

Optimalisasi Aktivitas Fisik melalui Senam Hipertensi sebagai Strategi Pengendalian Penyakit tidak Menular (Hipertensi) pada Lansia di Dusun 3 Desa Karanganyar

**Wahyu Fitrianingrum¹, Della Nindhi Hariadhi², Hasna Salsabila Najiyah³, Dewi Salsabila
Widyawati Nadhiva⁴, Fadhilatunnasifah⁵, Galuh Cahya Ayu Anggita⁶, Hasna Ruwaida
Annisa⁷, Nur Mahes Adi Putra⁸, Farros Arya Adhividyatama⁹, Utrica Meidina Fani¹⁰, Muti'ah
Diniyati¹¹, Kusuma Estu Wardani¹²**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

E-mail *corresponding author*: J410220074@student.ums.ac.id*

Tanggal Submisi : April 2026 ; Tanggal Penerimaan : Juni 2026

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kasus hipertensi di Desa Karanganyar, Kecamatan Weru, dengan 974 penderita. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat, khususnya lansia, dalam pengendalian tekanan darah melalui edukasi dan senam hipertensi. Metode pelaksanaan meliputi senam, penyuluhan, dan pemeriksaan tekanan darah pada 25 peserta lansia. Hasil menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 141,76 mmHg menjadi 133,48 mmHg, dengan 15 peserta mengalami penurunan signifikan, sedangkan tekanan diastolik relatif stabil. Kegiatan ini terbukti efektif menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat dalam pengendalian hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Senam hipertensi

ABSTRACT

This community service program was initiated due to the high prevalence of hypertension in Karanganyar Village, Weru District, with 974 recorded cases. The program aimed to improve the knowledge and self-management ability of the elderly in controlling blood pressure through health education and hypertension exercise. The activities included exercise sessions, counseling, and blood pressure monitoring involving 25 elderly participants. The results showed a decrease in the average systolic blood pressure from 141.76 mmHg to 133.48 mmHg, with 15 participants experiencing significant reductions, while diastolic pressure remained relatively stable. The program proved effective in lowering blood pressure and increasing the elderly's awareness of the importance of regular physical activity and a healthy lifestyle in hypertension management.

Keywords: Hypertension, Elderly, Hypertension Exercise

PENDAHULUAN

Berdasarkan *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2023*, jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun mencapai 266.043 orang, sedangkan di Kecamatan Weru tercatat sebanyak 17.561 penderita. Di Desa Karanganyar sendiri, hipertensi menjadi masalah kesehatan prioritas tahun 2024 dengan jumlah penderita sebanyak 974 orang, terdiri dari 398 laki-laki dan 576 perempuan. Hasil analisis situasi melalui *Survei Mawas Diri* (SMD) dan data Posbindu menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di Dusun 3 Desa Karanganyar yang menyebabkan menurunnya kualitas hidup masyarakat, terutama pada kelompok lanjut usia yang memiliki keterbatasan aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran terhadap pengendalian tekanan darah.

Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat adalah rendahnya pengetahuan mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi, serta kurangnya partisipasi dalam kegiatan Posbindu dan aktivitas fisik rutin. Berdasarkan hasil *Musyawarah Masyarakat Desa* (MMD), hipertensi diidentifikasi sebagai masalah kesehatan prioritas yang memerlukan intervensi melalui pendekatan promotif dan preventif. Hal ini sejalan dengan fakta bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang serius dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi fatal seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Ayu Oktaviani et al., 2022).

Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis seperti modifikasi gaya hidup, pengaturan pola makan, pengelolaan stres, dan aktivitas fisik teratur terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah (Epriliyani & Kusmiran, 2024). Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan adalah senam hipertensi, yaitu latihan fisik ringan yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, dan menurunkan tekanan darah (Heri Prabowo et al., 2023 ;Irawandi et al., 2024).

Sejumlah penelitian membuktikan efektivitas senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Rahmadhani et al., 2023; Heka Putranti et al., 2024 ; Heka Putranti et al., 2024 ; Yanti et al., 2021). Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat edukatif dan psikologis karena dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian hipertensi (Nur Istiqomah et al., 2023 ; Epriliyani & Kusmiran, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelaksanaan edukasi kesehatan dan senam hipertensi secara terstruktur untuk membantu masyarakat, khususnya lansia, dalam mengendalikan tekanan darah melalui pendekatan non farmakologis yang sederhana, murah, dan berkelanjutan. Target capaian dari kegiatan ini meliputi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi, peningkatan partisipasi lansia dalam kegiatan senam hipertensi, serta adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan kemampuan dan kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi melalui edukasi dan penerapan senam hipertensi secara rutin, sehingga diharapkan mampu menurunkan angka kejadian hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat lansia di Desa Karanganyar.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pencegahan hipertensi melalui pendekatan non-farmakologis berupa senam hipertensi, penyuluhan kesehatan, dan pemeriksaan tekanan darah. Partisipan utama kegiatan ini adalah lansia Dusun Klodangan, Desa Karanganyar, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo, yang diketahui memiliki tingkat kejadian hipertensi cukup tinggi. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim pelaksana yang berasal dari mahasiswa dan berkoordinasi dengan bidan desa, kader kesehatan serta perangkat desa setempat. Program ini dilaksanakan pada tanggal 6 - 11 bulan Oktober 2025, dengan lokasi kegiatan yang dilaksanakan di dua tempat yakni halaman Mushola Al-Karomah Dusun Klodangan serta Posko Posbindu Malangan. Sebanyak 25 warga terlibat dalam program senam hipertensi yang berlangsung selama satu minggu, dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pendekatan yang digunakan

dalam program ini tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan edukatif, karena selain melibatkan latihan fisik, kegiatan juga mencakup penyuluhan terkait pengelolaan hipertensi secara alami dan berkelanjutan.

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diuraikan sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap ini tim merancang intervensi yang meliputi penyusunan senam hipertensi, pembuatan video senam, penjadwalan senam, serta koordinasi dengan otoritas lokal guna mendukung kelancaran dan efektivitas pelaksanaan program. Pembuatan video dilakukan oleh tim mahasiswa sebagai instruktur dan model gerakan. Kegiatan produksi video dilaksanakan pada akhir bulan September 2025, bertempat di halaman Mushola AL-Karomah Dusun Klodangan yang digunakan sebagai lokasi pengambilan gambar.

2. Pengukuran Tekanan Darah Awal

Pengukuran tekanan darah dilakukan untuk memantau kondisi tekanan darah peserta sebelum pelaksanaan senam hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim mahasiswa menggunakan alat tensimeter digital. Pemeriksaan dilakukan di lokasi kegiatan senam. Setiap peserta diperiksa dalam kondisi duduk tenang sebelum mengikuti senam. Data hasil pemeriksaan dicatat secara sistematis sebagai bahan evaluasi efektivitas program.

3. Pelaksanaan Senam Hipertensi

Pelaksanaan senam hipertensi diikuti oleh 25 warga Dusun Klodangan selama satu minggu, dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi setiap sesi antara 15 hingga 20 menit. Senam terdiri dari gerakan yang mencakup berjalan di tempat, tepuk tangan, gerakan tangan dan kaki, serta peregangan. Latihan dijadwalkan tiga kali seminggu, yakni setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat untuk RW 5 serta Selasa, Kamis dan Sabtu untuk RW 6. Dusun Klodangan, Des Karanganyar. Senam dipandu langsung oleh mahasiswa sebagai instruktur dengan pendampingan kader kesehatan. Selain bertujuan meningkatkan kebugaran, kegiatan ini

juga diharapkan membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap melalui aktivitas fisik teratur.

4. Penyuluhan Kesehatan

Setelah kegiatan senam hipertensi, dilakukan penyuluhan kesehatan yang difasilitasi oleh mahasiswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengenalan dan pencegahan hipertensi, pengelolaan hipertensi secara alami, pentingnya pola makan seimbang, pengendalian stres, serta manfaat aktivitas fisik rutin. Materi disampaikan dengan pendekatan komunikatif dan partisipatif agar mudah dipahami dan menarik minat warga. Penyuluhan ini diharapkan dapat membentuk perilaku hidup sehat dan mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat.

5. Pengukuran Tekanan Darah Akhir

Kegiatan ini dilakukan oleh tim mahasiswa setelah sesi penyuluhan selesai dilakukan. Pengukuran dilaksanakan di lokasi yang sama dengan tempat pelaksanaan senam. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk membandingkan hasil tekanan darah akhir dengan hasil pengukuran awal, sehingga dapat diketahui sejauh mana penurunan atau perubahan tekanan darah terjadi setelah mengikuti senam hipertensi.

6. Evaluasi dan Monitoring

Pada tahap evaluasi dilakukan pemantauan penurunan tekanan darah peserta senam hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah awal dan akhir secara deskriptif komparatif. Ini melibatkan perbandingan nilai tekanan darah pra-intervensi dan pasca intervensi untuk setiap individu partisipan yang mengikuti pelatihan senam. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam disajikan dalam bentuk tabel untuk secara jelas menunjukkan perubahan yang terjadi. Selama pelaksanaan, tim secara aktif memantau teknik pelaksanaan senam untuk memastikan kesesuaian gerakan. Selain itu, tim juga memastikan kader kesehatan Dusun Klodangan telah menerima video senam hipertensi sebagai panduan agar kegiatan dapat terus dilakukan secara mandiri di masa mendatang sebagai bentuk dari keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kegiatan posyandu lansia yang telah dilakukan, tampak antusias yang positif dari para lansia dusun Klodangan-Kedungaron dan Malangan, Desa Karanganyar, Kecamatan Weru, Sukoharjo. Namun dari hasil pemeriksaan posyandu tersebut didapatkan masalah kesehatan tidak menular yaitu Hipertensi. Maka diberikan intervensi masalah kesehatan, yaitu Program Optimalisasi Aktivitas Fisik melalui Senam Hipertensi Pada Lansia ini dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Pelaksanaan senam hipertensi dimulai dengan pengecekan tekanan darah peserta sebelum kegiatan senam. Selanjutnya, peserta melakukan senam anti hipertensi selama kurang lebih 15 menit dengan gerakan khusus yang dirancang untuk membantu menurunkan tekanan darah. Setelah senam selesai, peserta diberi waktu untuk beristirahat dan minum air putih guna membantu pemulihan tubuh. Setelah istirahat, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali untuk memantau perubahan tekanan darah akibat senam. Selama waktu istirahat tersebut, mahasiswa memberikan edukasi secara bertahap kepada peserta selama tiga kali bersamaan dengan senam. Pada hari pertama, edukasi difokuskan pada gambaran umum hipertensi dan disertai dengan terapi akupresur. Hari kedua berisi edukasi tentang pentingnya mengikuti posbindu dan dilengkapi dengan akupresur. Pada hari ketiga, materi edukasi menyangkut pencegahan dan pengobatan hipertensi, juga diselingi dengan pemberian akupresur sebagai metode pendukung. Oleh sebab itu, upaya promotif seperti sosialisasi dan edukasi kepada lansia sangat penting untuk meningkatkan pemahaman tentang risiko hipertensi, mendorong perubahan pola hidup sehat, dan meningkatkan kepatuhan pengobatan sehingga komplikasi dapat dicegah secara efektif (Rahmawati & Imamah, 2024).

Selama pelaksanaan survei kualitatif dalam kegiatan edukasi hipertensi, muncul berbagai pertanyaan dari peserta yang mencerminkan rasa ingin tahu mereka terhadap materi yang disampaikan. Beberapa peserta bertanya, “Apakah seledri sebaiknya dikonsumsi mentah atau boleh dimasak agar tetap bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah?” dan “Apakah pisang yang direbus masih mengandung nutrisi yang sama seperti pisang segar?” Selain itu, ada juga yang menanyakan, “Benarkah daun kelor bisa membantu menurunkan tekanan darah, padahal biasanya dikonsumsi sebagai sayur matang?” Di sisi lain, peserta juga mengungkapkan pandangannya mengenai aktivitas fisik, dengan mengatakan bahwa “Pergi ke sawah setiap hari sudah termasuk olahraga, bukan?” Setelah sesi edukasi

berlangsung, ketika edukator memberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah dijelaskan, sebagian besar peserta mampu menjawab dengan benar, menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan telah dipahami dengan baik. Pendekatan yang terintegrasi antara aktivitas fisik senam dengan edukasi dan terapi akupresur ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah secara efektif dan memberikan pemahaman kepada lansia tentang pengelolaan hipertensi.



Gambar 1. Edukasi Hipertensi di Kedungaron



Gambar 2. Edukasi Hipertensi di Malangan

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum senam pada hari pertama hingga hari ketiga pelaksanaan senam hipertensi untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah peserta senam, sehingga dapat digunakan sebagai indikator keberhasilan program. Selain itu juga dilakukan akupresur yaitu metode untuk merangsang titik-titik tubuh untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan untuk sirkulasi darah. Merangsang titik-titik tubuh untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan sirkulasi darah. Stimulasi akupresur titik-titik seperti *taichong* (LV3) dapat membantu tekanan darah secara signifikan titik-titik taichong (LV3) seperti itu dapat secara signifikan membantu tekanan darah (Suciawati et al., 2024). Selain itu akupresur memiliki keuntungan yaituyaitu mudah digunakan, efek pengambilan sampelnya minimal, dan dapat mudah baik dalam lingkungan klinis maupun di rumah untuk digunakan, memiliki efek pengambilan sampel yang minimal, dan dapat diterapkan dalam pengaturan klinis dan perumahan (Haryono & Taukhit, 2018).

Selama pelaksanaan survei kualitatif dalam kegiatan edukasi hipertensi, muncul berbagai pertanyaan dari peserta yang mencerminkan rasa ingin tahu mereka terhadap materi yang disampaikan. Beberapa peserta bertanya, “Apakah seledri sebaiknya dikonsumsi mentah atau boleh dimasak agar tetap bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah?” dan “Apakah pisang yang direbus masih mengandung nutrisi yang sama seperti pisang segar?” Selain itu, ada juga yang menanyakan, “Benarkah daun kelor bisa membantu menurunkan tekanan darah, padahal biasanya dikonsumsi sebagai sayur matang?” Di sisi lain, peserta juga mengungkapkan pandangannya mengenai aktivitas fisik, dengan mengatakan bahwa “Pergi ke sawah setiap hari sudah termasuk olahraga, bukan?” Setelah sesi edukasi berlangsung, ketika edukator memberikan beberapa pertanyaan terkait materi yang telah dijelaskan, sebagian besar peserta mampu menjawab dengan benar, menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan telah dipahami dengan baik.



Gambar 3. Senam Hipertensi Lansia Kedungaron



Gambar 4. Senam Hipertensi Lansia Malangan



Gambar 5. Pengukuran tekanan darah sebelum senam hipertensi

Kegiatan senam hipertensi ini memiliki beberapa kelebihan, di antaranya penggunaan media video visual yang memudahkan kader dan lansia dalam mengikuti setiap gerakan dengan jelas, tampilan musik dan visual yang menarik sehingga menambah semangat peserta, serta kemudahan akses video yang dapat diputar kembali pada pertemuan rutin. Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa kekurangan, seperti ketidakkonsistenan kehadiran lansia dalam setiap sesi senam, keterbatasan alat ukur tekanan darah yang menghambat proses pemantauan, serta berkurangnya motivasi peserta untuk melanjutkan rutinitas senam setelah intervensi selesai. Meskipun demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam hipertensi yang dikombinasikan dengan edukasi dan akupresur dapat menjadi strategi yang efektif dan mudah diterapkan dalam upaya pengendalian hipertensi pada lansia.

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah pada peserta Senam Hipertensi Lansia

No.	Nama Peserta	Pre-Test (mmHg)	Post-Test (mmHg)	Perubahan Sistolik (mmHg)	Perubahan Diastolik (mmHg)	Catatan
1.	Wagiyem	174/92	165/89	-9	-3	
2.	Sutrisni	162/94	158/103	-4	9	
3.	Sukini	147/86	138/85	-9	-1	
4.	Narti	133/77	127/76	-6	-1	
5.	Ratmi	119/81	123/95	4	14	
6.	Harjuni	151/85	150/92	-1	7	
7.	Suparmi	139/79	129/88	-10	9	

8.	Legi	173/106	157/108	-16	2	Tingginya tekanan darah pada responden disebabkan oleh tidak dikonsumsi obat anti hipertensi, karena responden tengah mengonsumsi obat untuk mengatasi asam urat
9.	Rabiyem	155/98	144/96	-11	-2	
10.	Menik 1	147/89	119/75	-28	-14	
11.	Wijiarti	126/77	150/104	24	27	
12.	Marsini	138/91	104/75	-34	-16	
13.	Menik 2	118/78	112/76	-6	-2	
14.	Dyah	141/90	132/79	-9	-11	
15.	Dwi	122/78	114/77	-8	-1	

16.	Sulastris	143/88	138/101	-5	13	
17.	Srining	173/104	170/95	-3	-9	
18.	Yuli	115/78	115/76	0	-2	
19.	Sri Sumarni	133/85	127/92	-6	7	
20.	Suratmi	129/67	117/70	-12	3	
21.	Sujiyem	139/91	126/78	-13	-13	
22.	Tumiyem	114/75	107/75	-7	0	
23.	Wahyuni	113/70	107/72	-6	-2	
24.	Sutini	176/81	149/76	-27	-5	
25.	Jamini	164/99	159/89	-5	-10	

Berdasarkan data yang dikumpulkan, tekanan darah sistolik rata-rata pada pre-test adalah 141,76 mmHg (SD = 20,173), sedangkan pada post-test menurun menjadi 133,48 mmHg (SD = 19,662). Untuk tekanan darah diastolik, rata-rata pre-test adalah 85,56 mmHg (SD = 10,009), dan pada post-test sedikit meningkat menjadi 85,68 mmHg (SD = 11,338). Penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,28 mmHg menunjukkan adanya penurunan. Namun, tekanan darah diastolik menunjukkan kenaikan sangat kecil sebesar 0,12 mmHg, yang berarti tidak ada perubahan signifikan pada tekanan darah diastolik berdasarkan data ini.

Dalam kegiatan ini, intervensi senam dilakukan selama satu minggu dengan frekuensi 2-3 kali setiap minggunya. Sebanyak 15 peserta mengalami penurunan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Berdasarkan penelitian oleh (Yanuarti, 2023), senam hipertensi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Penurunan tekanan darah ini terjadi karena senam hipertensi dapat menyebabkan penurunan curah jantung dan resistensi perifer total, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah menurun. Hal ini menunjukkan bahwa senam hipertensi bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga berperan sebagai terapi non-farmakologi yang efektif untuk pengelolaan hipertensi pada lansia dengan cara yang aman dan mudah dilakukan (Yanuarti, 2023). Berdasarkan penelitian (Dwisetyo et al., 2023), mekanisme penurunan tekanan darah setelah melakukan olahraga khususnya senam hipertensi adalah karena olahraga mampu merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Dengan melebar atau dilatasinya pembuluh darah, tekanan darah dapat menurun secara signifikan. Senam lansia sendiri merupakan serangkaian gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, yang disusun khusus agar dapat diikuti oleh lansia sebagai latihan fisik yang berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan fisik mereka secara keseluruhan. Latihan ini tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kebugaran jasmani lansia sehingga kualitas hidup mereka bisa lebih baik (Dwisetyo et al., 2023).

Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua responden mengalami penurunan tekanan darah; ada pula beberapa peserta yang justru mengalami kenaikan tekanan darah setelah melakukan senam lansia. Variasi respons ini bisa dipengaruhi oleh faktor individu seperti kondisi kesehatan, kepatuhan, atau cara melakukan senam yang berbeda-beda. Selain itu bisa terjadi karena faktor umur, dimana pertambahan umur dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, selain itu, pola makan dengan konsumsi asupan natrium yang tinggi menyebabkan risiko 4 kali lebih besar mengalami hipertensi (Muchtar et al., 2025). Berdasarkan data yang diperoleh terdapat peserta yang tidak mengonsumsi obat anti hipertensi, karena responden tengah mengonsumsi obat untuk mengatasi asam urat. Kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi juga memegang peranan penting dalam kontrol tekanan darah (Rahmawati & Imamah, 2024).

Dalam kegiatan intervensi ini, senam hipertensi hanya diamati dan dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali. Durasi dan frekuensi intervensi yang singkat ini bisa menjadi alasan mengapa

tidak semua responden mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dan dalam jangka waktu minimal 8 minggu dengan frekuensi 2-3 kali per minggu memberikan efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia (Marisca Agustina et al., 2024). Sebaliknya, frekuensi senam lansia yang hanya 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan tidak memberikan efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Penelitian oleh (Sartika & Ode Vebi, 2020) di Puskesmas Samata, Somba Opu, Kabupaten Gowa, menyimpulkan bahwa frekuensi rendah seperti ini kurang optimal dalam menurunkan tekanan darah.

Senam lansia yang dilakukan secara berulang dengan frekuensi tinggi akan memberikan efek penurunan tekanan darah yang lebih bertahan lama. Latihan yang teratur dan rutin sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Jenis olahraga yang paling efektif adalah senam lansia dengan intensitas sedang, dilakukan 3-5 kali seminggu dengan durasi 20-60 menit setiap sesi. Frekuensi yang lebih tinggi dari senam ini juga menyebabkan penurunan denyut nadi, menandakan peningkatan kebugaran jantung dan pembuluh darah yang lebih elastis (Sartika & Ode Vebi, 2020).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hipertensi yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan dan terapi akupresur efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia di Dusun 3 Desa Karanganyar, meskipun tekanan darah diastolik menunjukkan perubahan yang relatif kecil. Dari 25 peserta yang mengikuti intervensi, 15 peserta mengalami penurunan tekanan darah, yang menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menjadi strategi non-farmakologis yang aman untuk pengendalian hipertensi. Temuan ini juga menekankan pentingnya edukasi gizi dan perilaku hidup sehat, karena keberhasilan pengendalian hipertensi dipengaruhi oleh faktor individu seperti kepatuhan pengobatan, pola makan, usia, dan cara pelaksanaan senam. Meskipun durasi intervensi relatif singkat, penggunaan media video sebagai panduan dan keterlibatan kader kesehatan memungkinkan kegiatan senam hipertensi dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh masyarakat. Hasil ini memperkuat bukti bahwa intervensi promotif dan preventif yang terstruktur melalui senam hipertensi dapat menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan kesadaran,

pengetahuan, dan kemampuan lansia dalam pengelolaan hipertensi serta mendukung peningkatan kualitas hidup mereka

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada mitra dalam hal ini Masyarakat Dusun Klodangan, Pemerintah Desa Karanganyar, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo yang telah mengizinkan dan menerima serta terlibat aktif dalam kegiatan intervensi kami. Serta bagi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dosen pembimbing dan pembimbing lapangan yang telah membantu dan mendukung dalam seluruh rangkaian kegiatan ini. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat sekitar dalam mencegah hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Oktaviani, G., Purwono, J., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2022). IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISE ON BLOOD PRESSURE PATIENTS WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA PUSKESMAS PURWOSARI KEC. NORTH METRO IN 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2).
- Dwisetyo, B., Miftah Suranata, F., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat The Effect of Hypertension Exercises on Changes in People's Blood Pressure. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74–80. <https://doi.org/10.36590/v4i2.646>
- Epriliyani, A., & Kusmiran, E. (2024). EFEKTIVITAS PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENGONTROL TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DIDESACIHIIDEUNG TAHUN 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(12), 1052–1060.
- Haryono, R., & Taukhit. (2018). PENGARUH TERAPI KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN STRES DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *AGUSTUS*, 1.
- Heka Putranti, A., Suci Maylani, D., Baihaqi, man, Sheri Ramadhani, R., Regia Pawestri, D., Chartika Febriyati, L., Juliansyah, W., Adzakiyyatul Khairiyah, A., & Satriyandari, Y. (2024). *Efektivitas senam hipertensi terhadap lansia di Padukuhan Sungapan* (Vol. 2).
- Heri Prabowo, Bayu Kurniawan, Sutrisno Sutrisno, & Henry Casandra Gultom. (2023). Peningkatan Pemahaman Tentang Promosi Dan Pemanfaatan Aplikasi Editing Di Smartphone Untuk Konten Promosi Digital. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(3), 150–154. <https://doi.org/10.59841/jurai.v1i3.357>

Irawandi, D., Huda, N., Yuliasuti, C., Farida, I., Muji Astuti, N., Nurhayati, C., Dharmayanti Rinarto, N., Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, S.,

Timur, J., Profesi Ners, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya Jawa Timur, S. (2024). *PENGELOLAAN HIPERTENSI DAN SENAM HIPERTENSI DI DESA BANJAR KEMUNING KOTA SIDOARJO* (Vol. 5, Issue 1).

Marisca Agustina, Lina Herlinawati, & Ahmad Rizal. (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. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.308>

Muchtar, F., Kohali, R. E. S. O., Effendy, D. S., Hardianto, R., Hartati, D. Y., Oktavia, D., Rutu, P. A., & Dina, S. M. (2025). Pemeriksaan Tekanan Darah Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Hipertensi Di Desa Ranooha Raya. *JURNAL PAHLAWAN*

KESEHATAN PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA BIDANG KESEHATAN, 2(1), 388–396.

Nur Istiqomah, A., Wahyudiantoro Syahputra, G., Yuliasuti, I., Sinta Yuliana, N., Laksono, R., Wulandari, T., Setiawan, C., Studi Fisioterapi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). *EDUKASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DI KANTOR PIMPINAN DAERAH AISYIAH BANJARSARI KOTA SURAKARTA*. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/Empowerment>

Rahmawati, Y., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan Senam Hipertensi pada Tekanan Darah Lansia di Wilayah Kota Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 72–83. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.730>

Rahmadhani, D. Y., Efni, N., Yuliana, Y., & Yesni, M. (2023). Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 381. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.684>

Sartika, D., & Ode Vebi, W. (2020). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (LANJUT USIA) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAMATA KECAMATAN SOMBA OPU KABUPATEN GOWA. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* (Vol. 15).

Suciawati, A., Maria, S., Nesi, A., Kebidanan, P., & Kesehatan, I. (2024). PERBANDINGAN PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE. *Jurnal Menara Medika JMM*, 6(2), 2723–6862. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>

- Yanti, M., Yulita, D., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Alifah, Stik., Khatib Sulaiman No, J., & Kelurahan Ulak Karang Selatan, B. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.33757/jik.v5i1.361.g154>
- Yanuarti Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, T. (2023). *PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA The Effect of Hypertension Exercise on Reducing Blood Pressure in The Elderly*.