



Penyuluhan Hipertensi dan Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Lansia Pasien Hipertensi

Raden Ayu Tanzila^{1*}, Ni Made Elva Mayasari², Miranti Dwi Hartanti³, Syabila Azzahra⁴, Diva Syaidatun⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

Email: ¹tanzila@um-palembang.ac.id, ²ni.made_elva@um-palembang.ac.id,

³miranti@um-palembang.ac.id, ⁴syabila@gmail.com, ⁵diva.sy@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang sering dialami oleh lansia. Penyuluhan hipertensi dan senam lansia merupakan intervensi yang dapat membantu meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi serta meningkatkan kebugaran fisik mereka. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk menilai efektivitas senam lansia dan penyuluhan hipertensi dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode yang digunakan dalam program ini melibatkan senam lansia secara rutin selama satu bulan serta penyuluhan interaktif mengenai hipertensi. Peserta kegiatan sebanyak 32 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kegiatan dilakukan selama 1 bulan pada bulan Oktober 2024 di Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah program, serta dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah mengikuti program ini ($p < 0,05$). Selain itu, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman lansia mengenai hipertensi. Program ini menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi kesehatan dan aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kontrol tekanan darah serta peningkatan kebugaran lansia. Oleh karena itu, disarankan agar program ini dapat diimplementasikan secara rutin di komunitas untuk meningkatkan kesehatan lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Lansia, Kebugaran, Edukasi Kesehatan, Lansia.

Abstract

Hypertension is a major risk factor for cardiovascular disease, commonly affecting the elderly. Hypertension education and elderly exercise programs serve as effective interventions to enhance elderly individuals' understanding of hypertension while improving their physical fitness. This community service program aims to assess the effectiveness of elderly exercise and hypertension education in raising awareness, enhancing knowledge, and lowering blood pressure among hypertensive elderly individuals. The method involved a structured elderly exercise routine conducted over one month alongside interactive health education on hypertension. The activity involved 32 participants who met the inclusion and exclusion criteria. The program was conducted for one month in October 2024 at the Family Doctor Clinic, Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Palembang. Blood pressure measurements and pre-test and post-test assessments were taken before and after the program to evaluate knowledge improvement. The results showed a significant reduction in both systolic and diastolic blood pressure after participating in the program ($p < 0.05$). Additionally, pre-test and post-test results indicated a significant improvement in participants' understanding of hypertension. This program demonstrates that combining health education with physical activity positively impacts blood pressure control and elderly fitness. Therefore, it is recommended that this program be implemented regularly in community settings to promote sustainable elderly health.

Keywords: Hypertension, Elderly Exercise, Fitness, Health Education, Elderly.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular yang bertanggung jawab atas separuh dari mortalitas penyakit kardiovaskular.(Anwari et al., 2018) Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi memengaruhi sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia, dengan sebagian besar kasus terjadi pada individu berusia di atas 60 tahun. Menurut Risesdas 2018, kematian akibat penyakit kardiovaskular pada penderita hipertensi di Indonesia mencapai 500 per 100.000 orang pada laki-laki dan 300 per 100.000 orang pada perempuan dan angka tersebut terus meningkat dari tahun ke tahun.(Kemenkes, 2019) Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak diderita oleh kelompok lanjut usia (lansia) di Indonesia. Hipertensi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular serius seperti penyakit jantung dan stroke.

Berdasarkan data di fasilitas kesehatan pratama yang menaungi daerah Seberang Ulu II, hipertensi masuk sebagai urutan 3 penyakit tertinggi dan banyak dialami oleh lansia. Pada Klinik Dokter Keluarga, hipertensi merupakan penyakit degeneratif dengan urutan teratas yang dialami pasien selama 3 tahun terakhir. Kurangnya pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi serta rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan promotif yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, salah satunya melalui senam lansia dan penyuluhan hipertensi.

Penyuluhan terkait edukasi hipertensi pada lansia telah dilakukan dalam berbagai penelitian dan menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pentingnya manajemen tekanan darah salah satunya dengan aktivitas fisik teratur.(Asnani & Evi, 2020) Dalam salah satu penelitian menyatakan bahwa edukasi kesehatan tentang hipertensi dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan pengelolaan gaya hidup yang lebih sehat di kalangan lansia, sehingga berkontribusi pada kontrol tekanan darah yang lebih baik.(Soesanto et al., 2021) Senam lansia dapat meningkatkan kebugaran fisik, fleksibilitas, dan mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.(Asnani & Evi, 2020) Latihan fisik ini juga membantu meningkatkan keseimbangan, mengurangi risiko jatuh, dan memperbaiki kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan.(Nindiana et al., 2023)

Senam lansia telah terbukti memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, serta

mengurangi risiko jatuh. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah, yang sangat penting bagi penderita hipertensi. Di sisi lain, penyuluhan hipertensi memberikan edukasi kepada lansia mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan hipertensi yang tepat. Dengan pemahaman yang lebih baik, lansia dapat mengadopsi gaya hidup sehat yang lebih sesuai untuk menjaga tekanan darah mereka tetap stabil.

Berdasarkan kajian literatur terdahulu, kebaruan dari pengabdian ini terletak pada pendekatan terintegrasi yang menggabungkan penyuluhan dan senam dalam satu program berkelanjutan. Pengabdian ini tidak hanya memberikan edukasi teoritis tetapi juga menerapkan praktik fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia.(Iswahyuni, 2017) Hal ini menjadi inovatif karena menggabungkan aspek pengetahuan dan praktik langsung yang jarang dilakukan bersamaan dalam konteks komunitas lokal. Dengan demikian, pengabdian ini dapat memberikan kontribusi baru dalam mengembangkan metode intervensi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan kardiovaskular pada pasien lansia hipertensi di komunitas

Senam lansia merupakan bentuk aktivitas fisik terarah dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperbaiki kesehatan mental. Kombinasi penyuluhan hipertensi dan senam lansia diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi kebugaran dan kualitas hidup lansia penderita hipertensi. .(Iswahyuni, 2017)

Diharapkan dengan dilakukannya senam lansia secara rutin dan penyuluhan mengenai hipertensi pada lansia maka akan meningkatkan pengetahuan mengenai faktor risiko hipertensi dan akan dapat dilakukan deteksi dini penyakit kardiovaskular pada kelompok pasien tersebut.(Ujang Candra Irawan et al., 2023) Senam lansia diharapkan menjadi tatalaksana tambahan bagi pasien hipertensi lansia selain obat-obatan, sehingga dapat mencegah perburukan atau komplikasi lanjut dari penyakit hipertensi.

Melalui kegiatan ini juga dapat diketahui tingkat pemahaman lansia terhadap hipertensi sebelum dan sesudah mengikuti program serta efektivitas senam lansia dalam membantu menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi termasuk penyebab, faktor risiko, cara pencegahan dan mengurangi komplikasi penyakit, serta meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia tentang hipertensi serta cara pengelolaannya melalui penyuluhan yang interaktif. Sehingga dapat meningkatkan kebugaran fisik lansia melalui kegiatan senam yang terstruktur dan sesuai dengan kondisi fisik lansia.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan pada Klinik Dokter Keluarga di Jl. KH. Bhalqi/ Talang Banten Kel 13 Ulu yang berada pada Kecamatan Seberang Ulu II Kota Palembang. Kegiatan senam dilaksanakan pada bulan Oktober setiap hari Senin dan Kamis, selama 1 bulan. Kegiatan yang dilakukan diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum senam, kegiatan senam lansia sebanyak 2 kali per minggu berturut-turut selama 1 bulan, dengan lama masing-masing kegiatan 50 menit, serta pengukuran tekanan darah sesudah senam terakhir. Senam lansia ini dimulai dengan lima menit pemanasan, empat puluh menit gerakan peralihan (inti), dan lima menit gerakan pendinginan. Kegiatan senam lansia ini sesuai dengan buku panduan senam lansia dari Kementerian Kesehatan RI.



Gambar 1. Senam Lansia

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini yaitu: lansia berusia 60 tahun ke atas, telah didiagnosis hipertensi oleh tenaga medis, mampu mengikuti aktivitas fisik ringan hingga sedang, bersedia berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan senam dan penyuluhan serta mendapatkan izin dari keluarga. Kriteria Eksklusi berupa: Lansia dengan kondisi medis yang tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas fisik (misalnya gagal jantung berat, penyakit paru kronis yang parah, atau gangguan muskuloskeletal berat), menderita gangguan kognitif berat yang menghambat pemahaman dalam mengikuti penyuluhan, memiliki riwayat jatuh berulang dengan risiko cedera tinggi, serta tidak mendapatkan izin dari tenaga medis untuk melakukan aktivitas fisik.



Gambar 2. Pemeriksaan Tekanan Darah

Pada pertemuan pertama dilakukan juga pemberian penyuluhan mengenai ‘hipertensi pada lansia dan penatalaksanaannya’. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif disertai pembagian *leaflet* kemudian terdapat sesi tanya jawab, pemberian materi menggunakan alat bantu *power point*, serta diberikan poster dan video terkait hipertensi yang disampaikan oleh dokter spesialis jantung dan pembuluh darah Sebelum pemberian penyuluhan dilakukan pretest, dan pada pertemuan terakhir setelah senam dilakukan posttest tentang pemahaman peserta terhadap pengetahuan mengenai hipertensi yang pernah diberikan. Data pengukuran tekanan darah sebelum senam dan setelah senam terakhir yang didapat melalui pemeriksaan langsung, kemudian dibuat rerata dan dilakukan analisis untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah. Data pretest dan posttest juga kemudian dibuat rerata dan dianalisis untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah. Kedua data dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 24 dengan menggunakan uji T berpasangan.



Gambar 3. Pretest Sebelum Penyuluhan

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Kebugaran Lansia Melalui Senam Lansia Dan Penyuluhan Tentang Hipertensi Pada Lansia Di Desa Binaan Universitas Muhammadiyah Palembang” dilakukan setiap hari Kamis pukul 07.00 WIB selama bulan Oktober, bertempat di Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Kegiatan ini dihadiri oleh 30-32 orang peserta perminggunya yang merupakan pasien prolans hipertensi di Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Perubahan tekanan darah dan nilai pengetahuan pasien dilihat pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Nilai Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Senam

Tekanan Darah	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Setelah	<i>p-value</i>
Sistolik	145 mmHg	132 mmHg	0,048
Diastolik	88 mmHg	82 mmHg	0,036

Tabel 2. Nilai Penyuluhan Sebelum dan Setelah Senam

Nilai Pre Test	Nilai Post Test	p-value
77,85	94,54	0,042

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dan hasil nilai penyuluhan pre-posttest pada tabel 1 dan tabel 2 menunjukkan bahwa terjadi perbedaan bermakna penurunan rerata tekanan darah sistolik dan distolik pada pasien hipertensi setelah senam lansia dan terdapat perbedaan bermakna peningkatan rerata pengetahuan pasien hipertensi setelah diberikan penyuluhan dan edukasi mengenai hipertensi dengan nilai p value <0,05.

Peningkatan ini menunjukkan efektifitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang penyakit, pencegahan dan pengendalian hipertensi. Media visual seperti presentasi, leaflet dan poster terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara sederhana dan mudah dipahami. Penurunan tekanan darah secara signifikan juga menunjukkan efektifitas senam lansia dalam meningkatkan fungsi endotel dan menurunkan resistensi vaskular perifer.

Penyuluhan kesehatan merupakan strategi penting dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, termasuk lansia, mengenai hipertensi. Penyuluhan bertujuan untuk memberikan informasi tentang definisi hipertensi, faktor risiko (seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, stres, dan obesitas), serta langkah-langkah pencegahan dan pengendaliannya. Menurut penelitian oleh Maksuk et al. (2020), kegiatan penyuluhan yang dilakukan di puskesmas dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mencegah hipertensi, seperti mengurangi konsumsi garam dan menjalani gaya hidup aktif. Penelitian ini melibatkan 18 lansia dan kader kesehatan, yang setelah mengikuti penyuluhan menunjukkan peningkatan kesadaran dan kemauan untuk mengikuti program senam lansia secara rutin.

Selain itu, penyuluhan juga efektif dalam mengubah perilaku kesehatan lansia. Penelitian oleh Iksan et al. (2020) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pencegahan stroke meningkatkan pengetahuan lansia hingga 80%, termasuk kemampuan mereka untuk melakukan senam anti-stroke secara mandiri. Penyuluhan yang disertai dengan media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) seperti poster atau leaflet, terbukti memperkuat pemahaman lansia tentang pentingnya pengendalian tekanan darah. Dengan meningkatnya pengetahuan, lansia menjadi lebih proaktif dalam mengelola kesehatan mereka, termasuk mematuhi pola makan sehat dan menjalani aktivitas fisik secara teratur.

Namun, efektivitas penyuluhan bergantung pada metode penyampaian dan keterlibatan kader kesehatan. Penelitian oleh Siagian et al. (2023) menunjukkan bahwa penyuluhan yang melibatkan kader posyandu dapat meningkatkan keberlanjutan program kesehatan, karena kader berperan sebagai pengingat dan motivator bagi lansia untuk tetap aktif dalam kegiatan kesehatan. Oleh karena itu, penyuluhan yang dirancang secara interaktif dan melibatkan komunitas lokal memiliki dampak yang lebih signifikan dalam jangka panjang.

Penyuluhan hipertensi merupakan metode efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai faktor risiko serta manajemen tekanan darah. Studi oleh Soesanto et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tentang hipertensi secara signifikan meningkatkan kepatuhan lansia terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat. Hal ini berdampak langsung pada kontrol tekanan darah yang lebih stabil dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi. (Soesanto, Al Jihad, et al., 2021) Dukungan keluarga terhadap lansia yang disampaikan melalui edukasi juga penting dalam pencegahan penyakit hipertensi. (Soesanto, 2021; Soesanto & Marzeli, 2020)

Dalam jurnal pengabdian masyarakat oleh Siagian berjudul Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia melalui Penyuluhan Kesehatan, Senam, dan Pemberian Jus Timun di Kelurahan Bubutan Surabaya menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dikombinasikan dengan intervensi lain seperti senam lansia meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan. Kegiatan ini melibatkan 18 lansia dan menggunakan metode ceramah serta diskusi, yang menghasilkan peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ($p < 0,05$). Penyuluhan ini mencakup informasi tentang faktor risiko hipertensi, pentingnya pola makan rendah garam, dan manfaat aktivitas fisik. (Siagian, et al. 2023)

Selain itu, penelitian di dalam Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara menyoroti bahwa penyuluhan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Suci, Gresik, meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin dan pengelolaan gaya hidup sehat. Kegiatan ini juga melibatkan kader kesehatan untuk memastikan keberlanjutan program. (Umah, et al. 2023)

Selain penyuluhan, aktivitas fisik seperti senam lansia memiliki peran penting dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran. Lansia yang rutin melakukan senam lansia mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Hal ini terjadi karena olahraga membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan memperbaiki sirkulasi darah.

Dengan rutin melakukan senam lansia, maka sel akan meningkatkan kebutuhan oksigen pada proses pembentukan energi, hal tersebut menyebabkan peningkatan denyut jantung, serta mengakibatkan pertambahan curah jantung dan isi sekuncup. Selain itu, apabila kita melakukan olahraga secara rutin dan berkelanjutan, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. (Basuki & Barnawi, 2021; Nopriani & Ariska, 2022; Ujang Candra Irawan et al., 2023) Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian pada lansia di Surakarta, dimana tekanan darah sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah pre-hipertensi (39%), tekanan darah setelah pemberian intervensi senam didapatkan hasil sebagian besar adalah normal (56%), dan terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta (p -value = 0,001). (Hernawan & Rosyid, 2017))

Studi dalam *Journal of Hypertension* menunjukkan bahwa latihan aerobik intensitas sedang selama 150 menit per minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 5-8 mmHg dan diastolik hingga 2-4 mmHg pada lansia. Penurunan ini signifikan karena setiap penurunan 5 mmHg pada tekanan darah sistolik dapat mengurangi risiko stroke sebesar 10% dan penyakit jantung koroner sebesar 7%. (Pescatello, et al., 2023)

Selain aerobik, latihan resistensi (seperti angkat beban ringan) juga bermanfaat. Penelitian di Amerika oleh *American Journal of Cardiology* menemukan bahwa latihan resistensi isometrik, seperti latihan genggam tangan, dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 10 mmHg pada lansia dengan hipertensi ringan hingga sedang. (Cornelissen & Smart, 2024)

Studi dalam *Journal of Aging and Physical Activity* menunjukkan bahwa program latihan keseimbangan selama 8 minggu mengurangi risiko jatuh sebesar 25% dan meningkatkan skor kualitas hidup (dihitung dengan SF-36) sebesar 10 poin pada lansia hipertensi. (Liu et al., 2023) Aktivitas seperti berjalan atau senam lansia juga meningkatkan stamina dan energi, memungkinkan lansia menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri. Hal ini sangat penting untuk menjaga otonomi dan mengurangi ketergantungan pada orang lain.

Salah satu metode non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah melalui senam lansia. Gerakan dalam senam ini berperan dalam merelaksasi otot-otot pembuluh darah, yang pada akhirnya menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah. (Fadila & Solihah, 2022) Hasil yang sama

juga menyebutkan jika terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah lansia di dusun Sumpersari Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Jember dengan nilai p yang didapatkan sebesar 0,001. (Anwari et al., 2018) Penelitian oleh Kristiani dan Dewi mendapatkan hasil terdapat pengaruh tekanan darah pada individu dengan hipertensi di Posyandu Lansia Puntodewo RW 05 Surabaya. (Kristiani & Dewi, 2021)

Penelitian oleh Mulyadi di Malang didapatkan tekanan darah pasien sesudah melakukan senam lansia menunjukkan penurunan pada sebagian besar pasien yaitu sebanyak 18 orang (90%), sedangkan sisanya 1 orang (5%) naik dan 1 orang (5%) tetap. (Mulyadi, 2019) Senam lansia ini, merupakan jenis aktifitas fisik yang dikhususkan pada lansia dengan hipertensi, senam ini dapat dilakukan selama tiga puluh menit dengan beberapa tahapan yaitu lima menit pemanasan, dua puluh menit gerakan peralihan, dan lima menit gerakan pendinginan. (Arif Pristianto, Nyoman Adiputra, 2016; Eviyanti, 2020)

Senam lansia ini sedapatnya dilakukan secara rutin dengan frekuensi 4 hingga 5 kali dalam dua minggu dan secara teratur, sehingga dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, serta penyakit pembuluh darah lainnya. (Dachi et al., 2021; Dewi Esa et al., 2023) dengan melakukan senam secara teratur juga dapat menurunkan berat badan dan peningkatan masa otot akan mengurangi jumlah lemak, sehingga membantu tubuh mempertahankan berat badan, dimana setiap penurunan berat badan sebanyak 5 kg akan menurunkan beban jantung sebanyak 20%, sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. (Hall & Hall, 2021)

Studi oleh Nindiana et al. (2023) menemukan bahwa kombinasi intervensi edukatif dan fisik dapat meningkatkan kesadaran serta kebugaran lansia lebih efektif dibandingkan hanya satu intervensi saja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia setelah diberikan penyuluhan serta penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam lansia. (Nindiana et al., 2023) Melalui program yang terintegrasi berupa penyuluhan hipertensi dan senam lansia dapat memberikan manfaat signifikan dalam peningkatan kebugaran dan kesehatan lansia.

Dengan adanya penurunan berat badan, pengendalian tekanan darah, maka kebugaran pasien hipertensi juga dapat terjaga dengan baik. Penggabungan antara penyuluhan hipertensi dan senam lansia dalam satu program memberikan dampak lebih optimal terhadap kesehatan lansia. Oleh karena itu, program ini sebaiknya

diimplementasikan secara berkelanjutan dalam komunitas untuk mendukung upaya preventif dan promotif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Simpulan

Senam lansia secara teratur selama 1 bulan bermanfaat dalam mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Edukasi mengenai hipertensi sangat bermanfaat bagi pasien dan keluarga dengan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang hipertensi sehingga tekanan darah pasien dapat terkontrol dengan baik. Dengan pengawasan medis yang tepat, olahraga dapat menjadi strategi yang aman dan berkelanjutan untuk mengelola hipertensi dan meningkatkan kesehatan holistik lansia.

Saran

Penyuluhan selanjutnya dapat menggunakan media video yang lebih edukatif dan menarik orang tua, serta melibatkan keluarga lansia agar dapat membantu mengawasi dan menerapkan apa yang sudah diberikan. Disarankan agar kegiatan penyuluhan dan senam lansia dijadikan program rutin di komunitas atau pusat kesehatan lokal. Pemantauan tekanan darah dan pemahaman lansia mengenai hipertensi ini sebaiknya juga dapat dilakukan secara berkala. Hal ini akan meningkatkan kesinambungan manfaat yang diperoleh lansia dan memperkuat pengendalian hipertensi dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palembang dan Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada Klinik Dokter Keluarga Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian.

E. DAFTAR PUSTAKA

Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018). Pemberian Senam Antihipertensi Sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah: Studi Kasus Pada Keluarga Binaan Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1542>

Arif Pristianto, Nyoman Adiputra, M. I. (2016). Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability

Dengan Hanya Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia. *Sport and Fitness Journal*, 4(1).

Asnani, & Evi, M. (2020). A Systematic Review: Benefits of Physical Activity in Elderly Hypertension. *Global Conferences Series: Social Science, Humanities and Education Research Symposium*, 5.

Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1). <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>

Cornelissen, V. A., & Smart, N. A. (2024). Isometric Exercise Training for Blood Pressure Management in Older Adults. *American Journal of Cardiology*, 190, 45-52.

Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2). <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>

Dewi Esa, F., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi the Relationship of Physical Activity With Stress Levels in Elderly With Hypertension. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 6(1).

Eviyanti. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Bpstw Sleman Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(1).

Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>

Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). Guyton and Hall: Textbook of Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology 14th Edition*. Elsevier, 973–989. *Medical Physiology 14th Edition*. Elsevier.

Hernawan, T., & Rosyid, F. N. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5489>

- Iksan, R. R., Hastuti, E., Abidah, A., & Pramesti, G. (2020). Upaya Pencegahan Stroke Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 288-294
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia The Relationship Between Physical Activities And Hipertension. *Profesi*, 14(2).
- Kemendes. (2019). RISKESDAS 2018. Kementerian Kesehatan RI, 1(1).
- Kristiani, R. B., & Dewi, A. A. (2021). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Posyandu Lansia Puntodewo Wilayah Penanggungungan Rw 05 Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2).
- Liu, C. J., et al. (2023). Balance Training Reduces Fall Risk and Improves Quality of Life in Hypertensive Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 31(2), 189-197.
- Maksuk, M., Yusnelli, Y., & Shobur, S. (2020). Edukasi Dan Senam Lansia Sebagai Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4.
- Mulyadi, A. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2). <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i2.740>
- Nindiana, R., Purwanto, E., & Nulhakim, L. (2023). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Aspiration of Health Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.98>
- Nopriani, Y., & Ariska, C. L. (2022). Senam Lansia Hipertensi Di Rt 06 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4880>
- Pescatello, L. S., et al. (2023). Exercise and Hypertension: Recent Advances in Mechanisms and Management. *Journal of Hypertension*, 41(5), 789-802.
- Siagian, M., Laitama, N., Widari, N., & Devika, K. (2023). Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan, Senam Dan Pemberian Jus Timun Di Kelurahan Bubutan Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 18-22.
- Soesanto, E. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Perawatan Kesehatan Lanjut Usia Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2). <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.763>
- Soesanto, E., Al Jihad, M. N., PS, D. N. R., Rahma, V. N., Putra, R. D., Ikhsana, M. D., Ilma, N. N., & Ilma, Z. N. (2021). Program P2H (Pencegahan Penyakit Hipertensi) Dalam Upaya Menciptakan Lansia Bebas Hipertensi Di RW 03 Desa Mranggen, Kec. Mranggen, Kab. Demak. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v1i2.10432>
- Soesanto, E., Khoiriyah, K., & Handayani, I. F. (2021). Description of physical activities in the elderly with hypertension in Posbindu Sumber Sehat, Demak Regency. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T4). <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5759>
- Soesanto, E., & Marzeli, R. (2020). Persepsi Lansia Hipertensi Dan Perilaku Kesehatannya. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3). <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.627>
- Ujang Candra Irawan, Indriani, & Dika Rizki Imania. (2023). The Relationship Between Physical Activity And Hypertension Among The Elderly In The Muhammadiyah Regional Leadership (Pdm) Of Sleman. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 6(1). <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i1.1895>
- Umah, K., Zahroh, R., Gustomi, M. P., & Kinarti, Y. M. (2023). Penyuluhan Hipertensi Pada Lansia Sebagai Upaya Mencegah Dan Pengendalian Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Suci Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Nusantara*, 1(2), 132-136.