PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 498-505
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.8715

Analisis Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi

Dennys Beati[1*], Esther Lontoh[2], Michelle Kairupan[3], Yosua Kaligis[4]
[1,2,3,4]Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia Manado, Indonesia
Email: [1*]beatidennys@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition in which there is an increase in systolic and diastolic blood pressure with values >140/90 mmHg. Hypertension exercises are physical activities aimed at patients with hypertension and the elderly to reduce body weight and manage stress (which is one of the triggers of hypertension) and are performed for 30 minutes at least 2 times a week. The purpose of implementing this community service activity is to analyze activities using evidence based nursing hypertension gymnastics on family members with hypertension. The method in this activity is a case study taken in Leilem 2 Village, Sonder district, Minahasa regency, especially on one family member who suffers from hypertension and involves the family as a companion partner. The results of the community service found that after carrying out nursing actions for days with a duration of hypertension gymnastics for 30 minutes, there was a decrease in blood pressure. Blood pressure on the first day dropped from 160/95 mmHg to 156/92 mmHg and the second day from 154/100 mmHg to 142/90 mmHg. Furthermore, the results of education and training showed that both families and clients experienced an increase in understanding and skill in non-pharmacological hypertension control. From the above data, it can be concluded that there is a significant effect of implementing hypertension exercises accompanied by family support as companions in efforts to control blood pressure in hypertension sufferers.

***Keywords**: Hypertension, Family Nursing, Hypertension Exercise.*

Abstrak

Hipertensi adalah keadaan dimana terjadinya peningkatan pada tekanan darah sistolik dan diastolik dengan nilai >140/90 mmHg. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditujukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut unutk mengurangi berat badan dan mengelola stres (yang merupakan salah satu faktor pencetus hipertensi) dan dilakukan selama 30 menit minimal 2 kali dalam seminggu. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menganalisis kegiatan menggunakan *evidence based nursing* senam hipertensi pada Anggota keluarga dengan Hipertensi. Metode dalam kegiatan ini berupa studi kasus yang diambil di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa khususnya pada salah satu anggota keluarga yang menderita hipertensi serta melibatkan keluarga sebagai mitra pendamping. Hasil pengabdian mendapati setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2 hari dengan durasi senam hipertensi selama 30 menit didapati hasil adanya penurunan tekanan darah. Tekanan darah pada hari pertama 160/95 mmHg turun menjadi 156/92 mmHg dan pada hari kedua 154/100 mmHg turun menjadi 142/90 mmHg, pun hasil edukasi dan pelatihan menunjukkan baik keluarga atau klien mengalami peningkatan pemahaman dan keterampilan pengendalian hipertensi secara non farmakologis. Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan senam hipertensi dengan disertai dukungan keluarga sebagai upaya membantu mengontrol keluarga yang menderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Keperawatan Keluarga, Senam Hipertensi.

A. PENDAHULUAN

American Heart Association (AHA, 2025) hipertensi didefinisikan seabgai kondisi dengan tekanan darah berada pada angka >130/80 mmHg, baik untuk tekanan sistolik maupun diastolik. Penegakkan diagnosa hipertensi diperlukan beberapa kali pengukuran. Pengukuran tersebut dapat dilakukan di sarana pelayanan kesehatan atau melalui pemantauan sendiri di rumah yang dikenal dengan HBPM (*Home blood pressure monitoring*)

Diterima Redaksi: 15-07-2026 | Selesai Revisi: 13-09-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

serta pemantauan rawat jalan menggunakan ABPM (*Ambulatory blood pressure monitoring*) dalam kurun waktu tertentu.

Kasus Hipertensi merupakan penyakit tidak menular tertinggi dikabupaten Minahasa dalam daftar sepuluh penyakit menonjol dengan prevelensi 35,4%, kasus hipertensi mencapai 26.675 kasus. Berdasarkan laporan penyakit tidak menular di Kabupaten Minahasa dari 25 Puskesmas yang ada terdapat tujuh Puskesmas yang memiliki prevalensi penyakit Hipertensi yang tinggi antara lain Puskesmas Koya, Puskesmas Pineleng, Puskesmas Kombi, Puskesmas Tondano Barat, Puskesmas Tateli, Puskesmas Walantakan dan Puskesmas Sonder (Dinkes Minahasa, 2021; Jeremia, 2025).

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, baik yang tidak dapat dimodifikasi maupun yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelain, riwayat keluarga dan faktor genetik. Sementara itu, faktor yang dapat diubah antara lain kebiasan merokok, obesitas, minimnya aktivitas fisik, stres, konsumsi garam berlebih, kafein serta penggunaan penyebab rasa seperti MSG, kecap dan pasta udang (Gadingrejo *et al*, 2020). Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu non farmakologis dan farmakologis. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis adalah aktivitas fisik teratur, misalnya senam hipertensi. Kegiatan ini berperan dalam meningkatkan kelenturan pembuluh darah, melancarkan peredaran darah dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Bayu *et al.*, 2023)

Kegiatan senam hipertensi tidak terbatas pada penderita hipertensi, melainkan juga berperan sebagai langkah preventif untuk masyarakat luas (Multazam *et al.,* 2024). Kegiatan senam memiliki bermacam kegunaan diantaranya selain membantu individu dengan hipertensi, senam ini juga berfungsi mencegah munculnya hipertensi pada masyarakat umum. Senam yang dilakukan rutin terbutki mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat (Multazam., 2024). Dukungan terhadap pelaksanaan senam hipertensi di komunitas juga diperkuat oleh hasil literatur yang membandingkan berbagai bentuk senam , misalnya senam jantung sehat. Jika dibandingkan dengan senam lain, senam hipertensi lebih efektif menurunkan tekanan darah. Keunggulan ini karena gerakannya difokuskan untuk meningkatkan kelenturan pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah (Ferdlian, 2024).

Senam hipertensi memiliki beberapa tujuan utama dalam mendukung penderita hipertensi. Pertama, kegiatan ini dirancang untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik secara teratur pada individu dengan hipertensi. Kedua, senam bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Lebih dari itu, senam hipertensi merupakan penanganan non-farmakologis sederhana, gampang dilakukan serta bisa diterapkan secara mandiri oleh masyarakat (Gloriana, 2022).

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan oleh Rudi Winarno, diketahui bahwa senam hipertensi efektif digunakan sebagai metode penanganan non-obat (farmakologis) untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan Alamsyah dan Selvya (2020), dimana mekanisme penurunan tekanan darah setelah senam, dikarenakakn adanya relaksasi pada pembuluh darah. Pelebaran pembuluh darah atau vasodilatasi, aliran darah menuju jaringan sel menjadi lebih lancar sehingga tekanan darah mengalami penurunan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan senam ini mampu mempertahankan tekanan darah penderita hipertensi.

Berdasarkan pengumpulan data awal yang dilaksanakan tim pengadi di Desa Leilem 2 Jaga 1 Kecamatan Sonder pada 23 Februari 2026, didapatkan bahwa sebagian warga memiliki tekanan darah tinggi dan tingkat pengetahuan tentang manajemen hipertensi non-farmakologis masih rendah. Berdasarkan pemantauan pada salah satu masyarakat Desa Leilem 2 yaitu Tn. H menderita penyakit darah tinggi dimana hasil pemeriksaan yaitu 160/100 mmHg termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2. Pada hasil wawancara terhadap Tn.H serta pernyataan pendukung dari keluarga seabgai mitra, didapati bahwa klien minum obat hanya saat jika dirasa sakit kepala atau tegang bagian belakang lehernya, minum obat amlodipine 5mg dan obat warung yang didapati secara bebas, klien juga mengatakan jarang kefasilitas kesehatan karena mengganggap keluhannya masih ringan dan dapat diatasi. Kondisi ini menunjukkan adanya kurangnya pengetahuan klien dan keluarga pendamping terkait pentingnya kepatuhan minum obat secara teratur dan monitoring tekanan darah secara berkala. Dukungan keluarga sangat berperan penting dalam mengingatkan jadwal minum obat, mengontrol pola makan serta memotivasi klien untuk rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Oleh karena itu, keluarga perlu dilibatkan secara aktiff dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian agar keberhasilan program dapat tercapai dan dapat berkelanjutan

Kondisi ini menjadi dasar dilaksanakannya kegiatan pengabdian melalui pelatihan senam hipertensi sebagai solusi permasalahah dikarenakan senam ini gerakannya terfokus untuk meningkatkan fleksibilitas vaskular dan memperbaiki sistem peredaran darah sehingga efektif menurunkan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

tekanan darah. Berdasarkan fenomena tersebut, tim pengabdi tertarik untuk mengaplikasikan *evidence based nursing* senam hipertensi yang dituangkan dalam penulisan artikel dengan judul "Analisis Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi"

B. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam kegiatan pengabdian ini berupa desain studi kasus. Kegiatan ini bertujuan untuk menganalisis kegiatan menggunakan *evidence based nursing* senam hipertensi pada Anggota keluarga dengan Hipertensi. Tim pengabdi menetapkan subjek 1 klien binaan dengan hipertensi serta keluarga sebagai mitra pendamping yang juga akan dilibatkan secara aktif dalam seluruh kegiatan pengabdian dengan tujuan agar baik klien ataupun keluarga mampu memahami kondisi, mengingatkan kepatuhan minum obat dan mendampingi klien selama pelaksanaan serta dapat membantu klien dalam terapi.

Kegiatan pelaksanaan dilaksanakan di Desa Leilem 2 jaga 1 Kecamatan Sonder pada tanggal 23-24 Februari 2026. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, pemeriksaan tekanan darah dan lembar observasi. Hasil pengkajian diuraikan berdasarkan data subjektif dan objektif dalam analisa data. Alat dan bahan pada kegiatan ini menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur), tensi dan lembar oberservasi penilaian tekanan darah sebelum dan setelah intervensi.

Tabel 1. SOP Senam Hipertensi

Definisi	Merupakan aktivitas fisik terstruktur yang berfokus pada peningkatan aliran darah.
Tujuan	Menurunkan tekanan darah
Persiapan	1. Persiapan alat : Stetoskop dan Spignomanometer, kertas atau Lembar observasi, laptop, video senam, speaker (Optional) 2. Persiapan klien 3. Persiapan lingkungan - Ruangan yang tenang dan kondusif dan cukup luas
Pelaksanaan	1. Gerakan pemanasan - Lakukan napas dalam dengan menghirup udara dari hidung, keluarkan melalui mulut sebanyak 2x8 hitungan - Tekuk kepala kesamping, lalu tahan dengan tangan pada sisi arah kepala. Tahan dalam hitungan 8x, lalu bergantian dengan sisi yang lain - Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus keatas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan hitungan 8x. Rasakan tarikan bahu dan punggung 2. Gerakan inti - Jalan ditempat sebanyak 2x8 hitungan - Tepuk tangan kemudian jari sebanyak 8x hitungan - Jalin tangan sebanyak 8x hitungan - Adu sisi kelingking sebanyak 8x hitungan - Adu sisi telunjuk sebanyak 8x hitungan - Ketuk pergelangan tangan sebanyak 8x hitungan - Tekan jari-jari tangan sebanyak 8x hitungan - Buka dan mengepal tangan sebanyak 8x hitungan - Menepuk punggung tangan sebanyak 8x hitungan - Menepuk lengan dan bahu kanan kiri sebanyak 8x hitungan - Tepuk pinggang sebanyak 8x hitungan - Menepuk paha kemudian betis sebanyak 8x hitungan - Jongkok & berdiri sebanyak 8x hitungan - Menepuk perut sebanyak 8x hitungan - Kaki jinjit sebanyak 8x hitungan 3. Gerakan pendinginan - Lakukan napas dalam dengan menghirup udara dari hidung, keluarkan di mulut serta perengangan sebanyak 2x8 hitungan
Evaluasi	1. Respon klien 2. Ukur tekanan darah
Dokumentasi	Catat hasil dan dokumentasikan setiap hasil

Adapun tahapan dalam kegiatan pelaksanaan ini, yaitu :

1. Tahap Persiapan/analisis situasi

Awal kegiatan akan dilaksanakan dengan meminta izin terlebih dahulu dengan pihak Desa Leilem 2. Tim pengabdi melalukan observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan klien binaan serta pemahaman klien dan keluarga tentang hipertensi serta pola hidup dan kepatuhan minum obat. Selain itu, dilakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan serta SOP dan *leaflet* untuk bahan edukasi klien binaan dan keluarga.

2. Tahap pelaksanaan/pelatihan

Kegiatan inti ini dilaksanakan pada 23-24 Februari 2026 dengan meliputi beberapa kegiatan, yang pertama edukasi kesehatan pada klien binaan dan keluarga sebagai mitra terkait pengertian hipertensi, faktor risiko, pentingnya kepatuhan minum obat dan penerapan gaya hidup sehat. Setelah itu, tim melakukan pelatihan dan demonstrasi senam hipertensi langsung. Senam dilakukan dengan mengacu pada SOP yang telah disiapkan sebelumnya yang terdiri dari gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Keluarga dilibatkan secara aktif untuk mendampingi dan mengingatkan klien dalam pelaksanaan senam secara rutin dirumah.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

3. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman mitra setelah diberikan edukasi, memantau tekanan darah sebelum dan setelah kegiatan pelaksanaan senam hipertensi serta menilai kesiapan keluarga untuk melaksanakan kegiatan senam secara mandiri dan berkelanjutan. Evaluasi dilakukan melalui diskuis, tanya jawab dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter. Dokumentasi kegiatan dilakukan melalui pencatatan hasil di lembar observasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 2. Hasil Penerapan Senam Hipertensi Tn. H

Hari ke-	Tekanan Darah	
	Pre	*Post*
1	160/95 mmHg	159/92 mmHg
2	154/100 mmHg	142/90 mmHg

Berdasarkan tabel 2. Hasil Penerapan *Evidence Based Nursing* Senam Hipertensi pada Tn. H menunjukkan adanya perubahan terhadap tekanan darah sebelum dan setelah melakukan aktivitas senam hipertensi. Sebelum intervensi, pada hari pertama tekanan darah Tn.H berada diambang batas normal yaitu 160/95 mmHg, setelah dilakukan tindakan turun menjadi 156/92 mmHg yang berarti sistolik turun 4 mmHg dan diastolik turun 3 mmHg. Begitupun pada penerapan hari kedua dari 154/100 mmHg menjadi 142/90 mmHg yang menunjukkan adanya penurunan sistolik 12 mmHg dan diastolik 10 mmHg.

Selain itu, keterlibatan keluarga selama proses pelaksanaan terbukti membantu klien dimana klien tampak termotivasi dan kooperatif dalam tiap gerakan. Hal ini mengindikasikan bahwa peran keluarga sangat penting dalam mendukung keberhasilan dan keberlanjutan program pengabdian dalam manajemen hipertensi secara non-farmakologis. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan pendampingan yang dilakukan tim pengabdi memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan perilaku klien dan keluarga dalam upaya pengendalian hipertensi secara non-farmakologis.

Pembahasan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dimana berada pada angka ≥140/≥90 mmHg. Berdasarkan WHO (2022), tekanan darah dikatakan normal apabila sistolik berada pada kisaran 120 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Secara fisiologis, mekanisme kerja sistem kardiovaskuler melibatkan pemompaan darah oleh ventrikel jantung ke dalam aorta yang kemudian didistribusikan keseluruh tubuh melalui pembuluh arteri. Tekanan yang dihasilkan oleh kontraksi miokard akan menimbulkan tekanan terhadap dinding arteri yang dimana berperan penting dalam mempertahankan perfusi jaringan perifer. Pada kondisi hipertensi, apabila terjadi peningkatan tahanan perifer maka jantung harus bekerja lebih keras untuk mempertahankan curah jantung. Beban jantung akan meningkat secara kronis sehingga dapat menyebabkan komplikasi dibeberapa organ seperti jantung, ginjal dan serebral.

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan dengan wawancara pada Klien Tn. H dengan Hipertensi di Desa Leilem 2 Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa pada Sabtu, 21 Februari 2025, didapati bahwa klien mengatakan jika saat dirasa mengalami tanda dan gejala tekanan darah naik klien baru akan meminum obat yang dibeli dari warung dan sisa obat yang pernah diberikan dokter saat melakukan pemeriksaan, klien juga mengatakan bahwa jarang kontrol ke fasilitas kesehatan jika tidak ada keluhan. Hal ini mengungkapkan bahwa kunjungan kefasilitas kesehatan jarang dilakukan apabila tidak terdapat keluhan yang dirasakan. Kondisi ini menunjukkan adanya kurangnya pemahaman klien terkait pentingnya pengendalian terhadap tekanan darah secara rutin dan kepatuhan pada minum obat. Keluarga klien pun dilibatkan dalam kegiatan dengan hasil wawancara bahwa keluarga belum memahami pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala dan kepatuhan minum obat. Keluarga juga menyampaikan keterbatasan pengetahuan terkait manajemen non-farmakologis hipertensi seperti aktivitas fisik dan pengaturan pola makan. Hal ini menyebabkan dukungan keluarga belum optimal. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga sangat diperlukan guna menunjang kegiatan dengan harapan keluarga mampu menjadi pengingat, motivator dan pendamping klien selama melakukan intervensi nantinya.

Diagnosa merupakan suatu bentuk keputusan klinis mengenai respon yang ditunjukkan individu, keluarga, maupun masyarakat terhadap masalah kesehatan yang bersifat aktual maupun potensial. Keputusan tersebut dirumuskan oleh perawat berdasarkan ilmu, pendidikan dan pengalaman yang dimilikinya sehingga secara profesional dan akuntabel perawat memiliki kewenangan untuk mengidentifikasi masalah serta menentukan intervensi yang tepat (Hasina, 2023).

Hipertensi merupakan proses degenerative system sirkulasi yang dimulai dengan atherosclerosis, yakni gangguan struktur anatomi pembuluh darah perifer yang berkepanjangan akan diikuti oleh pengerasan pembuluh darah atau arteri. Pengerasan pembuluh darah ini disertai penyempitan dan potensi terjadinya penebalan plak yang dapat

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

menyebabkan gangguan pada sirkulasi darah perifer. Adanya pengeraan serta perlambatan aliran darah membuat kerja jantung menjadi lebih berat. Beban kerja tersebut kemudian diatasi melalui peningkatan daya pompa jantung yang pada akhirnya memicu kenaikan tekanan darah di dalam sistem sirkulasi. Oleh karena itu, proses patologi pada hipertensi ditandai dengan peningkatan resistensi perifer yang berlansung terus menerus sehingga secara kronis jantung mengimbanginya dalam bentuk hipertensi (Purba, 2021).

Pada karya ilmiah ini menggunakan intervensi inovasi yaitu penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, peningkatan sirkulasi darah, mengontrol BB dan peningkatan kebugaran jantung (Putu, 2025).

Penderita hipertensi sangat disarankan untuk mengubah pola hidup yang tidak sehat menjadi pola hidup sehat. Hal ini disebabkan karena individu dengan hipertensi memiliki gaya hidup buruk berisiko tinggi mengalami hipertensi kronis. Pada kondisi pra hipertensi, terapi obat tidak dianjurkan karena ini bukan kondisi penyakit, melainkan kelompok yang memiliki resiko besar terkena penyakit kardiovaskuler. Upaya yang dapat dilakukan meliputi pola makan sehat seperti mengonsumsi makanan tinggi, serat, rendah lemak dan sumber protein nabati, pola istirahat teratur, tidak mengonsumsi alkohol serta melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti jogging dan senam hipertensi (Widiyono, 2022).

Senam hipertensi adalah jenis olahraga yang ditujukan bagi penderita hipertensi maupun lansia. Tujuan senam ini ialah untuk menurunkan BB serta mengendalikan stres yang menjadi salah satu pemicu hipertensi. Aktivitas ini dianjurkan dilakukan minimal 30 menit dengan frekuensi 2x dalam seminggu. Senam ini termasuk aktivitas fisik dengan rangkaian gerakan khusus. Durasi pelaksanaannya 30 menit yang dibagi menjadi 5 menit pemanasan, 20 menit gerakan inti dan 5 menit pendinginan. Senam tersebut dapat dilakukan sebanyak 4 kali selama 2 minggu (Saputra *et al*, 2023).

Senam memiliki manfaat yang besar terutama pada penderita hipertensi. Pelaksanaan senam ini dapat meningkatkan kebutuhan oksigen dalam sel. Pada saat istirahat, hal ini menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih elastis dan mengalami pelebaran datau vasodilatasi. Akibatnya, tekanan darah mengalami penurunan (Geva dkk, 2022).

Senam hipertensi pada kasus ini dilakukan selama 2x dalam seminggu dengan awal pelaksanaan dilakukan 5 menit pemanasan, kemudian 20 menit gerakan inti, 5 menit pendinginan. Selain senam, tim pengabdi juga memberikan edukasi mengenai latihan fisik dan manfaat senam hipertensi kepada klien dan keluarga. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman klien dan keluarga terakit pentingnya pengendalian tekanan darah secara mandiri di rumah. Keterlibatan keluarga ini sangat ditekankan dalam kegiatan, dikarenakan keluarga dapat menjadi motivator, pengingat dan pendamping saat klien ingin senam secara konsisten di rumah. Dengan dukungan keluarga, tim berharap klien dapat lebih disiplin, konsisten serta terhindar dari risiko komplikasi.

Implementasi dilakukan selama 1 hari pertama di Balai Desa dan pada hari kedua di Rumah Kel. Tn. H. Pada hari pertama dan kedua, dilakukan senam hipertensi pada salah satu anggota keluarga yang menderita hipertensi selama 30 menit dimana 5 menit pertama dilakukan pemanasan dan 5 menit terakhir pendinginan. Sebelum intervensi, terlebih dulu harus mengukur tekanan darah. Klien tampak kooperatif dan mengikuti secara saksama selama kegiatan berlangsung. Hasil implementasi mendapati Tn. H mengatakan badannya terasa enak dan segar, mengatakan akan berusaha rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan dan akan patuh minum obat. Selain itu, keluarga juga turut mendukung dan akan menjadi pengingat klien saat minum obat dan beraktivitas fisik. Sejalan dengan hasil literatur, senam hipertensi dilakukan setiap 30 menit dalam seminggu. Senam hipertensi ialah intervensi non farmakologis yang praktis dan mudah dilakukan guna untuk mengontrol darah (Yudha, 2025).

Selama kegiatan, keluarga sebagai mitra menunjukkan respon dan antuasiasme yang baik. Keluarga klien aktif bertanya terkait pola hidup sehat dan manfaat dari senm ini. Keluarga juga mengikuti senam bersama dengan klien binaan. Dengan demikian dukungan keluarga ini menjadi faktor penting agar kegiatan dapat berlanjut secara mandiri setelah tim pengabdi selesai melaksanakan kegiatan.

Mekanisme senam hipertensi bertujuan untuk memperlancar peredaran darah dan meningkatkan suplai oksigen ke otot serta organ tubuh yang sedang aktif bekerja, terutama pada otot jantung. Saat berolahraga, kadar oksigen dalam sel akan meningkat untuk mendukung produksi energi sehingga menyebabkan denyut jantung menjadi lebih cepat. Setelah selesai beristirahat, pembuluh darah akan melebar atau mengalami dilatasi dan aliran darah sementara waktu akan menurun dalam kurun waktu sekitar 30-120 menit, lalu tekanan darah akan kembali seperti sebelum berolahraga. Apabila senam ini dilakukan secara teratur dan rutin, efek penurunan tekanan darah akan bertahan lebih lama dan pembuluh darah menjadi lebih elastis. Penurunan tekanan darah setelah beraktivitas fisik terjadi karena saat berolahraga

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

dapat membuat pembuluh darah menjadi rileks sehingga tekanan darah akan mengalami penurunan (Widiyono *et al*, 2022).

Setelah diberikan edukasi dan pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman mitra mengenai pentingnya pengendalian hipertensi secara non-farmakologis. Keluarga dan klien binaan memahami pentingnya senam hipertensi dilakukan secara rutin sehingga bisa membantu menjaga kestabilan tensi, meningkatkan kebugaran jantung dan mengurangi risiko komplikasi. Selain itu, keluarga serta klien binaan mulai menyadari pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala dan kepatuhan dalam minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, tidak hanya saat muncul keluhan. Hasil evaluasi keperawatan setelah penerapan senam hipertensi yang dilakukan selama 2 hari pada Klien Tn. H didapati adanya penurunan yang signifikan sebelum dan setelah penerapan intervensi. Hal ini menjadi bukti awal keberhasilan intervensi edukasi serta pendampingan yang dilakukan tim pengabdi.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat, dimana peningkatan wawasan dan keterampilan keluarga serta klien binaan dapat memicu perubahan dalam perilaku kesehatan. Temuan ini juga didukung oleh beberapa literatur yang menyatakan keefektifan senam ini sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan serta dapat mengontrol tekanan darah baik ditingkat keluarga maupun komunitas. Selama tahap evaluasi, keluarga terlihat memahami dengan baik serta bisa mendemonstrasikan kembali gerrakan senam secara mandiri. Berbagai kajian pustaka juga menjelaskan bahwa aktivitas terkait fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan elastisitas dan menurunkan hambatan vaskuler serta melancarkan peredaran darah yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (Richa, 2025).

Implementasi terkait senam hipertensi juga dilakukan oleh Dwi Untoro (2023) dalam implementasinya mendapati hasil studi kasus bahwa penerapan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi. Data menunjukkan pemeriksaan tekanan darah berada pada angka 151,4/8,6 mmHg awalnnya, kemudian pada pemeriksaan setelah senam mengalami penurunan diangka 142,8/77,1 mmHg. Implementasi oleh Bayu Dwisetyo (2023) dengan hasil kegiatan menunjukkan Ha diterima dan H0 ditolak, yang berarti ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah masyarakat kelurahan Pineleng 2 Kabupaten Minahasa.

Menurut Fhania (2022) dengan judul "Analisis Asuhan Keperawatan melalui intervensi senam anti-hipertensi pada keluarga dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Jati Padang" mendapati hasil setelah tindakan intervensi yang dilakukan pada salah satu responden selama 10 menit dan *rest* ±15 menit sehingga hasilnya mengalami penurunan menjadi 147/83 mmHg dari 150/88mmHg. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa senam antihipertensi atau senam hipertensi ini efektif dalam membantu menurunkan tekanan pada darah serta senam ini dapat dilakukan sendiri baik keluarga maupun masyarakat.

Dengan demikian, senam hipertensi dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan sederhana yang mudah diterapkan oleh masyarakat secara mandiri dirumah.

Rencana tindak lanjut yang dapat diterapkan secara mandiri ini dapat terus berjalan, disarankan agar keluarga sebagai mitra dapat berperan aktif sebagai motivasi bagi klien binaan. Keluarga dapat membantu dan mengingatkan jadwal senam dan pemantauan tekanan darah serta diharapkan dukungan dari kader dalam memfasilitasi kegiatan senam rutin. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak terlebih keluarga menjadi motivasi kuat untuk klien dalam menjalani pola hidup sehat dan berkelanjutan yang tidak bergantung pada tim pengabdi.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil implementasi yang dilakukan selama 2 hari berturut-turut dengan menerapkan intervensi senam hipertensi, ditemukan adanya perubahan yang signifikan pada tekanan darah penderita. Intervensi hipertensi diberikan secara rutin selama periode tersebut untuk melihat efektivitasnya terhadap tekanan darah. Dari hasil pengamatan dan pengukuran tekanan darah, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari penerapan senam hipertensi dalam upaya menurunkan tekanan darah. Hal ini terlihat dari hasil pemeriksaan pada hari pertama yang awalnya 160/95 kemudian mengalami penurunan menjadi 156/92mmHg. Sementara itu, pada hari kedua tekanan darah awal 154/100 mmHg mengalami penurunan setelah dilakukan senam hipertensi menjadi 142/90 mmHg. Berdasarkan hasil kegiatan ini, program pelatihan senam hipertensi terbukti berhasil baik itu meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga dan klien binaan dalam pengendalian hipertensi secara non-farmakologis. Maka dari itulah, dapat diambil kesimpulan bahwa senam hipertensi memiliki peran dalam membantu menurunkan tekanan dalam darah darah dan dapat dijadikan sebagai salah satu upaya pengobatan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

tanpa obat untuk mendukung penanganan hipertensi. Keberhasilan ini didukung oleh adanya demonstrasi oleh tim kepada keluarga, sehingga keluarga dan klien mampu melakukan gerakan senam hipertensi secara mandiri dalam upaya keberlanjutan program.

Saran

Bagi Klien dan Keluarga, diharapkan keluarga dapat meningkatkan akses informasi tentang peningkatan tekanan darah (Hipertensi), rajin kontrol ke fasilitas kesehatan yang telah disediakan dan penggunaan obat yang tepat serta dapat meningkatkan dukungan keluarga dalam meningkatkan kesehatan bersama

Institusi pendidikan, implementasi ini bisa menjadi acuan informasi guna untuk mengembangkan intervensi inovasi dengan pendekatan *evidence based nursing* senam hipertensi.

Bagi profesi keperawatan keluarga dan komunitas, dapat dijadikan acuan informasi untuk menambah ilmu dan hasil pembanding terkait intervensi inovasi senam hipertensi dan sebagai upaya preventif dalam menurunkan angkat kejadian hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada keluarga yang dengan segala pengorbanan telah mendidik dan memberikan dukungan. Terima kasih juga kepada klien yang telah bersedia mengikuti intervensi dan juga dosen pembimbing serta penguji yang telah membantu peneliti hingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan.

E. DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, Selvya (2020) Senam Hipertensi pada Klien dengan Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Desa Berbek RT03/RW 05 Waru Sidoarjo. University of Nahdlatul Ulama Surabaya. https://repository.unusa.ac.id/7703/

Ari Loga, P., 2022. Penerapan Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. Universitas Widya Husada Semarang Tahun 2022.

Bayu Dwisetyo, Faradila, M. S., Winda, T., 2023. Pengaruh senam Hipertensi terhadap perubahan tekanan darah Masyarakat. Jurnal keperawatan profesional, Vol. 4, No.2 November 2023.https://salnesia.id

Dika Lukitaningtyas, (2023) Hipertensi : Artikel Review. Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan, Vol. 2, No. 2, April 2023. https://www.researchgate.net/publication/383133492_Hipertensi_Artikel_Review.

Dwi Untoro, 2023. Analisis Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi di RW 02 Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi. Stikes Mitra Keluarga. https://repository.stikermitrakeluarga.ac.id

Ely Triyana, Rina, P. S., Nur, A. (2025). Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Anak Remaja dengan Intervensi Senam Hipertensi dan Pemberian kombinasi Jus Belimbing Manis dan Jeruk Manis terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu M. Jurnal Kesehatan Tambusai, Vol. 6, No. 5, Desember 2025.

Fhania, G., Intan, A. S., Diah, Argarini, (2022). Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Anti Hipertensi pada Keluarga dengan Diagnosa Medis Hipertensi di Kelurahan Jati Padang. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), Vol. 5, No. 12, E-ISSN : 2622-6030.

Farah Zhafirah, S., 2023. Analisis Penerapan teknik hidroterapi : Rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi. Stikes Mitra Keluarga 2023.

Ferdlian, M. I. (2024). Implementasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Keluarga (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Geva, O.A., Purwono, J., & Ludiana (2022). Penerapan Senam Hipertensi terhadap tekanan darah pasien dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara tahun 2021. Junral Cendikia Muda,_2_(2), 186

Gloriana, T. F., Intan, A. N., Diah Argarini, (2022). Analisis Asuhan keeprawatan melalui intervensi senam antihipertensi pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Kelurahan Jati Padang. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), Vol 5, No. 12 Desember 2022, Hal 4179-4185.

Jeremia, B., Irny, M., Vennetia., 2025. Implementasi Strategi Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi di Puskesmas Walantakan. Jurnal Kesehatan Tambusai, Vol. 6, No.2, Juni 2025.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Ningsih, W. T., Yuliza, E., Ayuni, D. Q., Ulfah, M., Fatimah, & Yenni. (2024). Buku ajar keperawatan Keluarga. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Maria, P.S., Hnerianto, S. K., Loritta, Y., Yenny, Y., & Sri, W. H (2023) Pelatihan pembuatan modul ajar interaktiv bagi guru dengan menggunakan Canva (Studi kasus: Sdn 204 Palembang). Jurnal masyarakat madani indonesia, Vol 2 (3), 1-7.

Multazam, A., & Utami, K. P. (2024). Pemberian latihan slow deep breathing dan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur serta menurunkan tekanan darah dan stres pada komunitas lanisa di Kota Malang. Jurnal Abdimas Indonesia, 4(2), 444-452.

Putu Inge, R. S., Ni Kadek Sutini, Ni Luh D. I., Ni Putu, D. R., (2025). Peningkatan Tekanan darah pada Hipertensi berbasis Perawatan Jangka Panjang. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), Vol. 8, No. 5, Tahun 2025, Hal 2526-2539. https://ejurnalmalahayati.ac.id

Richa, S. C., Safrudin, M. B. Amalia dkk, (2025). Efektifitas Senam Hipertensi dalam menjaga tekanan darah pada Komunitas lansia. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, _15_(1),

Rusmiati, 2024. Penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Penderita Hipertensi dengan masala keperawatan Nyeri akut. Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ilmu Kesehatan.

Rudi, W., Ladin, J., Monica, B. D. S., Mutiara., Neisa, A., Anggun, dkk (2025). Penerapan Senam sebagai upaya menuurnkan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Desa Sukajaya Lempasing Kabupaten Pesawaran. Journal of Public health concerns, Vol. 5, No. 7, September 2025, 354-359.

Saputra, K., F., Solichatin, Mardiyah, S., Sri, D. H. A., & Sinthania, D (2023) Keperawatan Keluarga. Pradina Pustaka

Suhadi, R., Virginia, D. M., Setiawan, C. H., Hendra, P., & Wijoyo, Y. (2020) Seluk beluk Hipertensi. Yogyakarta : Sanata Dharma University Press

World Health organization, 2022. Hipertensi menurut WHO, faktor risiko danpencegahannya lifepack.id. Diambil dari https://repository.unsulbar.ac.id

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)