

GERAK SEHAT LANSIA MELALUI SENAM HIPERTENSI PADA KELOMPOK LANSIA

**Ahmad Muslimin, Mahesa Maulana, Abdul Aziz Al Arief, Maya Mega Resti
Fauziah, Dhiajeng Meilinda Putri, Izza Nur Fatimah, Andrian Yohana
Megantoro, Fajar Dwi Prasetyo, Satria Cahya Syaputra, Miftak Yuni Astuti**

Universitas Muhammadiyah Karanganyar
ahmadumuka@gmail.com

Abstract

Health problems associated with hypertension are a very serious group of problems that pose a danger to the cardiovascular system. One risk factor is old age. Older people experience changes in body contour and blood vessels, which can lead to hypertension. Data from RISKESDAS shows that 55.2% of hypertension cases occur in the elderly. The methods used in community service included data collection, blood pressure checks, education about hypertension, and implementation of hypertension exercises. This activity was held on August 15, 2025, with 31 elderly participants who joined the elderly health center in Bakalan Karanganyar Village. The results of the activity showed that the majority of participants in the hypertension exercise program were women, accounting for 90.3% of the total, and the evaluation results showed that 93.5% of elderly people stated that the hypertension exercise program for the elderly was easy and light to implement. Hypertension exercise, when performed once a week for three weeks, can lower blood pressure and help increase blood vessel permeability in contracting muscles, thereby improving blood pressure regulation. Regular implementation of hypertension exercise and periodic evaluation are necessary to determine the effectiveness of hypertension exercise implementation.

Keywords: Elderly, hypertension exercise, blood pressure.

Abstrak

Masalah kesehatan pada hipertensi menjadi kelompok masalah yang sangat serius yang memiliki bahaya pada sistem kardiovaskular. Salah satu faktor risiko adalah pada lansia. Lansia mengalami perubahan kontur tubuh dan perubahan pembuluh darah sehingga bisa mengakibatkan terjadi hipertensi. Data dari RISKESDAS mencatat 55,2% hipertensi terjadi pada lansia. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat berupa pendataan identitas, melakukan pemeriksaan tekanan darah, melakukan edukasi tentang hipertensi, dan melakukan implementasi senam hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 yang diikuti 31 partisipan lansia yang bergabung di posyandu lansia di Desa Bakalan Karanganyar. Hasil kegiatan didapatkan mayoritas yang mengikuti senam hipertensi dominasi pada perempuan sebesar 90,3% dan hasil evaluasi sebanyak 93,5% lansia menyatakan senam hipertensi pada lansia mudah dan ringan untuk diimplementasikan. Senam hipertensi dapat dilakukan sekali dalam satu minggu selama 3 minggu dapat memberikan penurunan pada tekanan darah dan membantu permeabilitas pembuluh darah meningkat pada otot yang mengalami kontraksi sehingga dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Perlu adanya pelaksanaan senam hipertensi secara berkala dan evaluasi secara periodik untuk mengetahui efektivitas implemntasi senam hipertensi.

Keywords: Lansia, senam hipertensi, tekanan darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular penyebab kematian utama di Indonesia. Masalah kesehatan pada hipertensi menjadi kelompok masalah yang sangat serius yang memiliki bahaya pada faktor risiko penyakit kardiovaskular seperti adanya gagal jantung, stroke, ginjal dan penyakit jantung iskemik (Herawati et al., 2023). Hipertensi merupakan keadaan dimana terdapat kenaikan tekanan darah sistol >140 mmHg dan diastol >90 mmHg (Kristiningtyas, 2023).

Bertambahnya usia bisa menjadi faktor risiko terhadap status kesehatan sehingga rentan terhadap penyakit. Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang bersiko terhadap hipertensi. Hal tersebut karena lansia mengalami proses penuaan dan terjadi perubahan kontur tubuh dan perubahan pembuluh darah sehingga bisa mengakibatkan terjadi hipertensi (Muslimin et al., 2025). Hipertensi pada lansia merupakan penyakit dengan risiko tinggi pada kematian apabila tidak tertangani dengan baik. Penuaan yang terjadi pada struktur jantung dan sistem kardiovaskular membuat fungsi menurun. Hal ini membuat pembuluh darah arteri perifer dan aorta kaku dan kehilangan elastisitasnya dan meningkatkan vasokonstriksi arteri yang dapat mengakibatkan hipertensi (Suvila et al., 2020).

Hipertensi menempati 10 besar penyakit yang terjadi pada lansia. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 mencatat bahwa kasus hipertensi terjadi peningkatan sebesar 1,20 miliar. Hal tersebut juga terjadi di Indonesia tahun 2013 prevalensi hipertensi lansia sebesar 25,% menjadi 34,1% dan

menyumbang penyebab kematian sebesar 23,7% dari total 1,7 juta kematian yang berasa di Indonesia tahun 2016 (Herawati et al., 2020). Berdasarkan data RISKESDAS (2018), mencatat bahwa, hipertensi terjadi pada berbagai usia dimana paling tinggi adalah pada usia lansia. Sebanyak 31,6% terjadi pada usia 31-44 tahun, 45,3% terjadi pada umur 45-54%, dan 55,2% terjadi pada umur 55-64 tahun (Riskesdas, 2018).

Tingginya angka hipertensi pada lansia diperlukan perhatian khusus untuk mencegah terjadinya komplikasi untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Penanganan bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi serta perubahan gaya hidup yang baik (Wulandari, 2017). Salah satu penanggulangan untuk mengatasi pada hipertensi dengan melakukan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara rutin oleh lansia sebagai penanggulangan pada hipertensi. Senam hipertensi yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan 1 kali dalam waktu 1 minggu selama 3 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia (Martani et al., 2022).

Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa senam hipertensi selain dapat memberikan manfaat menurunkan tekanan darah pada hipertensi juga dapat mendorong jantung bekerja secara optimal sehingga mampu meningkatkan aliran pembuluh darah vena yang memberikan efek volume darah meningkat yang mana proses ini dapat menurunkan tekanan darah (Moonti et al., 2022). Selain itu aktivitas senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dapat membuat pembuluh darah elastis yang dapat memberikan mekanisme penurunan tekanan darah secara

signifikan. Hal tersebut mampu membuat pembuluh darah rileks dan dapat terjadi vasodilatasi yang dapat terjadi pembuluh darah menurun (Arindari & Alhafis, 2019).

Berdasarkan latarbelakang diatas kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pada senam hipertensi pada lansia sebagai gerakan sehat untuk lansia di Desa Bakalan Karanganyar Jawa Tengah.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bakalan Jumapolo Karanganyar, dengan partisipan sebanyak 31 lansia yang bergabung di Posyandu lansia Desa Bakalan. Seluruh partisipan pada pengabdian masyarakat ini merupakan lansia dengan umur 60 tahun keatas, memiliki kemampuan gerak aktif, dan lansia yang memiliki hipertensi dan non-hipertensi. Kegiatan senam lansia ini diawali dengan memberikan edukasi tentang pengetahuan hipertensi kemudian dilakukan senam hipertensi sebagai gerak aktif sehat lansia.

Sebelum dilakukan kegiatan, partisipan dilakukan pendataan seperti identitas, pemeriksaan tanda-tanda vital tekanan darah, dan pengkajian fisik pada kesehatan kemampuan gerak. Setelah dilakukan pendataan dan pemeriksaan partisipan dilakukan edukasi tentang hipertensi untuk mengenali pemahaman partisipan dan meningkatkan pengetahuan sebagai upaya pencegahan terhadap komplikasi dan terjadinya hipertensi. Metode penyampaian edukasi dilakukan dengan diskusi tanya jawab dengan menggunakan LCD Proyektor sebagai media penyampian materi.

Selanjutnya partisipan dilakukan senam hipertensi sebagai gerak sehat dan intervensi pada lansia yang

hipertensi. senam hipertensi dipandu oleh mahasiswa sebagai instruktur yang sudah terlatih dengan gerakan ringan sesuai dengan pedoman dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pelaksanaan senam hipertensi dilakukan berlangsung selama 30 menit dan partisipan dianjurkan untuk istirahat selama 10 menit. Setelah istirahat partisipan diminta untuk memberikan penilaian terhadap senam hipertensi yang dirasakan partisipan. Selama berlangsungnya kegiatan partisipan di observasi oleh tim pengabdian masyarakat untuk kelancaran kegiatan dan keefektifan kegiatan senam hipertensi pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam hipertensi dilaksanakan pada tanggal 25 Agustus 2025 di Desa Bakalan Karanganyar Jawa Tengah. Kegiatan ini dimulai pada pukul 09.30 WIB – 10.30 WIB. Kegiatan diawali dengan pendataan identitas, pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kemampuan gerak kemudian dilakukan edukasi kesehatan tentang hipertensi, implementasi senam hipertensi dan evaluasi.



Gambar1. Pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi

Hasil pemeriksaan tekanan darah pada lansia dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rata-rata tekanan darah lansia (n=31)

Tekanan darah	Mean	SD	Min-Max
Sistole	145	27,8	220-100
Diastole	79	10,8	96-60

Tabel 1. Menunjukkan bahwa senam hipertensi diikuti 31 lansia dengan jumlah laki-laki 3 (9,6%) dan perempuan 28 (90,3%). Hasil pemeriksaan tekanan darah pada partisipan rata-rata tekanan darah sistole partisipan 150 mmHg (Min 220- Max 100 mmHg) dengan nilai standar deviasi 27,8 mmHg dan nilai diastole 79 mmHg (Min 96 – Max 60 mmHg) dengan nilai standar deviasi 10,8 mmHg.

Hasil evaluasi setelah dilakukan senam hipertensi selama 30 menit. Hampir semua lansia merasakan bahwa senam hipertensi mudah dilakukan dan tidak memerlukan gerakan yang berat. Sebanyak 93,5% merasakan senam lansia lebih mudah dan ringan sehingga dapat diimplemntasikan dengan mudah untuk menurunkan tekanan darah.

**Gambar 2. Pelaksanaan senam hipertensi**

Hipertensi merupakan keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko (Arifuddin et al., 2023). Hasil dari jenis kelamin menunjukkan 93% partisipan adalah perempuan. Hal tersebut banyak dari perempuan yang mengalami hipertensi yang dapat meningkatkan tekanan darah

yang disebabkan oleh menopause diusia 45 tahun keatas (Pngaribun & Umar, 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadi beberapa masalah kesehatan seperti stroke, gagal jantung, kerusakan pada ginjal sampai dengan kebutaan. Selain itu hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kematian (Rahmawati & Kasih, 2023). Hal tersebut sesuai dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu melakukan edukasi tentang hipertensi agar dapat memberikan pengetahuan yang baik (Muslimin et al., 2023). Pengetahuan yang memadai terhadap hipertensi dapat meningkatkan pemahaman pada manajemen hipertensi sehingga dapat mencegah pada terjadinya komplikasi (Putri et al., 2022). Hal tersebut karena pada hipertensi terjadi kerusakan para pembuluh darah arteri. Masalah yang disebabkan oleh hipertensi bisa dilakukan manajemen penatalaksanaan salah satunya dengan merubah pola hidup sehat seperti melakukan senam hipertensi (Mustika et al., 2023).

Aktivitas senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dapat membantu permealitas pembuluh darah meningkat pada otot yang mengalami kontraksi sehingga dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Selain itu senam hipertensi yang dilakukan dapat menurunkan kadar lemak, menurunkan kandungan kolesterol total, LDL, HDL, trigliserida dan sistem hemodinamik tubuh dan tekanan darah (Putri, 2022). Hal ini sejalan dengan dengan peneliti terdahulu yang membuktikan bahwa senam yang dilakukan secara klinis dapat menurunkan tekanan darah 4-5 mmHg dalam waktu singkat yang dipengaruhi oleh adanya vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ketika beraktivitas (Patimah & Fauzi, 2024).

Hasil tersebut juga didukung oleh peneliti lain yang menyebutkan bahwa senam hipertensi pada lansia memberikan pengaruh pada tekanan darah. Aktivitas tersebut dapat membakar jumlah kalori sebesar 800-1000 yang dapat meningkatkan HDL sebanyak 4,4 mmHg (Sagalulu et al., 2023). Peneliti lain menyebutkan bahwa senam hipertensi dapat mendorong kerja jantung optimal yang mampu memberikan kebutuhan energi dari sel, jaringan dan organ tubuh. Hal ini meningkatkan aliran darah ke vena yang menyebabkan pada volume sekuncup yang meningkatkan curah jantung, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Sejalan dengan peneliti lain bahwa Secara fisiologis lansia mengalami penurunan curah jantung dan mengalami resisten vaskuler perifer, tetapi pada usia lansia hipertensi menjadi faktor yang memiliki peran pada meningkatnya curah jantung yang dapat menyebabkan pada risiko tinggi hipertensi. Sehingga dengan melakukan senam hipertensi sebagai aktivitas fisik membantu pada efisiensi kerja jantung (Keswara et al., 2024).

Selain itu pada usia lansia mengalami kerusakan dan penurunan sistem kardiovaskular yang disebabkan oleh faktor degenratif dan kerusakan sirkulasi kardiovaskular (Putri et al., 2022). Hal ini dapat dilakukan senam hipertensi selama sekali dalam satu minggu selama tiga minggu yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Rahmadhani et al., 2023). Ramadhani juga menyebutkan bahwa penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada senam hipertensi dapat memberikan penurunan sistol dengan rata-rata 40 mmHg dan diastol rata-rata 20 mmHg. Hal tersebut membuktikan bahwa senam hipertensi memberikan dampak yang signifikan pada penurunan tekanan darah (Rahmadhani

et al., 2023). Senam hipertensi yang dilakukan lansia menggunakan otot dan gerakan yang mudah, dinamis dan ringan sehingga mudah diikuti oleh lansia (Nuranita et al., 2024).

SIMPULAN

Senam hipertensi pada lansia dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Pelaksanaan senam hipertensi mayoritas diikuti lansia perempuan dengan jumlah sebesar 90,3%. Sebagian besar lansia yaitu 93,5% yang mengikuti senam hipertensi merasakan lebih mudah dan ringan untuk diimplementasikan. Keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada senam hipertensi lansia ada sebagian partisipan yang tidak mampu mengikuti gerakan instruktur. Saran bagi lansia agar dapat mengimplemntasikan senam hipertensi sehingga tidak terjadi komplikasi hipertensi dan dapat meningkatkan fungsi pada sistem kardiovaskularnya. Selain itu perlu adanya evaluasi disetiap pelaksanaan senam hipertensi secara periodik untuk mengetahui efektivitas implementasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, Supirno, Supriadi Abdul Malik, & Amir. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(7), 830–837. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i7.3835>
- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita

- Hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, IX(2), 80–87.
- Herawati, C., Indragiri, S., & Melati, P. (2020). Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama)*, 7(2), 66. <https://doi.org/10.31596/jkm.v7i2.502>
- Herawati, I., Lukman Hakim, M., Amalia, H., Nurlita Dwi Putri, A., Pristianto, A., Volta Pradanov, C., & Prasetyaningtyas, A. (2023). Edukasi Slow Deep Breathing Exercise Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Posyandu Lansia Abadi 9. *Indonesian Journal of Community Services in Engineering & Education*, 3(1), 9–16. <http://ejournal.upi.edu/index.php/IJOCSEE/>
- Keswara, U. R., Rilyani, R., Trismiyana, E., Wardiyah, A., Andoko, A., Slivia, E., & Elliya, R. (2024). *Terapi Aktivitas Kelompok Senam Prolanis Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di UPTD Tresna Werda Natar Lampung Selatan*. 4(02), 7823–7830.
- Kristiningtyas, Y. W. (2023). Efektifitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(2), 26–33.
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83–87. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1266>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Muslimin, A., Khotimah, H., & Aprilia, S. (2025). *IMPACT : Journal of Community Service Edukasi Hipertensi dalam Upaya Pencegahan Dini Penyakit Tidak Menular di Kabupaten Karanganyar* IMPACT : Journal of Community Service. 1(1), 24–28. <https://doi.org/10.60005/impact.v1i1.84>
- Muslimin, A., Zahrah, N. I., Hidayat, A. N., Akmal, G. N., Hindiani, R., Ruchmaryeni, Somantri, H., & Gemilang, S. (2023). *Balita Dengan Penyuluhan Pencegahan Stunting Pakuncen Bojonegara Serang*. 6, 3191–3198.
- Mustika, M., Ayubbana, S., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2023). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.
- Nuranita, N., Multazam, A., & Rahmawati, N. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Di Posyandu Banjartengah Kota Malang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(5), 1001–1007.

- <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i5.14873>
- Patimah, P., & Fauzi, A. (2024). The Effect Of Hypertension Exercise On Lowering Blood Pressure In The Elderly In The Work Area Of The Gunung Kaler Health Center In 2023. *International Journal of Health and Pharmaceutical (IJHP)*, 4(2), 273–278.
<https://doi.org/10.51601/ijhp.v4i2.331>
- Pngaribun, H., & Umar, N. (2024). Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(6), 2180–2187.
<https://doi.org/10.56338/jks.v7i6.5514>
- Putri, A. A. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Gunung Medan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 02 Nomer 1, 2807–8454.
- Putri, N. T., Rosita, R., Febrianti, N., & Surianto, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil. *An Idea Nursing Journal*, 1(01), 43–50.
<https://doi.org/10.53690/inj.v1i01.114>
- Rahmadhani, D. Y., Efni, N., Yuliana, Y., & Yesni, M. (2023). Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpoh. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 381.
<https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.684>
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11.
<https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Junrnal of Educational Inovation and Public Health*, Vol. 1 No., 126–143.
- Suvila, K., Langén, V., Cheng, S., & Niiranen, T. J. (2020). Age of Hypertension Onset: Overview of Research and How to Apply in Practice. *Current Hypertension Reports*, 22(9), 15–17.
<https://doi.org/10.1007/s11906-020-01071-z>
- Wulandari, P. (2017). Effect Foot Soak Using Warm Water Mixed with Salt and Lemongrass to Decrease Pressure in Hypertension Patients in the Podorejo Ngaliyan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 43–47.
<https://doi.org/10.22219/jk.v7i1.3918>