi penyuluhan disampaikan dengan menggunakan media bantu leaflet dan presentasi interaktif. Materi penyuluhan mencakup:

- a. Definisi dan Jenis Hipertensi: Penjelasan sederhana mengenai apa itu hipertensi dan perbedaannya dengan tekanan darah normal.
- b. Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia: Diskusi mengenai faktor-faktor yang meningkatkan risiko hipertensi pada lansia, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, stres, dan riwayat keluarga.
- c. Gejala dan Komplikasi Hipertensi: Penjelasan mengenai gejala yang mungkin muncul (meskipun sering tanpa gejala) dan bahaya komplikasi jangka panjang jika hipertensi tidak terkontrol, seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kebutaan.
- d. Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi Non-Farmakologi: Penekanan pada pentingnya perubahan gaya hidup, meliputi Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), Aktivitas Fisik Teratur, Pengelolaan Stres, Manajemen Berat Badan Ideal, Berhenti Merokok dan Membatasi Alkohol.
- e. Pentingnya Kontrol Tekanan Darah Rutin: Edukasi mengenai kapan dan mengapa lansia perlu memeriksakan tekanan darah secara teratur, bahkan jika tidak ada gejala.

Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan membuka sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta.

3. Senam Lansia

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik senam lansia yang dipandu oleh instruktur senam yang berpengalaman. Senam lansia dipilih karena gerakannya yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia, minim risiko cedera, dan dapat dilakukan secara berkelompok sehingga meningkatkan motivasi. Gerakan senam meliputi:

- a. Pemanasan (*Warming Up*): Gerakan ringan untuk mempersiapkan otot dan sendi, seperti peregangan leher, bahu, lengan, dan kaki.
- b. Gerakan Inti: Rangkaian gerakan yang berfokus pada peningkatan kelenturan, keseimbangan, kekuatan otot ringan, dan koordinasi, seperti jalan di tempat, mengangkat kaki, meregangkan tubuh, dan melatih pernapasan. Musik yang digunakan adalah musik yang ceria dan tempo sedang.

- c. Pendinginan (*Cooling Down*): Gerakan ringan dan peregangan untuk mengembalikan detak jantung ke normal dan mencegah nyeri otot.

Instruktur memberikan modifikasi gerakan jika diperlukan bagi lansia dengan keterbatasan fisik. Penekanan diberikan pada gerakan yang aman dan nyaman bagi setiap peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari 20 lansia. Antusiasme peserta terlihat dari kehadiran yang penuh, respons positif selama sesi interaktif, dan semangat dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan.

1. Gambaran Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Tabel 1. Tekanan Darah Awal Lansia

Kategori Tekanan Darah	Rentang (Sistolik/Diastolik)	N	%
Normal	<120/<80 mmHg	4	20
Normal Tinggi (PreHipertensi)	120-139/80-89 mmHg	5	25
Hipertensi (Stage 1 dan 2)	≥140/≥90 mmHg	11	55
Total		20	100

Dari hasil pemeriksaan awal, terlihat bahwa 11 dari 20 responden (55%) memiliki tekanan darah yang masuk dalam kategori hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg). Sebanyak 5 responden (25%) berada pada kategori normal tinggi (prehipertensi), dan sisanya 4 responden (20%) memiliki tekanan darah normal. Data ini secara jelas menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi yang belum terkontrol atau bahkan belum terdiagnosis pada populasi lansia di tingkat komunitas, sejalan dengan data Riskesdas 2018. Temuan ini semakin memperkuat urgensi program edukasi dan kesehatan terkait hipertensi di kalangan lansia. Lansia dengan tekanan darah tinggi diberikan anjuran untuk segera menemui dokter klinik untuk penanganan lebih lanjut dan pemantauan rutin.

2. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Melalui Penyuluhan

Sesi penyuluhan berjalan sangat dinamis dan interaktif. Banyak pertanyaan yang diajukan oleh peserta menunjukkan adanya keinginan kuat untuk memahami lebih dalam mengenai hipertensi. Beberapa pertanyaan umum yang muncul antara lain terkait dengan mitos seputar hipertensi, efek samping obat, dan bagaimana mengaplikasikan diet sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tim

penyuluh memberikan penjelasan yang lugas dan mudah dimengerti, meluruskan mitos-mitos yang beredar, dan menekankan fakta-fakta berdasarkan bukti ilmiah.

Peserta menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya pengukuran tekanan darah secara rutin, bahkan ketika tidak ada gejala. Mereka juga memahami bahwa hipertensi adalah penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang. Informasi tentang bahaya komplikasi hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung tampaknya menjadi alarm penting bagi peserta, mendorong mereka untuk lebih serius dalam menerapkan gaya hidup sehat. Diskusi tentang pilihan makanan sehat dan cara mengurangi asupan garam dalam masakan sehari-hari juga menarik perhatian khusus, menunjukkan relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari lansia.



Gambar: Power Point Penyuluhan Hipertensi

Penyuluhan kesehatan menggunakan media *power point* dan terlihat terjadi peningkatan pengetahuan. Penyuluhan kesehatan yang dilengkapi dengan media *slide power point* terjadi peningkatan pengetahuan karena membuat seseorang lebih mengerti tentang informasi yang diberikan dan dapat mendorong serta memandirikan seseorang melalui penyuluhan yang disampaikan (Sary et al., 2024). Adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan sejalan dengan penelitian Hepilita & Saleman (2019) di mana ada pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan, perubahan perilaku pada penderita hipertensi dalam menjaga pola hidup sehat. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, masyarakat lebih memahami dan mampu menyikapi dengan baik mengenai penyakit sehingga jika dilakukan secara terus menerus pemberian penyuluhan kesehatan yang tepat akan mempengaruhi terhadap perubahan perilaku dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

3. Manfaat Senam Lansia sebagai Aktivitas Fisik

Sesi senam lansia disambut dengan antusiasme tinggi. Instruktur berhasil menciptakan suasana yang menyenangkan dan memotivasi. Meskipun beberapa lansia memiliki keterbatasan mobilitas atau nyeri sendi, mereka tetap berpartisipasi aktif dengan modifikasi gerakan yang diberikan. Terlihat bahwa senam tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana interaksi sosial yang positif, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan semangat kebersamaan di antara peserta.

Pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat juga dapat dikendalikan melalui gaya hidup sehat salah satunya dengan melakukan olahraga seperti senam low impact bagi lansia. Secara fisiologis, senam lansia membantu meningkatkan denyut jantung secara terkontrol, memperbaiki sirkulasi darah, melatih kekuatan otot ringan, dan meningkatkan fleksibilitas sendi. Aspek relaksasi dan pengaturan napas yang diajarkan selama senam juga berkontribusi pada penurunan stres, yang secara tidak langsung dapat membantu dalam pengelolaan tekanan darah. Keberhasilan sesi ini mengindikasikan bahwa senam lansia merupakan modalitas yang efektif dan disukai sebagai bagian dari manajemen hipertensi non-farmakologis. Berbagai penelitian di Indonesia mendukung bahwa senam lansia secara teratur dapat memberikan efek positif pada penurunan tekanan darah pada kelompok lansia (Setianingsih & Ariyanti, 2019; Ningsih & Kartika, 2022; Agustina, 2024).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memperkuat bahwa kombinasi pemeriksaan kesehatan (skrining), edukasi yang komprehensif, dan aktivitas fisik terstruktur merupakan pendekatan yang sangat relevan dan efektif dalam upaya promotif dan preventif hipertensi pada lansia di Indonesia. Integrasi dengan klinik kesehatan setempat juga memastikan keberlanjutan dan kemudahan akses bagi lansia untuk mendapatkan informasi dan layanan kesehatan lebih lanjut.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang menggabungkan pemeriksaan tekanan darah, edukasi kesehatan komprehensif, dan senam lansia di lingkungan klinik ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memotivasi perubahan perilaku positif pada lansia dalam mengelola hipertensi. Pendekatan holistik ini tidak hanya memberikan informasi penting, tetapi juga memfasilitasi aktivitas fisik yang menyenangkan dan membangun komunitas. Diharapkan model intervensi ini dapat direplikasi dan disinergikan dengan program kesehatan yang ada di Indonesia untuk

secara berkelanjutan meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban penyakit hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Febriawati, H., Angraini, W., Fredrika, L., Fatmawati, T. (2023). Edukasi Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(2), 445-454
- Hidayat, C. T., Laksono, S. B., Adi, H., Eko, N., Zuhri, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Hipertensi dengan Program Cerdik pada Lansia di Desa Kasiyan RW 12 dan 13 Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Eksakta*, 1(2), 108-115
- Hepilita, Y., & Saleman, K. A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa di Puskesmas Mombok Manggarai Timur 2019. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 4(2), 91-100.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Luftiana, R. M., Wisnuwardani, R. W., Kamaruddin, I. (2025). Edukasi Gizi terhadap Perilaku Diet Hipertensi. *Jurnal of Community Service*, 7(1), 118-127.
- Marbun, A., & Hutapea, R. (2022). Pengaruh Edukasi Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 78-86.
- Ningsih, A. T. M., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 1(2), 115-120
- Noviati, E., Herawati, T., Surani, N. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia yang Mengalami Hipertensi di Dusun Cintasari Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis*, 8(2), 14-25
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI). (2020). Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Dewasa 2020. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2016). Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Agustina, M., Herlinawati, L., Rizal, A. (2024). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Usia Pertengahan dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Cibeber Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 170-185.
- Sary, L., Saireda, E. M., Febriani, C. A., Aprina. (2024). Efektivitas Media Penyuluhan Terhadap Persepsi Pasien Hipertensi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Hokistik Jurnal Kesehatan*, 17(09), 287-839.
- Setianingsih, S., & Ariyanti, N. (2019). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gondang Sragen. *Jurnal Profesi Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 22-29.
- Sumartini, N. P., Zulkifli., Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(2), 47-55
- Trihartiningsih, E., & Tambunan, L. N. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Kemuning. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(1), 69-75
- Wardhana, A., & Setiyono, D. (2020). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia "Sehat Sejahtera" Desa Gondosari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 159-166.