

Optimalisasi Manajemen Tekanan Darah Melalui Senam Qigong Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi

Muzaroah Ermawati Ulkhasanah¹, Widya Francisca¹, Nur Anita Kurnia Dewi¹, Brian Adi Kurniawan¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
19/11/2025
Direvisi:
22/12/2025
Diterima
25/01/2026

Keywords:

Hipertensi,
Senam Qigong,
Tekanan Darah

ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah kesehatan utama pada Masyarakat yang dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskuler seperti penyakit jantung dan stroke, apabila tidak dikelola dengan baik. Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologi, namun memerlukan pendekatan nonfarmakologi seperti senam qigong yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Pengabdian kepada Masyarakat bertujuan mengoptimalkan manajemen tekanan darah melalui penerapan senam qigong sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi. Metode menggunakan edukasi hipertensi, demonstrasi senam qigong, pendampingan pelaksanaan senam secara rutin pada kelompok lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi serta stabilisasi tekanan darah setelah mengikuti senam qigong secara teratur. Kesimpulan senam qigong dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologi yang efektif, aman dan mudah diterapkan dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dai Masyarakat.

Corresponding author email: muzaroah_ermawati@udb.ac.id



Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license
Copyright@ Author (2026).

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang disebut dengan tekanan darah tinggi saat ini masih menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia dengan presentase 90% sampai dengan 95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Menurut *World Health Organization* pada Tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar orang di dunia dengan penyakit hipertensi, hanya sekitar 1 dari 5 orang dengan hipertensi berhasil mengendalikan tekanan darah atau sekitar 80% hipertensi tidak terkontrol dengan rentang usia 30 hingga 79 tahun yang berada di Negara berpenghasilan rendah menengah. Laporan nasional terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia pada 2023 tercatat 30,8% menunjukkan jumlah penderita hipertensi mengalami penurunan, dibanding pada tahun 2018 sebesar 34,1%. Profil Kesehatan Jawa Tengah mengacu dari data Riskesdas tahun 2018 jumlah prevalensi penderita hipertensi 37,57% kemudian terjadi peningkatan menjadi 38,2% pada data tahun 2023. Dinkes Sukoharjo pada tahun 2023-2024 terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi dengan jumlah 28.246 meningkat menjadi 35.468 penderita [1][2].

Hipertensi hingga kini masih menjadi salah satu tantangan utama pada kesehatan Masyarakat karena berbagai kendala dalam pencegahan maupun pengendalian penyakit hipertensi. Salah satu masalah terbesar rendahnya deteksi dini, banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi karena hipertensi sering tidak menunjukkan gejala sehingga baru terdiagnosis setelah muncul komplikasi seperti

stroke atau gagal ginjal. Tingkat kontrol hipertensi masih rendah karena ketidakpatuhan minum obat, kurangnya pemahaman tentang risiko jangka panjang, serta akses terbatas terhadap obat antihipertensi yang terjangkau dan layanan kesehatan yang berkesinambungan, terutama di wilayah berpenghasilan rendah dan daerah pedesaan [3][4].

Hipertensi tidak lepas dari kebiasaan pola hidup seperti konsumsi tinggi garam, stress, obesitas, kurang aktivitas fisik dan peningkatan usia harapan hidup yang membuat kelompok lansia lebih rentan. Kendala lain dari sistem kesehatan yang mempunyai peran ganda seperti tingginya angka kunjungan pasien hipertensi, rendahnya cakupan skrining rutin dan kurang optimalnya edukasi berbasis komunitas. Terhambatnya implementasi program pengendalin hipertensi akibat keterbatasan sumber daya, ketidakefektifan pemantauan jangka panjang, serta belum meratanya integrasi manajemen penyakit kronis di fasilitas kesehatan primer. Berbagai keterbatasan yang terjadi menunjukkan bahwa upaya pengendalin hipertensi masih membutuhkan pendekatan komprehensif dan berkesinambungan, baik melalui peningkatan edukasi Masyarakat, penguatan layanan primer serta dukungan kebijakan kesehatan yang lebih responsive [5][6].

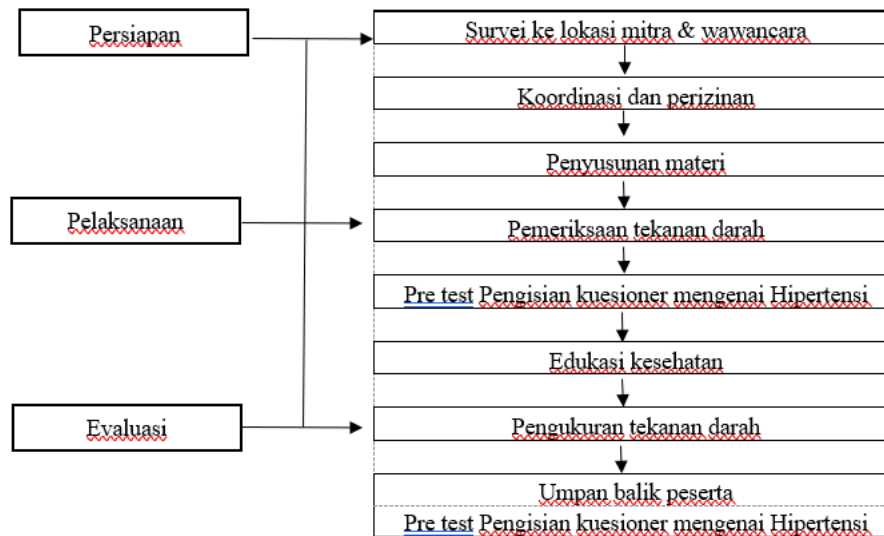
Pencegahan dan pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan menyeluruh yang mencakup peningkatan edukasi masyarakat, penguatan layanan kesehatan primer, serta dukungan kebijakan yang responsif terhadap kebutuhan bagi penderita hipertensi. Edukasi masyarakat menjadi kunci utama dengan memastikan setiap individu memahami faktor risiko hipertensi, pengendalian penyakit dan kepatuhan minum obat. Edukasi berkelanjutan dapat dilakukan salah satunya melalui penyuluhan di posyandu yang bertujuan meningkatkan pemahaman sehingga penderita hipertensi dapat melakukan deteksi dini, mematuhi pengobatan dan peningkatan aktivitas fisik [7][8].

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan sebagai intervensi nonfarmakologi memperbaiki tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menerapkan senam Qigong. Latihan tersebut menggunakan pernapasan dan gerakan tubuh yang ritmis dan lembut yang berfungsi menurunkan ketegangan saraf, memperbaiki aliran darah, meningkatkan fleksibilitas, serta menurunkan kadar hormon stress yang berdampak terhadap perbaikan pada tekanan darah. Melalui kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, senam Qigong dapat diajarkan secara rutin kepada kelompok Masyarakat beresiko tinggi terutama lansia dengan pendampingan tenaga kesehatan dan kader kesehatan. Latihan senam Qigong berpotensi menjadi Solusi efektif dan berkelanjutan dalam mengendalikan hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat [9][10].

Sasaran kegiatan pengabdian kepada Masyarakat oleh kelompok lansia yang memiliki Riwayat hipertensi maupun beresiko mengalami peningkatan tekanan darah. Kelompok lansia merupakan populasi yang rentan terhadap perubahan fisiologis sistem kardiovaskuler. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan petugas Desa Jetis, Baki Sukoharjo didapatkan data bahwa wilayah Desa Jetis mempunyai jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi, baik pada kelompok usia produktif maupun lansia. Berdasarkan hasil observasi awal serta data dari pelayanan kesehatan setempat, banyak warga mengalami tekanan darah tinggi yang kurang terkontrol akibat rendahnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan gaya hidup sehat, keterbatasan aktivitas fisik, serta minimnya akses pada program edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Kondisi ini menjadi permasalahan yang perlu segera ditangani karena hipertensi yang tidak terkontrol berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan menerapkan manajemen hipertensi melalui intervensi berbasis aktivitas fisik, salah satunya senam Qigong. Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengimplementasikan senam Qigong sebagai solusi yang mudah diikuti oleh warga Masyarakat terutama lansia, dalam rangka mengendalikan hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi pada kelompok lansia di Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan Optimalisasi Manajemen Tekanan Darah Melalui Senam Qigong sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi yang dilakukan pada bulan Oktober hingga bulan November 2025 menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan demonstrasi senam qigong. Kegiatan dilaksanakan Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo dengan diikuti oleh kelompok lansia dengan jumlah 57 peserta dengan hipertensi, dengan tahap pelaksanaan sebagai berikut:



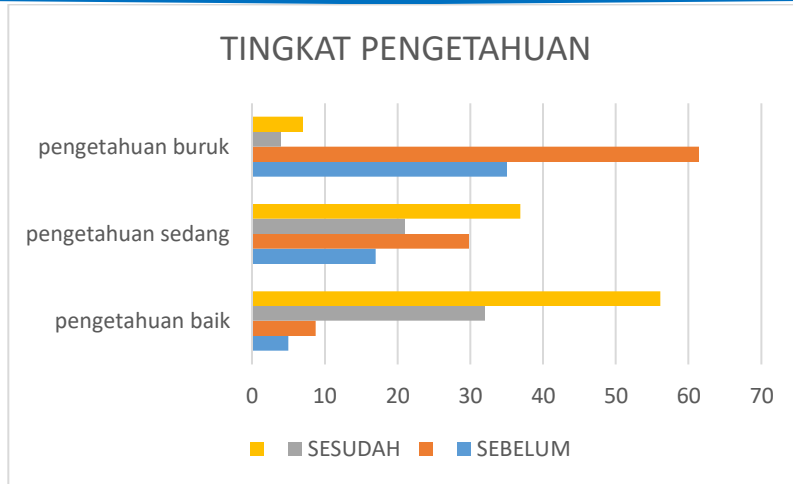
Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

3. HASIL & PEMBAHASAN

3.1 Hasil

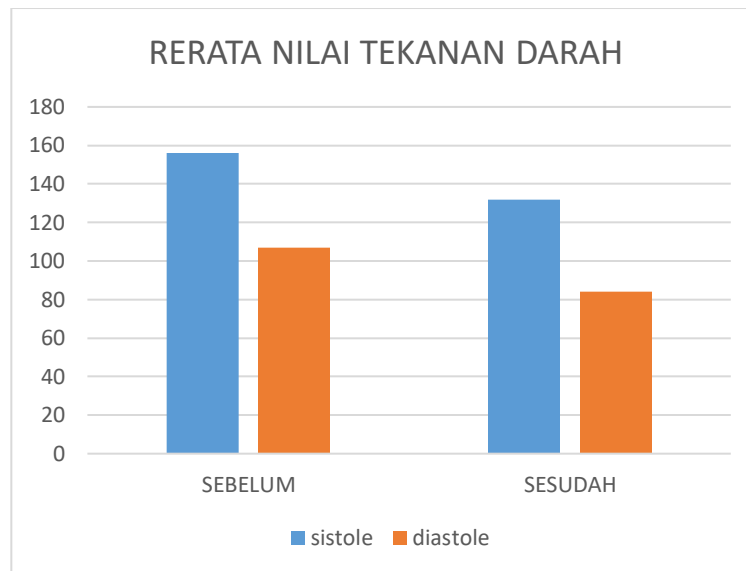
Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat diikuti oleh kelompok lansia dengan jumlah 57 peserta dengan mayoritas berusia 50 tahun sampai dengan 75 tahun. Peserta kegiatan Sebagian besar berjenis kelamin Perempuan 68,4% dan jenis kelamin laki-laki 31,5% dengan Riwayat hipertensi atau beresiko terhadap penyakit hipertensi. Sebelum dilakukan edukasi mengenai hipertensi dan penatalaksanaan dengan senam qigong, Sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penyakit hipertensi, faktor resiko dan komplikasi penyakit hipertensi serta peran aktivitas fisik dan relaksasi dalam pengendalian tekanan darah. Pelaksanaan kegiatan meliputi tahap edukasi kesehatan mengenai hipertensi, demonstrasi senam qigong serta evaluasi tekanan darah sebelum dan setelah senam Qigong.

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Pengetahuan peserta rata-rata sebelum diberikan edukasi mengenai penyakit hipertensi, penatalaksanaan dan senam qigong menunjukkan hasil pada pengetahuan baik 8,7 %; pengetahuan sedang 29,82% dan pengetahuan buruk 61,4%. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi menunjukkan ada perubahan pada tingkat pengetahuan baik 56,1% Tingkat pengetahuan sedang 36,8% dan Tingkat pengetahuan buruk 7,01% dan hasil tersebut disampaikan pada diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Tingkat Pengetahuan Kelompok Lansia

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diajarkan senam Qigong berada pada kategori hipertensi derajat I hingga derajat II sedangkan setelah diberikan intervensi terjadi adanya perubahan pada hipertensi lebih terkontrol. Peserta melaporkan adanya keluhan yang subyektif seperti leher tegang terjadi penurunan, dan lebih relaks. Hasil rerata nilai tekanan darah sebelum dan sesudah senam Qigong disampaikan pada diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Grafik Rerata Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Qigong

3.2 Pembahasan

Hasil pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi mengenai penyakit hipertensi dan penatalaksanaannya dengan senam qigong mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta. Sebelum dilakukan edukasi sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas terkait penyakit hipertensi, serta pentingnya pengendalian tekanan darah yang berkelanjutan. Hipertensi sering sekali disebut dengan silent killer yang sejalan dengan bagaimana hipertensi berada dimasyarakat karena kurangnya kesadaran dan pengetahuan penderita hipertensi terhadap penyakit yang dialaminya, sehingga banyak masyarakat yang terdiagnosa hipertensi. Pentingnya edukasi mengenai penyakit hipertensi dapat memberikan perubahan terhadap meningkatnya status kesehatan khususnya lansia dengan hipertensi [11][12].

Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat bersifat interaktif, meliputi penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab yang dapat memudahkan peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penatalaksananya terbukti menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi diharapkan mempunyai dampak terhadap peningkatan kepatuhan dalam menjalani pengobatan dan pola hidup yang lebih sehat. Pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk lebih bertanggung jawab terhadap kondisi kesehatannya, sehingga berkontribusi dalam memperbaiki tekanan darah dan menurunkan resiko terjadinya komplikasi hipertensi [13][4].

Penatalaksanaan Edukasi hipertensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada terapi farmakologi saja, namun juga menekankan pentingnya terapi non farmakologi seperti pengaturan pola makan rendah garam, manajemen stress, mengurangi konsumsi alcohol dan merokok. Senam qigong salah satu penatalaksanaan non-farmakologi yang dapat direkomendasikan, karena senam qigong ini berpotensi efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi melalui mekanisme relaksasi sistem saraf otonom akibat gerakan dan pernapasan yang rileks, sehingga dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas parasimpatis. Kondisi yang terjadi dapat berkontribusi terhadap vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan resistensi perifer [14][15].

Penatalaksanaan senam qigong yang dilakukan secara konsisten mampu menjaga tekanan darah lebih stabil, sehingga manfaatnya dapat mencegah komplikasi seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal. Latihan pernapasan dan relaksasi pada senam qigong dapat menekan respon stres melalui poros hipotalamus hipofisis sehingga berdampak terhadap penurunan adrenalin yang dapat mencegah vasokonstriksi dan terjadinya fluktuasi tekanan darah. Senam Qigong yang konsisten dilakukan dapat meningkatkan aliran darah pada dinding pembuluh darah yang dapat meningkatkan produksi nitrid oxide yang berfungsi terhadap vasodilatasi pembuluh darah [16][17][18].

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi berperan dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah, dan penatalaksananya. Senam qigong menjadi salah satu aktivitas fisik yang tidak hanya berperan dalam membantu mengontrol tekanan darah, namun juga sebagai intervensi non-farmakologi yang efektif dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi melalui perbaikan fungsi kardiovaskuler dan keseimbangan tubuh secara holistic [19][20].

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat melalui penerapan senam Qigong memberikan manfaat nyata bagi mitra khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan Masyarakat dalam mengelola tekanan darah secara mandiri. Penerimaan Masyarakat terhadap kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sangat baik yang dibuktikan dari tingkat kehadiran peserta serta partisipasi aktif selama proses edukasi dan senam. Peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan, mulai dari pemeriksaan tekanan darah hingga sesi diskusi dan tanya jawab. Kegiatan senam qigong memiliki potensi keberlanjutan yang baik untuk diterapkan secara berkelanjutan di masyarakat, yang didukung dengan mudahnya dalam mempraktikkan senam, tanpa biaya serta tidak memerlukan fasilitas atau peralatan khusus. Panduan senam qigong dan demonstrasi yang telah diberikan dapat diintegrasikan dalam program promotive dan preventif ditingkat komunitas. Keberlanjutan pelaksanaan senam qigong diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam pengendalian tekanan darah serta pencegahan hipertensi di Masyarakat. Berikut dibawah ini dokumentasi mengenai kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Desa Jetis, Kecamatan Baki Sukoharjo.



Gambar 4. Penyampaian materi dan foto bersama



Gambar 5. Demonstrasi Senam Qigong

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan untuk meningkatkan drajat kesehatan melalui peningkatan pengetahuan dan optimalisasi manajemen tekanan darah dengan penerapan senam qigong yang terbukti efektif terhadap pengendalian hipertensi dan pencegahan komplikasi hipertensi. Senam Qigong dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat yang sederhana, aman dan dapat dilakukan secara mandiri dalam upaya pencegahan komplikasi penyakit hipertensi dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada mitra pengabdian dan seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan senam qigong dan edukasi hipertensi, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] *Global report on hypertension 2025*. 2025.
- [2] K. T. Mills, A. Stefanescu, and J. He, "HHS Public Access," vol. 16, no. 4, pp. 223–237, 2021, doi: 10.1038/s41581-019-0244-2.The.
- [3] D. A. Simonetto, M. Liu, and P. S. Kamath, "Portal Hypertension and Related Complications: Diagnosis and Management," *Mayo Clin. Proc.*, vol. 94, no. 4, pp. 714–726, 2019, doi: 10.1016/j.mayocp.2018.12.020.
- [4] M. Haruna, M. Matsuzaki, E. Ota, M. Shiraiishi, N. Hanada, and R. Mori, "Guided imagery for treating hypertension in pregnancy," *Cochrane Database Syst. Rev.*, vol. 2019, no. 4, 2019, doi: 10.1002/14651858.CD011337.pub2.
- [5] M. H. Elnaem, N. F. F. Rosley, A. A. Alhifany, M. E. Elrggal, and E. Cheema, "Impact of pharmacist-led

- interventions on medication adherence and clinical outcomes in patients with hypertension and hyperlipidemia: A scoping review of published literature,” *J. Multidiscip. Healthc.*, vol. 13, pp. 635–645, 2020, doi: 10.2147/JMDH.S257273.
- [6] B. Zhou, P. Perel, G. A. Mensah, and M. Ezzati, “Global epidemiology, health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension,” *Nat. Rev. Cardiol.*, vol. 18, no. 11, pp. 785–802, 2021, doi: 10.1038/s41569-021-00559-8.
- [7] M. Akhlaghi, “Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH): Potential mechanisms of action against risk factors of the metabolic syndrome,” *Nutr. Res. Rev.*, vol. 33, no. 1, pp. 1–18, 2020, doi: 10.1017/S0954422419000155.
- [8] L. Lauder et al., “Hypertension management in patients with cardiovascular comorbidities,” *Eur. Heart J.*, vol. 44, no. 23, pp. 2066–2077, 2023, doi: 10.1093/eurheartj/ehac395.
- [9] G. Mancia et al., “2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension the Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension: Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Associat,” *J. Hypertens.*, vol. 41, no. 12, pp. 1874–2071, 2023, doi: 10.1097/HJH.0000000000003480.
- [10] S. Muli, C. Meisinger, M. Heier, B. Thorand, A. Peters, and U. Amann, “control of hypertension in older people : results from the population-based KORA-age 1 study,” *BMC Public Health*, vol. 20:1049, pp. 1–10, 2020, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09165-8>
- [11] R. Das Gupta et al., “Gender differences in hypertension awareness, antihypertensive use and blood pressure control in Nepalese adults: findings from a nationwide cross-sectional survey,” *J. Biosoc. Sci.*, vol. 52, no. 3, pp. 412–438, 2020, doi: 10.1017/S0021932019000531.
- [12] T. H. Jafar et al., “A Community-Based Intervention for Managing Hypertension in Rural South Asia,” *N. Engl. J. Med.*, vol. 382, no. 8, pp. 717–726, 2020, doi: 10.1056/nejmoa1911965.
- [13] Y. Nozato, K. Yamamoto, and H. Rakugi, “Hypertension management before and under the COVID-19 pandemic: lessons and future directions,” *Hypertens. Res.*, vol. 46, no. 6, pp. 1471–1477, 2023, doi: 10.1038/s41440-023-01253-7.
- [14] J. Zhuo et al., “Selective Infrared Neural Inhibition Can Be Reproduced by Resistive Heating,” *Neuromodulation*, vol. 26, no. 8, pp. 1757–1771, 2023, doi: 10.1016/j.neurom.2022.12.004.
- [15] Y. Xie et al., “A 12-week Baduanjin Qigong exercise improves symptoms of ankylosing spondylitis: A randomized controlled trial,” *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 36, no. 155, pp. 113–119, 2019, doi: 10.1016/j.ctcp.2018.12.007.
- [16] W. Mustafa, E. Kotb, S. E. Masry, L. Abd, and E. Salam, “Effect of Using Scheduled Qigong Exercise on Selected Clinical Outcomes among Patients with Hypertension,” 2021.
- [17] M. Lee, D. Ph, H. Lim, D. Ph, M. S. O. O. Lee, and D. Ph, “Impact of Qigong Exercise on Self-Efficacy and Other Cognitive Perceptual Variables in Patients with Essential Hypertension,” vol. 10, no. 4, pp. 675–680, 2004.
- [18] D. Liu, L. Yi, M. Sheng, G. Wang, and Y. Zou, “The Efficacy of Tai Chi and Qigong Exercises on Blood Pressure and Blood Levels of Nitric Oxide and Endothelin-1 in Patients with Essential Hypertension : A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” vol. 2020, 2020, doi: 10.1155/2020/3267971.
- [19] J. Park, S. Hong, M. Lee, and T. Park, “Randomized , Controlled Trial of Qigong for Treatment of Prehypertension and Mild Essential Hypertension,” vol. 20, no. August, p. 2014, 2014.
- [20] A. Fallon and D. O. Neill, “Figure 1. Health Qigong Mawangdui Daoyinshu.,” vol. 64, no. 7, pp. 1513–1515, 2016.

