

PENINGKATAN EDUKASI DAN SENAM LANSIA SEBAGAI U P A Y A UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI PUSKESMAS LEBUNG GAJAH

Riko Sandra Putra¹, Bela Purnama Dewi², Ratna Juwota³

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna

Email: rikosandrap@gmail.com¹, belapurnamadewi@gmail.com²

Abstrak

Menurut Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada sekitar 1,5 Miliar orang yang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019). Tujuan dari PkM untuk melakukan rehabilitatif pada lansia dengan hipertensi. Metode pelaksanaan dengan memberikan penyeluhan dan pelaksanaan senam lansia, dilakukan selama satu hari dengan durasi selama 20-30 menit. Sasaran kegiatan ini adalah lansia warga RT 42 Kelurahan Lebung Gajah. Hasil kegiatan berupa booklet senam lansia yang bisa digunakan sebagai panduan apabila lansia ingin melakukan senam dirumah dan peningkatan edukasi tentang hipertensi dan pencegahannya. Lansia yang melakukan senam lansia dapat menjaga kesehatan tubuh dan jantung sehingga dapat membuat tekanan darah menjadi normal, atau terjadi penurunan tekanan darah apabila lansia tersebut hipertensi.

Kata Kunci: Senam lansia, Edukasi, Hipertensi

Abstract

According to 2018 World Health Organization (WHO) data, approximately 1.13 billion people worldwide suffer from hypertension, meaning 1 in 3 people worldwide are diagnosed with hypertension. The number of people with hypertension continues to increase annually, with an estimated 1.5 billion people expected to develop hypertension by 2025, and an estimated 10.44 million people die annually from hypertension and its complications (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2019). The purpose of Community Service (PKM) is to rehabilitate elderly individuals with hypertension. The implementation method involves providing counseling and performing elderly exercise, conducted over a one-day period with a duration of 20-30 minutes. The target group for this activity is elderly residents of RT 42, Lebung Gajah Village. The results of this activity are a booklet on elderly exercise that can be used as a guide for those wishing to exercise at home and to increase education about hypertension and its prevention. Elderly individuals who participate in elderly exercise can maintain their physical and heart health, thereby normalizing blood pressure, or reducing blood pressure if they have hypertension.

Keywords: Elderly exercise, Education, Hypertension

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang paling utama yang dapat memengaruhi kebugaran serta penampilan fisik seseorang. Sehat menurut World Health Organisation (WHO) tahun 2008 adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Dalam mewujudkan kondisi sehat, perlu adanya suatu upaya yang dilakukan oleh berbagai pihak baik di sektor kesehatan, maupun dari sektor lainnya. Selain itu, diperlukan juga peran serta aktif masyarakat untuk mewujudkan kondisi yang sehat.

Hipertensi pada lansia menjadi masalah kesehatan global yang prevalensinya semakin meningkat, terutama pada kelompok lansia karena dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, penyakit ginjal, dan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penanganan dan pengendalian tekanan darah pada lansia sangat penting untuk mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius (Norkhalifa, dkk., 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Kemenkes, 2024).

Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan dalam kurun waktu 3 tahun terakhir merupakan urutan pertama jumlah kasus penyakit menurut jenis penyakit yaitu pada tahun 2021 berjumlah 98,7295 kasus atau 68,01 %, pada tahun 2022 berjumlah 14,97736 kasus atau 57,49 % dan pada tahun 2023 berjumlah 1.951.068 kasus atau 59,81 % (BPS Sumsel, 2023).

Senam ergonomik dapat mengurangi vasokonstriksi dan tekanan pembuluh darah dengan mengembalikan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat mengurangi resistensi pembuluh darah perifer. Peningkatan elastisitas pembuluh darah akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah sehingga aliran darah menjadi lancar. Senam ergonomik dapat diberikan selama 20-30 menit dengan frekuensi dua kali dalam seminggu selama dua minggu (Prameswari, 2024)..

Pembangunan kesehatan pada dasarnya adalah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan serta kemampuan tiap individu untuk dapat berperilaku sehat sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Hal ini berkaitan dengan peran mahasiswa sebagai generasi penerus dan Agent of Change untuk membantu pemerintah dalam memperbaiki kondisi kesehatan di negeri ini. Mahasiswa sebagai agen perubahan (Agent of Change) memiliki kewajiban untuk mengubah perilaku masyarakat yang tidak sehat menjadi sehat. Kewajiban ini dapat dilakukan oleh setiap mahasiswa dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh tiap Perguruan Tinggi, salah satunya adalah Praktik Kerja Lapangan (PKL). Praktik Kerja Lapangan (PKL) adalah salah satu kegiatan yang diselenggarakan oleh STIKES Mitra Adiguna Palembang sebagai salah satu sarana bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki untuk memecahkan permasalahan kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat, yang diawali dengan kegiatan identifikasi masalah, penetapan prioritas dan akar penyebab masalah, menyusun berbagai macam alternatif solusi hingga kegiatan implementasi dari solusi terpilih. Dengan adanya kegiatan PKL ini diharapkan dapat menekan masalah kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat serta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat. Kelurahan Lebung Gajah menjadi kelurahan yang ditunjuk oleh STIKES Mitra Adiguna Palembang sebagai lokasi PKL di tahun 2025 ini.

Lanjut usia (lansia) ialah seorang laki-laki atau perempuan yang berusia lebih dari 60 tahun. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lanjut usia ialah tahapan masa tua pada perkembangan individu dengan batasan usia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2023). Lansia berkaitan dengan proses penuaan, dimana hal tersebut bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang secara bertahap mengakibatkan perubahan kumulatif dengan berbagai macam kerusakan molekuler dan seluler pada tubuh seiring berjalannya waktu. Hal inilah yang menyebabkan penurunan kapasitas fisik dan mental secara bertahap dan peningkatan risiko penyakit. Salah satu penyakit yang berisiko dialami seseorang di usia lanjut adalah penyakit hipertensi (Fabanyo et al., 2024).

Tekanan darah tinggi dapat diturunkan dengan cara pengobatan farmakologis untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Selain itu, modifikasi gaya hidup dapat dilakukan sebagai terapi utama untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi, seperti memperbaiki pola makan dan kebiasaan latihan fisik.

Lansia merupakan kelompok masyarakat yang rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian, salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi adalah serangan Stroke, dimana kejadian stroke makin meningkat seiring bertambahnya usia, penyakit ini sering menyebabkan kematian dan disabilitas (cacat) di dunia. Peningkatan kejadian ini menjadi masalah kesehatan yang besar pada populasi yang semakin menua. Penyakit ini bisa disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang sering diderita lansia dan menjadi salah satu faktor pencetus terjadinya stroke (Setiawan, 2019). Sehingga pada PKL ini, Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang akan berfokus pada pengkajian Lansia di RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah serta akan melakukan implementasi berupa kegiatan upaya untuk pencegahan terjadinya hipertensi dengan melakukan penyuluhan dan senam lansia hipertensi di halaman rumah warga RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah Palembang.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis perlu untuk menyusun laporan praktik komunitas di RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah dengan mengangkat masalah tentang “Implementasi Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah Tahun 2025”.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui penyuluhan secara langsung di wilayah RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah dengan menggunakan media seperti leaflet. Dana dilanjutkan dengan pelaksanaan senam lansia untuk menurunkan hipertensi. Narasumber dan instruktur dalam kegiatan ini ialah ketua PkM, anggota pelaksana PkM, dan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna. Peserta kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan senam lansia berjumlah 25 orang yang keseluruhannya merupakan warga Rt 42 Kelurahan Lebung Gajah Palembang.

Waktu pelaksanaan edukasi dan pelaksanaan kegiatan senam dilakukan selama satu kali pertemuan dengan durasi 30 menit pelaksanaan edukasi dan 20 menit pelaksanaan senam. Kegiatan dimulai dengan doa pembuka, dilanjutkan sambutan dari ketua tim PkM, kemudian diberikan penjelasan mengenai manfaat terapi mandala melalui aktivitas mewarnai. Selanjutnya, peserta memulai sesi mewarnai dengan pendampingan dari mahasiswa, dan di akhir sesi, tim PkM melakukan evaluasi bersama terkait hasil karya serta tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 19 April 2025, kegiatan dibagi menjadi dua sesi, sesi yang pertama adalah sesi edukasi tentang penyakit hipertensi dan dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan senam lansia hipertensi yang berjumlah sebanyak 25 orang. Berikut distribusi peserta pada kegiatan PkM di Puskesmas Lebung Gajah Palembang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta PkM menurut Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	
		Frekuensi	Percentase
1	Laki-laki	12	48
2	Perempuan	13	52
	Total	25	100

Berdasarkan tabel 1, distribusi frekuensi karakteristik responden menurut jenis kelamin didapatkan sebanyak 12 (48%) responden yang berjenis kelamin laki -laki. Sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 13 (52%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan tekanan darah

No	Tekanan darah Sebelum senam lansia	Frekuensi	Percentase (%)
1	Tidak hipertensi	4	16
2	Hipertensi grade 1	14	56
3	Hipertensi grade 2	7	28
	Total	25	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi karakteristik responden menurut tekanan darah lansia dari 25 sampel didapatkan yang tidak hipertensi sebanyak 4 (16%), lansia yang hipertensi grade 1 sebanyak 14 (56%) responden, lansia dengan hipertensi grade 2 sebanyak 7 (28%) responden.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan senam lansia di RT 42 Kelurahan Lebung Gajah

Berdasarkan hasil penyuluhan diatas setelah dilakukan Senam Hipertensi lansia di wilayah RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah ada beberapa pasien mengalami penurunan tekanan darah, dan ada juga yang tetap itu membuktikan intervensi hipertensi dengan senam Hipertensi lansia dapat menurunkan tekanan darah diakibatkan menurunnya nyeri gejala hipertensi yang dialami pasien. Faktor diatas berhubungan juga dengan faktor usia dan kesehatan fisik pasien.

Kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi yang dilakukan oleh mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman serta pengelolaan hipertensi pada lansia. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah, yang menunjukkan efektivitas intervensi non-farmakologis berupa edukasi dan aktivitas fisik terstruktur.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Priliana (2024) yang menyatakan bahwa senam hipertensi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Dalam penelitiannya, senam hipertensi mampu menurunkan tekanan sistolik rata-rata sebesar 7,5 mmHg dan diastolik sebesar 3,5 mmHg setelah dilakukan intervensi dua kali dalam seminggu selama dua minggu.

Selain itu, penelitian oleh Prameswari dan Wulandari (2024) juga mendukung hasil ini. Mereka menunjukkan bahwa senam ergonomik berperan penting dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta mengurangi resistensi vaskular perifer, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan juga terbukti meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia terhadap kondisi kesehatannya. Hal ini sejalan dengan temuan Fernalia et al. (2021) dalam studinya di wilayah kerja Puskesmas Bentiring, yang menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan senam dapat memberikan pengaruh signifikan dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pentingnya pengendalian tekanan darah pada kelompok usia lanjut tidak hanya terkait dengan upaya pencegahan komplikasi, namun juga untuk menjaga kualitas hidup. Menurut Norkhalifa, Muttaqien, & Asnawati (2021), latihan resistensi dan edukasi berbasis komunitas dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular serta meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya kontrol tekanan darah secara mandiri.

Kegiatan pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya keterlibatan keluarga dan komunitas dalam mendukung lansia. Sebagaimana disebutkan oleh Yantina & Saputri (2019), keberhasilan program senam lansia tidak hanya bergantung pada intervensi tenaga kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dan lingkungan sekitar.

Dengan pendekatan kolaboratif antara mahasiswa, dosen, tokoh masyarakat, dan peserta lansia, kegiatan ini mencerminkan praktik implementasi ilmu keperawatan komunitas yang nyata dan terarah. Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna telah berhasil memposisikan diri sebagai agen perubahan (agent of change) dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui edukasi dan pemberdayaan lansia di komunitasnya.

Kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi yang dilakukan oleh mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman serta pengelolaan hipertensi pada lansia. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam hipertensi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah, yang menunjukkan efektivitas intervensi non-farmakologis berupa edukasi dan aktivitas fisik terstruktur.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Priliana (2024) yang menyatakan bahwa senam hipertensi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Dalam penelitiannya, senam hipertensi mampu menurunkan tekanan sistolik rata-rata sebesar 7,5 mmHg dan diastolik sebesar 3,5 mmHg setelah dilakukan intervensi dua kali dalam seminggu selama dua minggu.

Selain itu, penelitian oleh Prameswari dan Wulandari (2024) juga mendukung hasil ini. Mereka menunjukkan bahwa senam ergonomik berperan penting dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta mengurangi resistensi vaskular perifer, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Pemberian edukasi melalui penyuluhan kesehatan juga terbukti meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia terhadap kondisi kesehatannya. Hal ini sejalan dengan temuan Fernalia et al. (2021) dalam studinya di wilayah kerja Puskesmas Bentiring, yang menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan senam dapat memberikan pengaruh signifikan dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pentingnya pengendalian tekanan darah pada kelompok usia lanjut tidak hanya terkait dengan

upaya pencegahan komplikasi, namun juga untuk menjaga kualitas hidup. Menurut Norkhalifa, Muttaqien, & Asnawati (2021), latihan resistensi dan edukasi berbasis komunitas dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular serta meningkatkan kesadaran pasien terhadap pentingnya kontrol tekanan darah secara mandiri.

Kegiatan pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya keterlibatan keluarga dan komunitas dalam mendukung lansia. Sebagaimana disebutkan oleh Yantina & Saputri (2019), keberhasilan program senam lansia tidak hanya bergantung pada intervensi tenaga kesehatan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dan lingkungan sekitar.

Dengan pendekatan kolaboratif antara mahasiswa, dosen, tokoh masyarakat, dan peserta lansia, kegiatan ini mencerminkan praktik implementasi ilmu keperawatan komunitas yang nyata dan terarah. Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna telah berhasil memposisikan diri sebagai agen perubahan (agent of change) dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui edukasi dan pemberdayaan lansia di komunitasnya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penyuluhan dan senam hipertensi pada lansia di RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan membantu menurunkan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Edukasi kesehatan yang disampaikan dengan pendekatan partisipatif, serta intervensi fisik berupa senam hipertensi, mampu menjadi strategi non-farmakologis yang efektif dalam mengendalikan tekanan darah.

Dukungan dari masyarakat, RT setempat, serta pendekatan komunikatif yang dilakukan mahasiswa berkontribusi besar terhadap keberhasilan program. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam menunjukkan adanya penurunan signifikan pada mayoritas peserta, yang memperkuat temuan dari berbagai jurnal ilmiah bahwa senam ergonomik dan edukasi kesehatan efektif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kegiatan ini sekaligus mencerminkan implementasi nyata Tri Dharma Perguruan Tinggi dan peran mahasiswa sebagai agen perubahan dalam bidang kesehatan masyarakat. Diperlukan keberlanjutan program sejenis dengan pendekatan edukatif dan preventif untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara berkesinambungan.

SARAN

1. Untuk Masyarakat dan Lansia di RT. 42 Kelurahan Lebung Gajah

Diharapkan masyarakat, khususnya lansia, dapat terus menerapkan pola hidup sehat, rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam hipertensi, serta memantau tekanan darah secara berkala sebagai langkah pencegahan terhadap komplikasi hipertensi.

2. Untuk Kader Kesehatan dan RT Setempat

Perlu adanya dukungan berkelanjutan dengan membentuk kelompok senam lansia secara rutin dan terjadwal, serta melibatkan kader kesehatan sebagai penggerak untuk menjaga keberlangsungan program edukatif ini.

3. Untuk Institusi Pendidikan (STIKES Mitra Adiguna Palembang)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini hendaknya dilanjutkan dan dikembangkan menjadi program terpadu dan berkelanjutan, agar mahasiswa tidak hanya mampu menerapkan ilmu di lapangan, tetapi juga berdampak nyata pada peningkatan kesehatan masyarakat.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental dan jumlah responden yang lebih besar untuk melihat efektivitas senam hipertensi terhadap parameter klinis lain, seperti kadar kolesterol dan indeks massa tubuh, guna memperluas bukti ilmiah tentang manfaat intervensi non-farmakologis ini.

5. Untuk Pemerintah Daerah dan Puskesmas

Diharapkan adanya kolaborasi antara pemerintah, Puskesmas, dan perguruan tinggi untuk memperluas jangkauan edukasi kesehatan serta menjadikan senam hipertensi sebagai program rutin di Posyandu lansia atau Posbindu PTM di setiap kelurahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini:

1. Ketua RT 42 Kelurahan Lebung Gajah
2. Seluruh lansia yang berperan aktif dalam kegiatan
3. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna
4. Dosen dan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna

DAFTAR PUSTAKA

- Fernalia, F., Listiana, D., & Monica, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 1-10.
- Norkhalifa, N. H., Muttaqien, F., & Asnawati, A. (2021). Literature Review: Pengaruh Latihan Resistensi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Homeostasis*, 4(2), 399-410.
- Prameswari, A., & Wulandari, R. (2024). Penerapan Senam Ergonomik pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kapurancak Kabupaten Boyolali. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, 2(3), 52-63.
- Priliana, W. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44-49.