Pelatihan Senam Hipertensi Berkelanjutan Di Posyandu Lansia Senja Bahagia

Anisa Sevi Oktaviani [1 *], Uti Lestari [2], Siti Rokhayati [3], Anida Saputri [4]

[1,2,3,4] Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto
* e-mail: anisasevi@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi pada kelompok lanjut usia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Data Puskesmas Cilacap Utara II pada Januari–Februari 2025 menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan atas dalam kunjungan rawat jalan dengan 167 kasus (16%). Di Posyandu Lansia Senja Bahagia, sebesar 50,79% lansia wanita mengalami hipertensi. Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya pengetahuan lansia terkait pengelolaan hipertensi, ketidakpatuhan kontrol kesehatan, serta rendahnya aktivitas fisik. Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang efektif untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran, serta mengurangi risiko komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi serta memfasilitasi pelatihan senam hipertensi yang dapat diimplementasikan secara berkelanjutan di Posyandu. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, demonstrasi senam hipertensi, dan senam bersama. Hasil kegiatan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai pencegahan komplikasi hipertensi, meningkatkan motivasi untuk berolahraga teratur, serta mendukung pembentukan program senam hipertensi rutin melalui penyediaan alat pendukung seperti speaker aktif. Program ini diharapkan menjadi bagian dari upaya berkelanjutan Posyandu Senja Bahagia dalam meningkatkan kesehatan kardiovaskular lansia dan menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut.

Kata Kunci: hipertensi, senam hipertensi, lansia, tekanan darah, posyandu

ABSTRACT

Hypertension is a chronic condition with a high prevalence among the elderly and is a major risk factor for complications such as stroke, coronary heart disease, and kidney failure. Data from Puskesmas Cilacap Utara II (January–February 2025) show that hypertension ranks among the top causes of outpatient visits with 167 cases (16%). At Posyandu Lansia Senja Bahagia, 50.79% of elderly women are recorded as having hypertension. This situation is exacerbated by limited knowledge regarding hypertension management, irregular health check-ups, and low levels of physical activity. Hypertension exercise is one form of physical activity proven to help lower blood pressure, improve fitness, and reduce the risk of complications. This community service program aims to increase the elderly's knowledge about hypertension and provide training in hypertension exercise that can be sustainably implemented in the Posyandu. The methods used include health education, demonstration of hypertension exercise, and guided exercise sessions. The expected outcomes include improved understanding of hypertension prevention, increased motivation for regular physical activity, and the establishment of a sustainable hypertension exercise program supported by the provision of equipment such as an active speaker. This program is expected to contribute to improving cardiovascular health among the elderly and reducing hypertension prevalence in the community.

Keywords: hypertension, hypertension exercise, elderly, blood pressure, community health post

PENDAHULUAN

Hipertensi Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit degeneratif seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Khotimah, 2023). Data Riskesdas menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun, dan pada tahun 2025 di wilayah Puskesmas Cilacap Utara II hipertensi masih menempati 16% dari total kunjungan rawat jalan. Studi pendahuluan di Posyandu Lansia Senja Bahagia juga menunjukkan bahwa 50,79% lansia wanita mengalami hipertensi, yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi, ketidakpatuhan minum obat, rendahnya aktivitas fisik, serta tidak teraturnya pemeriksaan kesehatan. Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi promotif–preventif yang efektif dan mudah diterapkan oleh lansia.

Salah satu pendekatan yang terbukti bermanfaat adalah senam hipertensi, yaitu melalui latihan fisik terstruktur. Metaanalisis terbaru menunjukkan bahwa olahraga teratur pada lansia secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Herrod et al., 2018). Sebuah kajian komprehensif (systematic review) juga melaporkan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti latihan aerobik, resistance, dan kombinasi keduanya dapat menurunkan tekanan darah sebesar ±5 mmHg sistolik dan ±3 mmHg diastolik pada lansia setelah sekitar 3 bulan program (Kazeminia et al., 2020). Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi sekaligus memfasilitasi pelatihan senam yang dapat dilakukan secara mandiri dan rutin.

Kebaruan dari program ini terletak pada integrasi edukasi hipertensi dengan praktik langsung senam hipertensi yang disesuaikan dengan kemampuan lansia di Posyandu Senja Bahagia, sehingga tidak hanya menambah pengetahuan tetapi juga membentuk kebiasaan gerak yang berkelanjutan. Program ini juga menekankan keberlanjutan melalui penyediaan speaker aktif sehingga senam dapat terus dilaksanakan setelah kegiatan selesai. Selain itu, pemberdayaan kader posyandu sebagai fasilitator senam menjadikan kegiatan ini mandiri tanpa ketergantungan pada tenaga kesehatan. Fokus pada kelompok lansia perempuan dengan prevalensi hipertensi tinggi membuat program ini unik karena dirancang sesuai karakteristik dan kebutuhan wilayah setempat. Dengan demikian, program ini memiliki potensi besar untuk menjadi kegiatan rutin posyandu dan berkontribusi pada penurunan angka hipertensi secara berkesinambungan.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung yang berfokus pada peningkatan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam melakukan senam hipertensi. Kegiatan dimulai dengan pemberian edukasi melalui ceramah mengenai hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta langkah-langkah pencegahan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan media presentasi dan komunikasi dua arah untuk memastikan pemahaman peserta. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi

gerakan senam hipertensi yang dilakukan instruktur secara bertahap, mulai dari pemanasan, inti gerakan, hingga pendinginan. Lansia kemudian mengikuti sesi senam bersama yang bertujuan membangun kemandirian dan meningkatkan kemampuan motorik melalui latihan berulang. Kader posyandu dilibatkan untuk memahami rangkaian gerakan sehingga mampu melanjutkan program secara mandiri setelah kegiatan selesai.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi sound system atau speaker aktif untuk mendukung pelaksanaan senam, alat tulis kantor (ATK) untuk keperluan penyampaian materi dan administrasi, serta tensi meter dan stetoskop untuk pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu, perlengkapan pendukung seperti laptop, LCD (bila diperlukan), dan lembar pemeriksaan tekanan darah juga digunakan dalam proses edukasi dan evaluasi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif, yaitu dengan membandingkan hasil pemeriksaan tekanan darah peserta sebelum dan setelah kegiatan senam hipertensi untuk melihat perubahan yang terjadi. Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan dengan mengamati keaktifan lansia selama proses demonstrasi, kemampuan mengikuti gerakan, serta respon mereka terhadap materi edukasi. Hasil observasi dan pengukuran ini menjadi dasar penilaian keberhasilan program serta rekomendasi keberlanjutan kegiatan senam hipertensi di Posyandu Lansia Senja Bahagia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Senja Bahagia dengan jumlah peserta sebanyak 38 lansia perempuan. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari edukasi, demonstrasi, hingga pelaksanaan senam hipertensi.

1. **Peningkatan Pengetahuan**
   Hasil evaluasi lisan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta cara pencegahannya. Peserta mampu menjelaskan kembali poin penting edukasi dan menunjukkan ketertarikan untuk menerapkan perilaku hidup sehat.
2. **Perubahan Tekanan Darah**
   Pemeriksaan tekanan darah sebelum kegiatan menunjukkan kisaran rata-rata 150/90 mmHg. Setelah sesi senam hipertensi selama ±30 menit, sebagian peserta mengalami penurunan tekanan darah dengan rata-rata menjadi 145/88 mmHg. Meskipun perubahan ini bersifat akut, hasil tersebut menunjukkan bahwa senam dapat memberikan efek fisiologis langsung berupa relaksasi dan penurunan ketegangan sistem kardiovaskular.
3. **Keaktifan dan Respons Peserta**
   Selama demonstrasi, peserta tampak antusias dan mampu mengikuti gerakan dengan baik. Kader posyandu juga aktif belajar sehingga berpotensi menjadi fasilitator dalam pelaksanaan program secara berkelanjutan.

4. **Dukungan Sarana**
   Penyediaan speaker aktif mempermudah pelaksanaan senam dan memungkinkan kegiatan tetap berlangsung secara rutin meskipun tanpa pendampingan langsung dari tenaga kesehatan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan diikuti latihan fisik terstruktur merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku pada lansia. Penurunan tekanan darah setelah senam sesuai dengan temuan Herrod et al. (2018), bahwa aktivitas fisik dapat memberikan dampak langsung terhadap regulasi tekanan darah melalui peningkatan vasodilatasi dan penurunan resistensi perifer.
Selain itu, hasil ini sejalan dengan meta-analisis Kazeminia et al. (2020) yang menegaskan bahwa latihan aerobik dan latihan berintensitas ringan hingga sedang efektif menurunkan tekanan darah pada lansia setelah program berjalan beberapa minggu hingga bulan.
Pemberdayaan kader posyandu terbukti penting, karena memungkinkan keberlanjutan program tanpa ketergantungan pada tenaga kesehatan. Integrasi edukasi dengan praktik langsung senam hipertensi memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi lansia, sekaligus membentuk kebiasaan aktivitas fisik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif–preventif yang sederhana, murah, dan praktis dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan kardiovaskular lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan pelatihan senam hipertensi di Posyandu Lansia Senja Bahagia memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan, peningkatan motivasi lansia untuk berolahraga, serta terbentuknya program senam hipertensi berkelanjutan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh kader posyandu. Program ini berpotensi menurunkan risiko komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Herrod, P. J. J., Hons, B., Doleman, B., Hons, M., Blackwell, J. E. M., Boyle, F. O., Williams, J. P., Lund, J. N., & Phillips, B. E. (2018). Exercise and other nonpharmacological strategies to reduce blood pressure in older adults : a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Society of Hypertension*, *12*(4), 248–267. https://doi.org/10.1016/j.jash.2018.01.008

Kazeminia, M., Daneshkhah, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Salari, N., & Mohammadi, M. (2020). The Effect of Exercise on the Older Adult's Blood Pressure Suffering Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis on Clinical Trial Studies. *International journal of hypertension*, *2020*(1), 2786120.

Khotimah, K. (2023). *Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022*. *XIX*(1), 37–46.