

PENGENDALIAN HIPERTENSI DAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA

Marthilda Suprayitna¹, Zuhrotul Hajri², Melati Inayati Albayani³, Henny Yolanda⁴,
Zuliardi⁵, Raden Ahmad Dedy Mardani⁶

¹⁻⁶ Institut Kesehatan YARSI Mataram

Email: mathildasuprayitna@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskuler seperti infark miokard, penyakit jantung koroner, gagal jantung kongestif, dan stroke, serta gagal ginjal kronis dan kebutaan bila mengenai ginjal. Lansia rentan mengalami hipertensi sehingga diperlukan edukasi mengenai definisi, penyebab, risiko, komplikasi, dan pengendaliannya, disertai pengenalan senam hipertensi sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. Metode: Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Penimbung menggunakan pendekatan edukasi bertahap secara visual dan verbal, dilanjutkan pelatihan dan pendampingan praktik senam hipertensi. Hasil: Penyuluhan interaktif meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi hingga 85%, sementara senam hipertensi rutin menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 10 mmHg dalam tiga bulan. Diskusi: Edukasi bertahap dengan pendekatan visual-verbal serta senam hipertensi efektif meningkatkan pemahaman dan menurunkan tekanan darah lansia, sehingga dapat menjadi model intervensi non-farmakologis yang aplikatif dan berkelanjutan pada layanan kesehatan primer.

Kata Kunci: Pengendalian Hipertensi, Senam Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a global health problem that poses a risk of cardiovascular complications such as myocardial infarction, coronary heart disease, congestive heart failure, and stroke, as well as chronic kidney disease and blindness when it affects the kidneys. Older adults are at high risk for hypertension; therefore, education is needed regarding its definition, causes, risks, complications, and management, along with an introduction to hypertension exercises as a non-pharmacological method to lower blood pressure and improve quality of life. Methods: The program was conducted in the service area of the Penimbung Community Health Center using a step-by-step educational approach involving visual and verbal instruction, followed by training and guidance on performing hypertension exercises. Results: Interactive health education increased the elderly participants' knowledge of hypertension by 85%, while regular hypertension exercise reduced average systolic blood pressure by 10 mmHg within three months. Discussion: A step-by-step educational approach using visual and verbal methods, combined with hypertension exercise, effectively improved understanding and lowered blood pressure among the elderly, making it a practical and sustainable model for non-pharmacological intervention in primary health care.

Keywords: Hypertension Control, Hypertension Exercise, Older Adults

*Corresponding Author: Marthilda Suprayitna (mathildasuprayitna@gmail.com)

Received 9 July 2026, received in revised from 22 July 2026, accepted 25 July 2026

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dijumpai di masyarakat dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Di tingkat desa, termasuk masyarakat Kekeri, kasus hipertensi cenderung meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya pengetahuan mengenai deteksi dini dan pencegahannya (1). Kondisi ini menjadi semakin urgens karena hipertensi dapat memicu komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat serta menimbulkan beban ekonomi keluarga. Namun, sebagian besar masyarakat masih memiliki persepsi bahwa hipertensi hanya dialami oleh kelompok usia lanjut, sehingga mengabaikan upaya pencegahan dan pemantauan tekanan darah secara berkala (2)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, dengan kontribusi terhadap 19,8 juta kematian per tahun atau setara 32% dari seluruh kematian di dunia (3). Lebih lanjut, WHO tahun 2023 melaporkan bahwa sebanyak 85% kematian akibat penyakit kardiovaskular tersebut disebabkan oleh komplikasi hipertensi, menegaskan posisinya sebagai *the silent disease* yang sering tidak disadari penderitanya hingga menimbulkan dampak fatal. Pada tingkat nasional, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat cukup tinggi, yaitu mencapai 30,8% berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (4). Diperkirakan penderita Hipertensi usia ≥ 15 tahun di Provinsi NTB pada tahun 2024 sebanyak 295.324 orang (5). Tingginya angka tersebut turut dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, khususnya pola makan tinggi garam, rendahnya aktivitas fisik, serta minimnya pengetahuan mengenai deteksi dini dan pencegahan hipertensi, termasuk yang terjadi pada masyarakat Desa Kekeri. Kondisi ini diperparah oleh persepsi keliru di masyarakat bahwa hipertensi hanya dialami kelompok lanjut usia, sehingga upaya pencegahan dan pemantauan tekanan darah secara berkala cenderung diabaikan (6).

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan kegiatan penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat agar masyarakat mampu mengendalikan faktor risiko serta mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang terjadi di berbagai belahan dunia dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit kardiovaskuler seperti infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, dan bila mengenai ginjal akan terjadi gagal ginjal kronis serta kebutaan. Hipertensi disebut *the silent disease* dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Karena orang yang menderita hipertensi biasanya tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya secara teratur baik secara mandiri maupun di pusat pelayanan kesehatan seperti puskesmas atau rumah sakit (7).

Tekanan darah pada manusia secara alami berfluktuasi setiap harinya hal ini terjadi karena tekanan darah sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor misalnya pola diet, aktivitas atau terdapat gangguan pada sirkulasi jantung tersebut. Tekanan darah tinggi dianggap bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten (8).

Tekanan darah adalah faktor penting dalam sistem sirkulasi tubuh manusia. Banyak faktor yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Faktor yang memengaruhi tekanan darah misalnya usia, olahraga, stres, ras, obesitas, jenis kelamin, dan obat-obatan. Tekanan darah dapat dengan mudah berubah meski dalam hitungan detik, ditandai dengan gejala pusing, sakit kepala, leher terasa kaku, dan mata berkunang-kunang. Kondisi seseorang dapat dilihat dari perubahan tekanan darah. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang, tekanan darah juga dapat berubah. Misalnya, pada usia lanjut sering terjadi peningkatan tekanan darah walaupun ini tidak dianggap sebagai kondisi yang diinginkan (8).

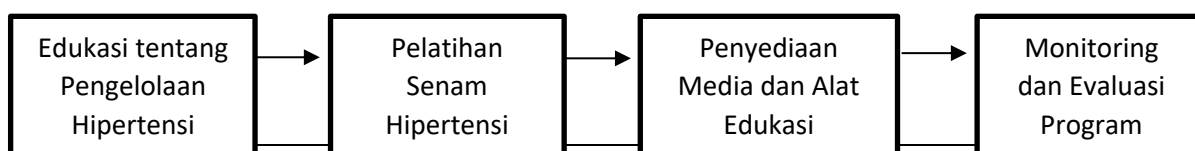
Pengabdian Masyarakat dengan tema Pengendalian Hipertensi dan Senam Hipertensi pada Lansia. Metode yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian Menggunakan poster dan media visual untuk menyampaikan informasi tentang hipertensi secara sederhana dan mudah dipahami. Lansia diajarkan gerakan senam khusus yang sesuai dengan kondisi fisik mereka, dengan panduan langsung dari tim ahli. Pada saat pelaksanaa penyuluhan audience diberikan leaflet untuk mendalami materi tersebut.

Tujuan dari program pengabdian ini adalah:

1. Meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, meliputi definisi, penyebab, risiko, komplikasi, dan strategi pengendalian.
2. Memperkenalkan dan melatih lansia melakukan senam hipertensi sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.
3. Peningkatan pengetahuan lansia tentang pengelolaan hipertensi hingga 80% dari total peserta.
4. Kemampuan lansia untuk mempraktikkan senam hipertensi dengan benar.
5. Dukungan komunitas lansia terhadap kegiatan ini sebagai rutinitas untuk menjaga kesehatan.
6. Perubahan tekanan darah, Diukur melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah program.
7. Dampak media edukasi: Diukur melalui survei kepuasan peserta.

METODE

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini yaitu wilayah kerja Puskesmas penimbung kabupaten lombok barat, sasaran dalam pengabdian ini yaitu lansia yang mengalami hipertensi dan kurang pengetahuan cara pengendalian hipertensi.



Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari 4 tahap.

Pengabdian ini dilaksanakan pada Rabu, 14 Januari 2026 di Kantor Desa Kekerik wilayah kerja puskesmas penimbung.

1. Edukasi tentang Pengelolaan Hipertensi

Tujuan: Meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, termasuk penyebab, risiko, gejala, dan cara pengelolaan yang tepat.

Kegiatan:

- a. Penyuluhan interaktif menggunakan media seperti poster, leaflet, dan video animasi yang mudah dipahami oleh lansia.
- b. Diskusi kelompok untuk memberikan ruang bagi lansia berbagi pengalaman dan bertanya langsung kepada fasilitator.
- c. Demonstrasi langsung mengenai teknik pengukuran tekanan darah yang benar.

Metode:

- a. Menggunakan pendekatan visual dan verbal yang disesuaikan dengan kemampuan lansia untuk mempermudah pemahaman.
- b. Mengadopsi metode “edukasi bertahap” di mana materi disampaikan secara berjenjang sesuai dengan kemampuan peserta.

2. Pelatihan Senam Hipertensi

Tujuan: Memberikan panduan aktivitas fisik terstruktur yang sesuai untuk lansia sebagai metode non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

Kegiatan:

- a. Pengenalan senam hipertensi yang dirancang khusus untuk lansia, dengan gerakan sederhana dan berdampak pada kesehatan jantung serta sirkulasi darah.
- b. Praktik senam bersama dengan pendampingan dari tenaga ahli untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan aman.
- c. Pembuatan video panduan senam yang dapat digunakan lansia secara mandiri setelah program selesai.

Metode:

- a. Menggunakan pendekatan partisipatif untuk melibatkan lansia secara aktif.
- b. Menyusun jadwal praktik senam reguler untuk meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik pada lansia.

3. Penyediaan Media dan Alat Edukasi

Tujuan: Mempermudah akses informasi bagi lansia tentang pengelolaan hipertensi.

Kegiatan:

- a. Pembuatan poster edukasi tentang gaya hidup sehat untuk mengontrol tekanan darah.
- b. Penyediaan video panduan senam hipertensi dan informasi pola makan sehat.

Pembuatan leaflet yang berisi langkah-langkah pengendalian hipertensi.
Metode:

- a. Media dirancang dengan tampilan menarik dan mudah dibaca oleh lansia.
- b. Materi yang diberikan bersifat praktis dan relevan dengan kebutuhan harian lansia.

4. Monitoring dan Evaluasi Program

Tujuan: Menilai keberhasilan program dan dampaknya pada mitra. Kegiatan:

- a. Observasi langsung untuk melihat perubahan perilaku lansia dalam mengelola hipertensi.
- b. Pengukuran tekanan darah secara berkala untuk mengevaluasi dampak senam hipertensi.
- c. Wawancara dengan peserta mengenai manfaat program terhadap kualitas hidup mereka.

Metode:

- a. Melibatkan tenaga kesehatan setempat untuk mendukung pelaksanaan evaluasi.
- b. Menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data terkait tingkat pemahaman lansia pasca-program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Sebelum di lakukan

- a. Edukasi Hipertensi: Studi menunjukkan bahwa peserta penyuluhan belum mengetahui tentang pengendalian hipertensi dan pengetahuan lansia tentang hipertensi adalah 75%.
- b. Senam Hipertensi: Penelitian membuktikan bahwa sebelum melakukan senam hipertensi tekanan darah sistolik masih tinggi di angka 100 mmHg
- c. Media Edukasi: Penggunaan media visual seperti poster dan video panduan masih asing di telinga peserta karna tidak ada kemampuan atau pemahan dalam vidio

2. Sesudah di lakukan penyuluhan

- a. Edukasi Hipertensi: Studi menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi hingga 85%.
- b. Senam Hipertensi: Penelitian membuktikan bahwa senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 10 mmHg dalam waktu tiga bulan.
- c. Media Edukasi: Penggunaan media visual seperti poster dan video panduan terbukti meningkatkan pemahaman peserta hingga 90%.



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi



Gambar 2. Saat sesudah penyuluhan



Gambar 3. Saat pelaksanaan Senam

Pembahasan

Berdasarkan hasil berbagai penelitian, kombinasi edukasi hipertensi, pelaksanaan senam hipertensi, dan penggunaan media edukasi visual merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan program pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Penyuluhan interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi hingga 85%, senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10 mmHg dalam tiga bulan, serta penggunaan media visual seperti poster dan video

panduan meningkatkan pemahaman peserta hingga 90%. Dengan demikian, penerapan ketiga pendekatan tersebut secara terpadu dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kondisi kesehatan lansia dalam mengelola hipertensi.

Kejadian hipertensi lebih umum terjadi pada seseorang yang berusia lebih tua, tetapi data saat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi hipertensi di kelompok usia dewasa muda (9). Penelitian oleh CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan insiden hipertensi di antara populasi dewasa muda berusia 18 - 30 tahun, yaitu sebesar 20%.

Hubungan antara stres dan hipertensi diduga melalul aktivasi saraf simpatik yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten (selang-seling atau berselang). Jika stres terjadi berkepanjangan, dapat menyebabkan tekanan darah tinggi secara menetap. Namun, hal ini secara pasti belum terbukti. Pada hewan percobaan telah dibuktikan bahwa pemaparan terhadap stres dapat menyebabkan hewan tersebut menjadi hipertensi (10).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, terjadi peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi dari 75% sebelum penyuluhan menjadi 85% setelah diberikan edukasi kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai penyakit hipertensi. Menurut teori pendidikan kesehatan, peningkatan pengetahuan dapat terjadi melalui proses pemberian informasi yang sistematis sehingga individu mampu memahami penyebab, faktor risiko, komplikasi, dan upaya pencegahan penyakit. Pengetahuan yang baik menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan yang positif dalam mengendalikan hipertensi (11).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi, serta media visual mampu meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi secara bermakna. Penyuluhan yang dilakukan secara interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi sehingga informasi yang diterima lebih mudah dipahami dan diingat. Selain itu, penggunaan leaflet dan poster membantu peserta mengulang kembali materi yang telah diberikan setelah kegiatan selesai.

Selain peningkatan pengetahuan, pelaksanaan senam hipertensi juga memberikan dampak positif terhadap tekanan darah peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10 mmHg setelah peserta mengikuti program senam hipertensi secara rutin. Secara teori, aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti senam hipertensi, dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kerja jantung secara efisien, serta menurunkan resistensi perifer sehingga tekanan darah menjadi lebih terkendali (12).

Temuan tersebut sesuai dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa senam hipertensi merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki fungsi sistem kardiovaskular, meningkatkan

kebugaran tubuh, serta mengurangi risiko komplikasi hipertensi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.

Penggunaan media edukasi berupa poster, leaflet, dan video juga terbukti meningkatkan pemahaman peserta hingga mencapai 90%. Menurut teori pembelajaran multimedia, informasi yang disampaikan melalui kombinasi gambar, tulisan, dan demonstrasi akan lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian secara verbal saja. Media visual mampu menarik perhatian peserta, mempermudah penyampaian informasi yang kompleks, serta meningkatkan daya ingat, terutama pada kelompok lansia yang memerlukan metode pembelajaran sederhana dan mudah dipahami (13).

Hasil ini didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa media pendidikan kesehatan berbasis visual dapat meningkatkan pemahaman, motivasi, dan kepatuhan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Kombinasi edukasi, media visual, dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan metode ceramah.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, penggunaan media edukasi visual, dan pelaksanaan senam hipertensi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan lansia dalam mengendalikan hipertensi. Program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyakit hipertensi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku hidup sehat melalui aktivitas fisik yang teratur. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkesinambungan dengan dukungan tenaga kesehatan dan puskesmas agar manfaatnya dapat dipertahankan dan berkontribusi terhadap penurunan angka kejadian komplikasi hipertensi di masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Pengendalian Hipertensi dan Senam Hipertensi pada Lansia yang dilaksanakan pada 14 Januari 2026 di wilayah kerja Puskesmas Penimbung Kabupaten Lombok Barat menunjukkan hasil yang positif. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi dari 75% menjadi 85%. Selain itu, pelaksanaan senam hipertensi secara rutin terbukti membantu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10 mmHg. Penggunaan media edukasi berupa poster, leaflet, dan video panduan juga efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta hingga mencapai 90%.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, media edukasi visual, dan senam hipertensi merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kemampuan lansia dalam mengendalikan hipertensi. Program ini diharapkan dapat menjadi kegiatan rutin yang berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden dan petugas terkait yang ada di wilayah kerja puskesmas penimbung

DAFTAR PUSTAKA

1. Hasanuddin I, Zainab, Purnama J. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi. Jurnal Ners [Internet]. 2023;7(2):1659–64. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
2. Rozikin R, Adyana A, Setyaningrum TW, Widyaswara G, Hapsari WK, Hayatillah R. Optimalisasi Manajemen Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Pesisir Kampung Melayu, Ampenan Ntb. Jurnal Abdi Insani. 2025 Mar 23;12(3):895–902. doi:10.29303/abdiinsani.v12i3.2208
3. World Health Organization. Global report on hypertension The race against a silent killer. 2023.
4. Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). 2023.
5. Dinas Kesehatan Provinsi NTB. Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2024. 2025.
6. Tarinda S, Maesarah S, Maulana ZR, Haris VAAS, Hamdin CD. Edukasi Hipertensi melalui Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Brucea Javanica (L) Merr pada Masyarakat Pesisir Lingkungan Bangsal Tanjung Karang. Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat. 2026 May 9;9(2):456–60. doi:10.29303/jppm.v9i2.11320
7. Mardiatun, Wijayanti PSW, Mawaddah E, Sentana AD, Hadi I. Empowering Cadres in Early Detection of Non-Communicable Diseases in Dopang Village, Gunung Sari Subdistrict, West Lombok. Indonesia Berdaya. 2026;7(1):5–10. doi:10.47679/ib.202
8. Ramadhan A, Majid YA, Azizah AN, Tirmizi CA, Puspita L, Putri PA, et al. Penatalaksanaan Hipertensi Melalui Edukasi, Senam, Pemberian Jus Semangka dan Pelatihan Kader Kesehatan. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan. 2026 Mar 4;4(4):21955–65. doi:10.31004/jerkin.v4i4.5578
9. Meher M, Pradhan S, Pradhan SR. Risk Factors Associated With Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. Cureus. 2023 Apr 12. doi:10.7759/cureus.37467 PubMed PMID: 37187665.

-
10. Awaluddin, Sharafinas. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia : Literature Review. JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah). 2026;9(2):10–26.
 11. Umboro RO, Apriliany F, Haryanto DE, Mursiany A, Novitarini. Gerakan Cegah Hipertensi Melalui Intervensi Herbal Di Desa Sukarare Lombok Tengah. Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma. 2025 Dec 1;6(4):1744–57. doi:10.26874/jakw.v6i4.1118
 12. Arradhin LA, Fikawati S, Anwar K, Putra WKY. Kurang konsumsi buah dan sayur sebagai faktor dominan hipertensi pada dewasa muda usia 25-34 tahun di Jawa Barat: Analisis data sekunder SKI 2023. Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan. 2026 Apr 29;7(1):97. doi:10.30867/gikes.v7i1.2710
 13. Bhalqis AA, Hindrayani KM, Idhom M. Pengelompokan Pasien Hipertensi Menggunakan Metode Affinity Propagation (Studi Kasus: Puskesmas Tambak Wedi). Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika. 2026.