

**EDUKASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
TINGGI DI PUSKESMAS KENDALSARI**

**HYPERTENSION EXERCISE EDUCATION FOR REDUCING HIGH BLOOD PRESSURE
AT KENDALSARI COMMUNITY HEALTH CENTER**

Sania Putri^{1*}, Safun Rahmanto², Bonita Suharto³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Negara Indonesia

³ UPT Puskesmas Kendalsari, Kota Malang, Negara Indonesia

*saniap770@gmail.com

Abstrak: Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, yaitu suatu keadaan medis yang mana tekanan darah yang ada di arteri mengalami peningkatan. Adanya kenaikan tersebut membuat jantung melakukan kerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Tanda dan gejala yang muncul meliputi sakit kepala, pusing, sesak napas, dan nyeri dada. Tujuan: Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi keluhan terkait hipertensi melalui penyuluhan senam hipertensi di Puskesmas Kendalsari. Metode: Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dengan media leaflet dan sesi tanya jawab. Melalui leaflet, peserta mendapatkan informasi mengenai pengertian hipertensi, pentingnya pengendalian tekanan darah, dan manfaat senam hipertensi. Sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan keluhan yang dialami serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang senam hipertensi sebagai salah satu cara penanganan. Kegiatan ini melibatkan 20 orang di Puskesmas Kendalsari. Hasil kegiatannya menampilkan kenaikan signifikan pada ilmu yang dimiliki peserta perihal hipertensi beserta senam hipertensi, dengan pengukurannya dilakukan lewat kuesioner yang berwujud pretest beserta post test. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan melalui media leaflet beserta memberi tanya jawab efektif meningkatkan pemahaman terkait hipertensi, sehingga senam hipertensi dapat menjadi intervensi yang bermanfaat dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: *Hipertensi, Tanda Gejala Hipertensi, Senam Hipertensi*

Abstract: *Hypertension, or high blood pressure, is a medical condition in which blood pressure in the arteries increases. This increase causes the heart to work harder to pump blood throughout the body. Signs and symptoms that appear include headaches, dizziness, shortness of breath, and chest pain. Objective: This counseling aims to increase knowledge and reduce complaints related to hypertension through counseling on hypertension exercises at the Kendalsari Health Center. Method: The method used is interactive counseling with leaflets and question and answer sessions. Through leaflets, participants get information about the meaning of hypertension, the importance of controlling blood pressure, and the benefits of hypertension exercises. The question and answer session provides an opportunity for participants to convey their complaints and gain a deeper understanding of hypertension exercises as one way of handling it. This activity involved 20 people at the Kendalsari Health Center. The results of the activity showed a significant increase in participants' knowledge about hypertension and hypertension exercises, as measured by pre-test and post-test questionnaires. It can be concluded that counseling with leaflets and questions and answers is effective in increasing understanding related to hypertension, so that hypertension exercises can be a useful intervention in managing hypertension in the community.*

Keywords: *Hypertension, Signs and Symptoms of Hypertension, Hypertension Exercise*

Article History:

Received	Revised	Published
17 Juli 2025	10 September 2025	15 September 2025

Pendahuluan

Hipertensi yaitu sebuah kondisi yang mana tekanan sistol beserta diastolnya telah terjadi kenaikan dengan melewati batas normal sistolnya yaitu melebihi 140 mmHg serta untuk diastolnya melebihi 90 mmHg. Adanya hipertensi termasuk ke dalam permasalahan kesehatan dengan terbilang berbahaya yang ada di seluruh dunia. Tekanan tinggi ataupun dikenal juga dengan hipertensi sering disebut juga dengan "silent killer" sebab ditemui banyak orang yang tidaklah sadar bahwasanya mereka mengidapnya (Hasibuan et al., 2024). Kondisi ini meningkatkan tekanan pada dinding arteri, memaksa jantung bekerja lebih keras, dan dapat menyebabkan kerusakan serius pada organ-organ tubuh. Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kerusakan mata, dan masalah kesehatan lainnya. Meskipun seringkali tanpa gejala, beberapa orang mungkin mengalami sakit kepala, pusing, sesak napas, nyeri dada, atau mimisan (Irawandi et al., 2024). Namun, gejala-gejala ini biasanya tidak spesifik dan seringkali baru muncul setelah hipertensi sudah parah. Oleh karena itu, pemeriksaan tekanan darah secara teratur sangat penting, terutama bagi mereka yang memiliki faktor risiko seperti riwayat keluarga hipertensi, obesitas, atau gaya hidup tidak sehat (Al Khasanah et al., 2024).

Hipertensi yaitu termasuk permasalahan kesehatan dunia dengan signifikan titik berdasarkan data yang diberikan WHO ataupun kepanjangannya yaitu World Health Organization, diprediksi sejumlah 1,28 miliar individu dengan usia dewasa yaitu usianya 30-79 tahun yang terdapat pada seluruh dunia menjadi penderita hipertensi (Mulyasari et al., 2023). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 34,1%. Data ini menunjukkan peningkatan dibandingkan Riskesdas sebelumnya. Sementara itu, data prevalensi hipertensi di Kota Malang juga menjadi bagian dari gambaran nasional (Putranti et al., 2024). Data dari Dinas Kesehatan Kota Malang menunjukkan bahwa hipertensi yaitu termasuk ke dalam penyakit tanpa memberikan penalaran melalui prevalensi yang terbilang cukup tinggi, yaitu sekitar 31,6% pada tahun 2022. Upaya pencegahan dan pengendalian terus digalakkan melalui berbagai program kesehatan Masyarakat (Anggreini, 2023).

Senam hipertensi yaitu wujud latihan fisik dengan perancangannya dilakukan khusus bagi memberikan bantuan menjadi penurun dan mengontrol tekanan darah.. Gerakannya umumnya melibatkan aktivitas aerobik ringan hingga sedang, seperti jalan cepat, peregangan, dan latihan pernapasan. Latihan ini bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat jantung, dan membantu tubuh menggunakan oksigen secara lebih efisien (Ns. Arabta M Peraten Pelawi, S.Kep. & Ns. Ernauli Meliyana., S.Kep., 2022). Selain itu, senam hipertensi juga berperan dalam meminimalisir stress beserta menciptakan peningkatan relaksasi, dengan keduanya dapat berkontribusi kepada penurunan tekanan darahnya (Moonti et al., 2022).

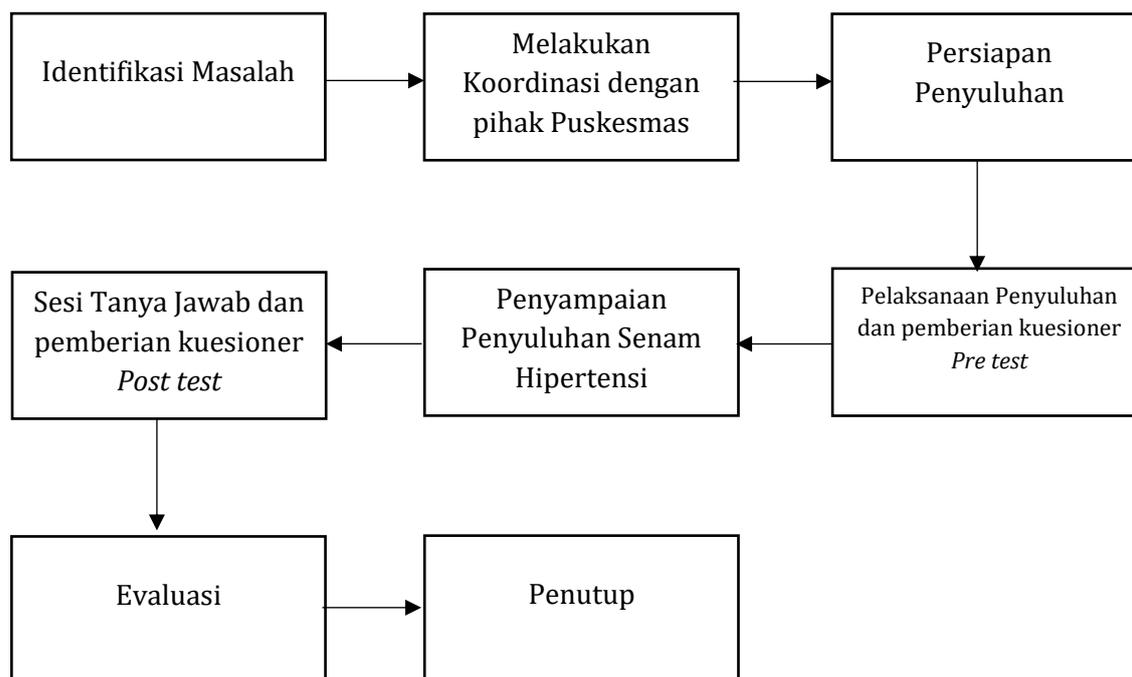
Penerapan senam hipertensi secara teratur bertujuan untuk mencapai beberapa hal penting. Pertama, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik hingga ke tingkat yang lebih aman, sehingga mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular. Kedua, meningkatkan kebugaran kardiovaskular secara keseluruhan, yang mencakup peningkatan kekuatan jantung dan efisiensi pembuluh darah. Ketiga, meningkatkan kualitas hidup peserta dengan mengurangi

gejala terkait hipertensi, seperti sakit kepala dan pusing, serta meningkatkan kemampuan untuk beraktivitas sehari-hari (Oktaviani et al., 2022).

Beberapa penelitian pengabdian masyarakat sebelumnya menampilkan bahwasanya senam hipertensi dapat terbilang efektif pada memberikan penurunan tekanan darah serta meningkatkan pengetahuan masyarakat. Ns. Arabta M Peraten Pelawi, S.Kep. & Ns. Ernauli Meliyana., S.Kep, (2022) melaporkan bahwa kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi di Bekasi mampu menurunkan tekanan darah sekaligus menciptakan peningkatan kesadaran penduduk mengenai seberapa penting pola hidup sehat. Sementara itu, Marsito et al, (2024) menemukan bahwa senam lansia yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut di NTT dapat menurunkan tekanan darah pada sebagian besar peserta lansia hipertensi dan mendapat respon yang sangat positif. Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi senam hipertensi dapat menjadi upaya nonfarmakologis yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

Dengan demikian, edukasi dan pelaksanaan senam hipertensi yang efektif diharapkan dapat menjadi bagian penting dari strategi komprehensif dalam pengelolaan hipertensi di Puskesmas Kendalsari (Atmojo & Anasulfalah, 2023).

Metode



Bagan 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Teknik yang diberi pada aktivitas fisioterapi komunitas yaitu melalui memberikan penyuluhan perihal definisinya, manfaat dari senam hipertensi, kemudian indikasi senam hipertensinya, lalu kontraindikasi senam hipertensinya, dan gerakan-gerakan senam hipertensi. Dalam penggunaan media untuk melakukan pelayanan kepada peserta di Puskesmas Kendalsari adalah berupa leaflet (Miniarti, 2023). Saat sebelum diberi sebuah penyuluhan

kepada peserta diberi kuesioner pretest melalui adanya tujuan agar dapat mengetahui sebesar apakah pemahaman ilmu peserta mengenai senam hipertensi. Setelah diakhir sesinya selanjutnya diberi kuisisioner post test kepada peserta. Kuisisioner pretest kemudian juga post test di mana diberikan nantinya dilakukan perbandingan agar dapat mengetahui keefektifan penyuluhannya (Darah et al., 2024).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilakukan di Ruang tunggu Puskesmas Kendalsari Kota Malang, pada hari Selasa, 22 April 2025 jam 07.30-08.00 WIB. Kegiatan awalnya dimulai melalui dilaksanakannya pengenalan diri beserta memberi informasi bahwasanya akan dijalankan suatu penyuluhan yang dilakukan atas Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM terhadap setiap peserta di ruang tunggu Puskesmas Kendalsari, kemudian dilanjutkannya kegiatan penyuluhan melalui memberi ilmu beserta edukasi terhadap setiap peserta perihal senam hipertensi Melalui penggunaan leaflet, serta mempraktekkan langsung bagaimanakah ada gerakan senam hipertensi yang dapat dijalankan di rumah. Kemudian pada sesi akhir yaitu berisi tanya jawab dengan peserta.

Kegiatan Penyuluhan terkait dengan senam hipertensi di Puskesmas Kendalsari, Kota Malang berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta mendengarkan dengan baik setiap materi yang disampaikan dan dengan aktif mengikuti gerakan senam hipertensi yang di contohkan oleh fisioterapis. Materi yang disampaikan terdiri dari pengertian, manfaat senam hipertensi, indikasi, kontraindikasi dan gerakan-gerakan senam hipertensi.

AYO BERLATIH SENAM HIPERTENSI

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung

MANFAAT SENAM HIPERTENSI

- meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
- membakar lemak yang berlebihan ditubuh karena aktifitas gerak
- menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh : lengan, pinggul, paha, pinggang, perut, Dll
- Meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan

INDIKASI

- Menderita Hipertensi Tingkat 1 (Tekanan Darah 130-139 mmHg sistolik atau 80-89 mmHg diastolik)
- Menderita Hipertensi Tingkat 2 (Tekanan Darah \geq 140 mmHg sistolik atau \geq 90 mmHg diastolik) yang terkontrol dengan obat-obatan
- Memiliki Faktor Risiko Hipertensi
- Lansia dengan Hipertensi

KONTRAINDIKASI

- Hipertensi Tidak Terkontrol atau Sangat Tinggi (Tekanan Darah Sistolik \geq 180 mmHg atau Diastolik \geq 110 mmHg)
- Nyeri Dada (Angina) yang Tidak Stabil atau Baru Terjadi
- Gagal Jantung Kongestif yang Tidak Terkompensasi
- Aritmia Jantung yang Signifikan dan Tidak Terkontrol
- Penyakit Infeksi Akut dengan Demam Tinggi



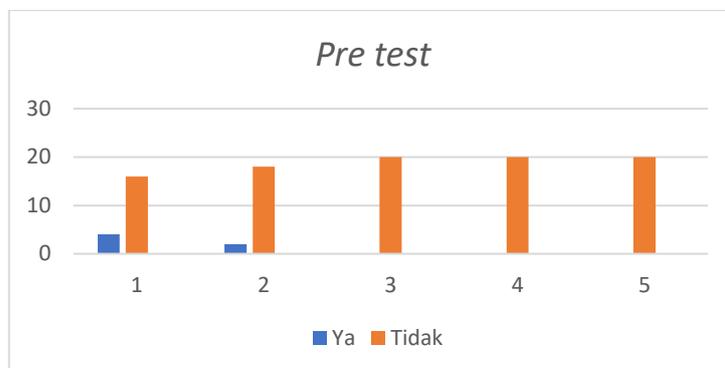
Gambar 1. Leaflet Hipertensi Sebagai Media Penyuluhan

Para peserta yang mengikuti penyuluhan ini juga antusias dalam mendengarkan materi yang di sampaikan. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan manfaat senam hipertensi juga berperan penting dalam keberhasilan intervensi ini. Edukasi yang baik membantu peserta memahami pentingnya pengendalian tekanan darah dan memotivasi mereka untuk aktif terlibat dalam program latihan.



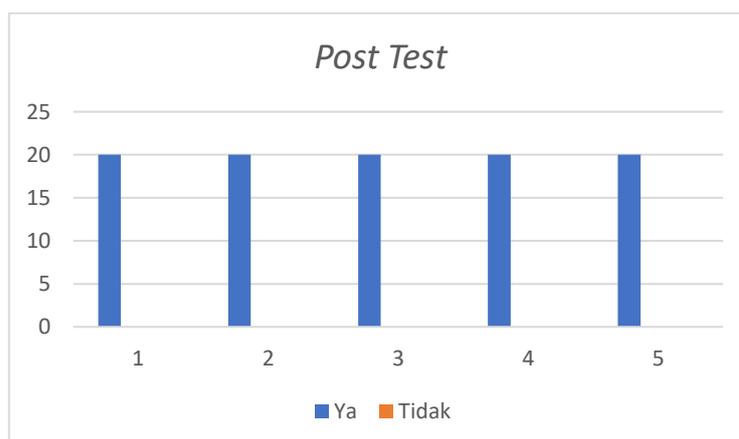
Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan

Grafik di bawah ini menyajikan hasil evaluasi yang dilakukan untuk mengidentifikasi peningkatan gangguan pesertanya. Data dari pretest beserta post-test secara visual memperlihatkan sejauh mana tujuan kegiatan telah tercapai.



Grafik 1. Hasil *Pre test*

Merujuk kepada hasil yang diterangkan dalam grafik 1, diperoleh adanya hasil atas sejumlah 5 pertanyaan dengan dijawab oleh 20 peserta penyuluhan di Puskesmas Kendalsari sebelum diberikannya penyuluhan tentang senam hipertensi dengan pertanyaan pertama terdapat 16 orang memberikan jawaban “tidak”, Kemudian untuk pertanyaan kedua ditemui dua orang yang memberikan jawaban “iya” serta 18 orang memberikan jawaban “tidak”, pertanyaan lalu untuk pertanyaan ketiga ditemui 20 orang memberikan jawaban “tidak”, pertanyaan yang keempat ditemui 20 orang memberikan jawaban “tidak”, selanjutnya pada pertanyaan kelima ditemui 20 orang yang memberikan jawaban “tidak”.



Grafik 2. Hasil *Post test*

Berdasarkan hasil yang tertera pada grafik 2, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 20 peserta penyuluhan di Puskesmas Kendalsari sesudah diberikannya

penyuluhan tentang senam hipertensi pertanyaan pertama terdapat 20 orang menjawab “Iya”, pertanyaan kedua terdapat 20 orang menjawab “Iya”, pertanyaan ketiga 20 orang menjawab “Iya”, pertanyaan keempat 20 orang menjawab “Iya” pertanyaan kelima 20 orang menjawab “Iya”.

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Pre test* dan *Post test*

No	Pertanyaan	Pre test		Post test	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1	Apakah anda pernah mendengar tentang senam hipertensi ?	4	16	20	0
2	Apakah anda tau gerakan-gerakan dari senam hipertensi?	2	18	20	0
3	Apakah anda tau manfaat dari senam hipertensi?	0	20	20	0
4	Apakah anda tau indikasi dari senam hipertensi?	0	20	20	0
5	Apakah anda tau kontraindikasi dari senam hipertensi?	0	20	20	0

Berdasarkan data yang tersaji pada Grafik 1 dan Tabel 1 secara visual memperlihatkan adanya perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta di Puskesmas Kendalsari setelah mengikuti edukasi senam hipertensi. Sebelum intervensi, pemahaman mengenai mekanisme senam dalam menurunkan tekanan darah dan pentingnya aktivitas fisik teratur masih terbatas. Namun, pasca-edukasi, terjadi peningkatan yang nyata dalam aspek pengetahuan ini.

Hasil kegiatan senam hipertensi pada lansia menunjukkan penurunan tekanan darah yang konsisten dan signifikan, sejalan dengan temuan berbagai penelitian sebelumnya. Moonti et al, (2022) melaporkan penurunan drastis dari 151,86 menjadi 91,20 mmHg (sistolik) dan 95,04 menjadi 91,18 mmHg (diastolik). (Anggreini, 2023) juga menemukan penurunan median tekanan darah dari 180/110 mmHg menjadi 150/90 mmHg setelah intervensi senam selama program komunitas di Pekanbaru. Penelitian Setyawati et al, (2025) menegaskan bahwa senam hipertensi selama 60 menit seminggu selama 4 minggu cukup efektif sebagai terapi nonfarmakologis. Sumartini et al, (2019) Melalui hasil penelitiannya ditunjukkan bahwa rata-rata yang diberikan tekanan darah sistolik lansia saat sebelum senam yaitu berupa 151,80 mmHg dan juga diastolik yang tekanannya 94,73 mmHg, dengan mayoritas responden berada pada kategori hipertensi stadium 1. Setelah intervensi senam hipertensi, rata-rata tekanan darah menurun menjadi 137,13 mmHg (sistolik) dan 90,27 mmHg (diastolik), dengan sebagian besar responden masuk kategori prehipertensi. Dalam pengujian *paired sample t-test* memperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$, dengan memiliki arti senam hipertensi mempengaruhi dengan signifikan kepada turunnya tekanan darah yang dimiliki lansia yang mengidap hipertensi..

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi senam hipertensi yang telah dilaksanakan di Puskesmas Kendalsari, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat dan tata cara senam hipertensi yang benar. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan, di mana peserta secara aktif mempraktikkan senam hipertensi sebagai bagian dari manajemen tekanan darah tinggi mereka. Mengingat potensi positif ini, disarankan agar program edukasi serupa dapat diintegrasikan secara rutin dalam layanan kesehatan di Puskesmas Kendalsari, bahkan diperluas dengan sesi praktik yang terstruktur dan pemantauan berkala untuk memastikan efektivitas jangka panjang.

Referensi

- Al Khasanah, A., Kartika, K., & Putri, M. A. (2024). Implementasi Senam Hipertensi sebagai Upaya Manajemen Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 47–51. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.553>
- Anggreini, S. N. (2023). Puskesmas Rejosari Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 2, 79–85.
- Atmojo, J. T., & Anasulfalah, H. (2023). Implementasi Senam Hipertensi untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi pada Masyarakat di Dusun Sugih Waras, Wonorejo, Gondangrejo *Prosiding ...*, 3, 95–100. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM/article/view/2450>
- Darah, T., Pasien, P., Di, H., & Cihideung, D. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(12), 1052–1060.
- Hasibuan, R., Sri, M., Dalimunthe, R., Ramadani, A. R., & Panjaitan, N. W. (2024). *TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT DI DESA*. 8, 7892–7897.
- Irawandi, D., Setiadi, S., Huda, N., Yuliasuti, C., Farida, I., Astuti, N. M., Nurhayati, C., & Rinarto, N. D. (2024). Pengelolaan Hipertensi Dan Senam Hipertensi Di Desa Banjar Kemuning Kota Sidoarjo. *Lontara Abdimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 18–22. <https://doi.org/10.53861/lomas.v5i1.470>
- Marsito, M., Yuwono, P., Ernawati, E., Waladani, B., & Suwaryo, P. A. W. (2024). Pemberdayaan Lansia Penderita Hipertensi Melalui Senam Sehat: Program Pengabdian Masyarakat Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Batikmu*, 4(2), 13–20. <https://doi.org/10.48144/batikmu.v4i2.1982>
- Miniarti, Y. (2023). *HIPERTENSI DI DUSUN KALO KECAMATAN LELAK*. 7, 866–870.
- 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>
- Mulyasari, S., Wurjanto, M. A., Hestiningsih, R., & Adi, M. S. (2023). Hubungan Antara Riwayat Hipertensi Dalam Keluarga, Status Merokok, Dan Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia 35-59 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebumen I. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(6), 639–644. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i6.38172>
- Ns. Arabta M Peraten Pelawi, S.Kep., M. K., & Ns. Ernauli Meliyana., S.Kep., M. K. (2022). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di Rt 01 Kelurahan Sepanjang Jaya. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia*, 88, 12–26.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Cendekia Muda*, 2(2), 186–194.
- Putranti, A. H., Maylani, D. S., Baihaqi, N., Ramadhani, R. S., Pawestri, D. R., Febriyati, L. C., Juliansyah, W., Khairiyah, A., & Satriyandari, Y. (2024). *Efektivitas senam hipertensi terhadap lansia di Padukuhan Sungapan Effectiveness of hypertension exercise for elderly*

- in Sungapan Hamlet*. 2(September), 170–174.
- Setyawati, R. C., Safrudin, M. B., Amalia, N., Widyastuti, D., Purdani, K. S., Mika, R., Arra, A., Aisyah, S. N., & Nurjanah, N. (2025). the Effectiveness of Hypertension Exercise in Maintaining Blood Pressure Among the Eldery. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1), 1–10.
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>