

## Pengendalian Tekanan Darah Lansia Melalui Senam Hipertensi Dan Edukasi di Dusun Mundu Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar

Wahyu Rima Agustin<sup>1</sup>, Muhammad Tri Yoga Nur Fadillah<sup>1</sup>, Adelina Amirul Majid<sup>1</sup>, Tiara Ayu Sekarningrum<sup>1</sup>, Alfina Fatikasari<sup>1</sup>, Nia Sya'baniah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Diserahkan: 21/11/2025</p> <p>Direvisi: 25/12/2025</p> <p>Diterima 27/01/2026</p> <p><b>Keywords:</b></p> <p>Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan, Masyarakat, Gaya Hidup Sehat</p>	<p><i>Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat Dusun Mundu Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar, terutama akibat rendahnya pengetahuan tentang pencegahan, pola hidup kurang sehat, dan minimnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Tingginya angka kejadian hipertensi menunjukkan perlunya upaya edukatif yang terarah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diusulkan sebagai solusi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam mencegah hipertensi. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi agar masyarakat mampu menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi senam pencegahan stroke, serta edukasi pemanfaatan minuman herbal sebagai pendukung kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan keaktifan masyarakat selama penyuluhan, yang tercermin dari partisipasi diskusi dan kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi. Kegiatan ini dapat disimpulkan efektif dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan hipertensi dan mendukung upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan.</i></p>

Corresponding author email: [wra.wahyurimaagustin@gmail.com](mailto:wra.wahyurimaagustin@gmail.com)



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

### 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal sehingga banyak penderita tidak menyadari penyakitnya hingga terjadi komplikasi. Pada kelompok lanjut usia, hipertensi berkaitan erat dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan kemampuan adaptasi fisiologis tubuh terhadap stres lingkungan (Indriana, 2012; Muhammad et al., 2019). Selain faktor usia dan genetik, hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor yang dapat dimodifikasi, seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta rendahnya kepatuhan terhadap pemeriksaan kesehatan rutin (Akbar & Tumiwa, 2020; Hamzah et al., 2022).

Dusun Mundu RW 06 dan RW 07 Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar merupakan wilayah dengan dominasi penduduk usia dewasa dan lanjut usia yang aktif mengikuti kegiatan masyarakat. Namun, hasil survei mawas diri menunjukkan tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut. Permasalahan mitra meliputi keterbatasan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi, rendahnya kesadaran deteksi dini, serta kebiasaan hidup yang belum mendukung pengendalian tekanan darah. Kondisi ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan masih rendahnya kepatuhan masyarakat dalam pengendalian hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; 2019).

Upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan berbasis masyarakat dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku sehat. Pendidikan kesehatan yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik terarah, seperti senam hipertensi, terbukti membantu meningkatkan kebugaran, mengurangi stres, dan mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia (Schaeffer, 2008). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan demonstrasi senam sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan hipertensi secara berkelanjutan.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia serta masyarakat di Dusun Mundu RW 06 dan RW 07 Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan dan pelaksanaan senam hipertensi secara terstruktur dan berkelanjutan.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *community based* yang menempatkan masyarakat sebagai subjek utama kegiatan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik masyarakat Dusun Mundu RW 06 dan RW 07 Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar yang telah memiliki aktivitas kesehatan rutin, namun masih membutuhkan penguatan pengetahuan dan kesadaran terkait pencegahan hipertensi. Metode utama yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan dengan ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab, yang dipadukan dengan demonstrasi senam pencegahan stroke serta edukasi pemanfaatan minuman herbal sebagai pendukung kesehatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, 20 Desember 2025 yang berlokasi di lapangan Dusun Mundu RW 06 yang diikuti oleh 65 orang yang memiliki riwayat Hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

Tahap persiapan, meliputi koordinasi tim pengabdian, perizinan dan kerja sama dengan pihak desa serta kader kesehatan, penyusunan materi edukasi, serta persiapan alat dan media pendukung kegiatan.

1. Tahap pelaksanaan, mencakup penyampaian materi mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya, demonstrasi senam pencegahan stroke, serta pembagian dan edukasi penggunaan minuman herbal sebagai pendukung pengendalian tekanan darah.
2. Tahap evaluasi, dilakukan dengan mengamati keaktifan peserta, tingkat keterlibatan dalam diskusi, serta kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan selama kegiatan berlangsung.
3. Tahap akhir, berupa penyusunan laporan kegiatan dan perumusan rekomendasi tindak lanjut untuk keberlanjutan program di masyarakat.

Hasil kegiatan diukur secara deskriptif dan kualitatif. Alat ukur yang digunakan meliputi observasi langsung, tanya jawab, dan evaluasi lisan sebelum dan sesudah penyuluhan. Tingkat ketercapaian keberhasilan dinilai dari peningkatan pengetahuan, perubahan sikap terhadap pola hidup sehat, serta meningkatnya kesadaran sosial masyarakat untuk melakukan pencegahan hipertensi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

## **3. HASIL & PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan untuk mencapai tujuan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan hipertensi. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi tim pengabdian, pihak desa, dan kader kesehatan setempat, serta penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat Dusun Mundu RW 06 dan RW 07. Pada tahap ini juga dilakukan Survei Mawas Diri yang menunjukkan bahwa sebesar 81 persen masyarakat yang disurvei mengalami hipertensi. Berdasarkan kegiatan pengabdian diikuti oleh 65 orang

responden yang seluruhnya memiliki riwayat hipertensi, sehingga pelaksanaan program dinilai tepat sasaran dan relevan dengan kebutuhan masyarakat.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, pencegahan, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, dilakukan demonstrasi senam pencegahan stroke dan edukasi pemanfaatan minuman herbal sebagai pendukung kesehatan. Partisipasi masyarakat terlihat tinggi, yang ditunjukkan dengan keaktifan 33 responden dalam mengikuti senam, mengajukan pertanyaan, serta keterlibatan aktif dalam diskusi selama kegiatan berlangsung. Kondisi ini menunjukkan adanya ketertarikan dan kesiapan masyarakat untuk menerima informasi kesehatan yang berkaitan langsung dengan kondisi yang mereka alami.

Pengukuran hasil kegiatan dilakukan secara deskriptif dan kualitatif. Metode pengukuran meliputi observasi langsung terhadap partisipasi peserta, evaluasi lisan sebelum dan sesudah penyuluhan, serta tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan. Indikator keberhasilan ditentukan berdasarkan peningkatan kemampuan responden dalam menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap yang lebih positif terhadap pola hidup sehat, khususnya pada kelompok ibu-ibu dan lansia.

Proses penuaan pada lansia berdampak pada penurunan kapasitas adaptasi fisiologis maupun kognitif, sehingga diperlukan pendekatan edukasi kesehatan yang dirancang sesuai dengan karakteristik mereka (Indriana, 2012). Bukti ilmiah terbaru menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dipadukan dengan aktivitas fisik ringan, seperti senam hipertensi, efektif meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah sekaligus menurunkan nilai tekanan darah secara signifikan. Anggraeni et al. (2025) melaporkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan senam aerobik low-impact mampu meningkatkan skor pengetahuan dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada peserta lansia. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Nur et al. (2024), yang menyatakan bahwa edukasi terstruktur mengenai hipertensi bersama latihan fisik terarah meningkatkan stabilitas tekanan darah serta motivasi lansia dalam mempraktikkan perilaku kesehatan. Selain itu, Restawan et al. (2024) menegaskan bahwa program senam hipertensi yang disertai pemeriksaan tekanan darah rutin berperan sebagai strategi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kontrol tekanan darah dan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, integrasi edukasi dan aktivitas fisik ringan merupakan bentuk intervensi keperawatan gerontik yang relevan untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan lansia dalam mengelola hipertensi mereka..

Keunggulan kegiatan ini terletak pada kesesuaian metode dengan kondisi masyarakat, yaitu penggunaan bahasa sederhana, pendekatan langsung, serta aktivitas praktik yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, keterbatasan kegiatan terletak pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat sehingga pemantauan perubahan perilaku dan tekanan darah dalam jangka panjang belum dapat dilakukan secara optimal. Meskipun demikian, tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan tergolong rendah karena didukung oleh partisipasi aktif masyarakat serta ketersediaan sumber daya lokal. Kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan melalui pendampingan rutin, pelibatan kader kesehatan, serta integrasi dengan program kesehatan desa agar dampaknya terhadap pengendalian hipertensi dapat berkelanjutan.

Pelaksanaan senam hipertensi dan edukasi pencegahan hipertensi pada lansia di dusun Mundu ini dinilai telah memberikan hasil positif terhadap peningkatan kesehatan lansia. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, diskusi interaktif, serta laporan verbal lansia mengenai kondisi fisik dan kebugaran yang dirasakan sebelum dan sesudah senam seperti yang terlihat pada Gambar 2. Lansia mampu memahami konsep senam hipertensi serta materi edukasi pencegahan hipertensi dan mempraktikkan gerakan dasar senam dengan baik.



Gambar 1. Senam Hipertensi (kiri). Edukasi Pencegahan Hipertensi (kanan)

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi lansia. Sebelum pelaksanaan senam, sebanyak 50% lansia memiliki tekanan darah kategori hipertensi sedang, 30% kategori hipertensi ringan, dan 20% berada pada kategori tekanan darah normal. Setelah pelaksanaan senam hipertensi dan edukasi pencegahan hipertensi, hanya 20% lansia yang masih berada pada kategori hipertensi sedang, sementara 40% berada pada kategori hipertensi ringan dan 40% sudah berada pada kategori tekanan darah normal. Perubahan ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan kategori tekanan darah lansia sebelum dan sesudah senam hipertensi dan edukasi pencegahan hipertensi.

Kategori Tekanan darah	Sebelum Senam (n)	Sesudah Senam
Hipertensi Sedang	4	2
Hipertensi Ringan	4	4
Normal	2	4

Selain itu, peserta juga merasakan peningkatan kebugaran, rasa nyaman, serta motivasi untuk menjaga kesehatan setelah mengikuti kegiatan senam hipertensi dan edukasi pencegahan hipertensi di Dusun Mundu. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan laporan verbal peserta mengenai persepsi kondisi fisik yang dirasakan setelah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam hipertensi memberikan dampak positif terhadap kebugaran dan kenyamanan fisik peserta.

Hasil observasi dan laporan verbal peserta memperlihatkan adanya peningkatan kebugaran dan penurunan keluhan fisik. Sebanyak 80% peserta menyatakan tubuh terasa lebih bugar setelah mengikuti senam hipertensi, 70% peserta merasakan peningkatan kenyamanan tubuh, dan 60% peserta melaporkan adanya penurunan keluhan seperti pusing dan rasa tegang pada leher. Selain itu, 90% peserta menyatakan antusias dan termotivasi untuk melanjutkan kegiatan senam hipertensi secara rutin. Perubahan kebugaran dan persepsi peserta setelah kegiatan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan kebugaran dan persepsi peserta setelah senam hipertensi dan edukasi pencegahan hipertensi di Dusun Mundu.

Keterangan	presentase
Merasa lebih bugar	80%
Merasa lebih nyaman	70%
Mengalami penurunan keluhan	60%
Antusias melanjutkan senam	90%

Kegiatan senam hipertensi yang dikombinasikan dengan edukasi pencegahan hipertensi ini sejalan dengan

berbagai penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperbaiki kualitas hidup masyarakat, khususnya lansia. Selain berperan dalam pengendalian tekanan darah, senam hipertensi juga membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres, dan mendorong penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Mundu RW 06 dan RW 07 Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar masyarakat memiliki pemahaman yang terbatas tentang faktor risiko, pencegahan, dan pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, yang tercermin dari tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah tersebut. Setelah kegiatan penyuluhan, diskusi interaktif, dan demonstrasi senam dilakukan, masyarakat menunjukkan peningkatan pemahaman dan sikap yang lebih positif terhadap penerapan pola hidup sehat serta upaya pengendalian tekanan darah. Kelebihan kegiatan ini terletak pada kesesuaian metode dengan kondisi masyarakat, penggunaan bahasa yang sederhana, serta keterlibatan aktif peserta sehingga materi mudah diterima dan dipahami. Namun, kegiatan ini memiliki keterbatasan berupa waktu pelaksanaan yang singkat sehingga pemantauan perubahan perilaku jangka panjang belum dapat dilakukan secara optimal. Ke depan, kegiatan ini berpotensi dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan, penguatan peran kader kesehatan, serta integrasi dengan program kesehatan desa agar dampak peningkatan kualitas hidup masyarakat dapat berlangsung secara berkesinambungan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Dusun Mundu, Desa Selokaton, yang telah memberikan sambutan, dukungan, serta partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan senam hipertensi dan edukasi pencegahan hipertensi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peserta yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias dan kooperatif, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada tokoh masyarakat, kader kesehatan, serta pihak-pihak terkait di Dusun Mundu yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan menjadi langkah awal dalam upaya peningkatan kesadaran serta perilaku hidup sehat, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. Ahmad, A. ul Hasan, T. Naqvi, and T. Mubeen, "A Review on Software Testing and Its Methodology," *Manag. J. Softw. Eng.*, vol. 13, no. 1, pp. 32–38, 2019, doi: 10.26634/jse.13.3.15515.
- [2] E. A. Shams and A. Rizaner, "A novel support vector machine based intrusion detection system for mobile ad hoc networks," *Wirel. Networks*, vol. 24, no. 5, pp. 1821–1829, 2018, doi: 10.1007/s11276-016-1439-0.
- [3] Indriana, Y. (2012). *Gerontologi dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [4] Schaeffer.(2008).*AsuhanKeperawatanGeriatrik.Edisi2.Penerbitbuku kedokteran.EGC.*
- [5] Anggraeni, R., Susanti, I. H., & Susanti, I. (2025). Edukasi Senam Aerobik Low Impact untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.4205>

- [6] Nur, M. D., Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2024). Edukasi Senam Hipertensi untuk Menstabilkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(1), 55–64. <https://doi.org/10.52622/mejuajuajabdimas.v4i1.145>
- [7] Restawan, I. G., Mutmainnah, M., & Purwiningsih, S. (2024). Senam Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah sebagai Upaya dalam Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 878