

EDUKASI AKTIVITAS FISIK SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN RISIKO STROKE PADA LANSIA

Physical Activity Education for Hypertension Exercises to Reduce The Risk of Stroke In The Elderly

Vahilda Keisha Savinka¹, Adiratna Sekar Siwi¹, Amelia Andini¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Korespondensi: Vahilda Keisha Savinka. Alamat email: usersavinka@gmail.com

ABSTRAK

Stroke adalah gangguan aliran darah ke otak akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah, yang menyebabkan otak kekurangan nutrisi dan oksigen. Di wilayah Puskesmas Purwanegara 1, prevalensi hipertensi masih tinggi yaitu 10.965 jiwa dan tingkat kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik rutin masih perlu ditingkatkan. Senam hipertensi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lansia mengenai senam hipertensi untuk menurunkan risiko stroke. Metode yang digunakan meliputi edukasi melalui ceramah, video, leaflet, diskusi interaktif, serta pemantauan selama 7 hari dengan pendampingan keluarga. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah edukasi, sebelum edukasi tingkat pengetahuan peserta kategori sedang 42,9% dan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan signifikan, kategori pengetahuan peserta berada dikategori tinggi 50%, kategori sedang 28,6%. Hal ini membuktikan bahwa edukasi senam hipertensi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Kesimpulannya, kegiatan ini berpotensi mendorong pola hidup sehat dan membantu menurunkan risiko stroke pada kelompok lansia secara efektif.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi, Lansia, Pengetahuan

ABSTRACT

Stroke is a disruption of blood flow to the brain due to ruptured blood vessels, causing the brain to lack nutrients and oxygen. In the Purwanegara 1 Community Health Center area, the prevalence of hypertension is still high at 10.965 residents and awareness of the importance of regular physical activity still needs to be improved. Hypertension exercise is an effective non-pharmacological method to reduce stroke complications. This Community Service Activity aims to increase the knowledge and skills of the elderly regarding hypertension exercise to reduce the risk of stroke. The methods used include education through lectures, videos, brochures, interactive discussions, and monitoring for 7 days with family assistance. The evaluation results showed a significant increase in knowledge after education, before education the level of knowledge of participants was in the moderate category of 42.9% and after being given education there was a significant increase, the category of knowledge of participants was in the high category of 50%, the moderate category of 28.6%. This proves that hypertension exercise education is effective in increasing participants' understanding. In conclusion, this activity has the potential to encourage a healthy lifestyle and help reduce the risk of stroke in the elderly group effectively.

Keywords: Physical Activity, Education, Elderly, Knowledge

PENDAHULUAN

Stroke adalah hilangnya aliran darah ke otak secara tiba-tiba disebabkan oleh oklusi atau pecahnya arteri serebral utama (Nadhifah & Sjarqiah, 2022). Stroke merupakan sindrom dari beberapa tanda dan gejala serta hilangnya peran sistem saraf pusat fokal (atau global) yang terjadi secara cepat (detik atau menit) (Nadhifah & Sjarqiah, 2022).

Menurut Nuraeni & Darni (2024), bahwa faktor risiko terbesar pada lansia penderita stroke di Indonesia adalah hipertensi (68,9%) dan gaya hidup tidak aktif, yang memperburuk kondisi vaskular dan mempercepat terjadinya komplikasi neurologis. Salah satu cara efektif mencegah risiko stroke adalah dengan rutin melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat menjaga kesehatan jantung, menurunkan tekanan darah (Sari, 2022).

Angka hipertensi tertinggi di Banjarnegara berada di Puskesmas Purwanegara 1 yaitu 10.965 orang mengalami hipertensi. Puskesmas Purwanegara 1, sebagai lokasi kegiatan, memiliki karakteristik demografis yang mendukung pelaksanaan intervensi edukasi kesehatan berbasis komunitas, terutama di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1, mengingat prevalensi hipertensi cukup tinggi yaitu ±441 warga.

Kondisi masyarakat setempat yang ditandai dengan rendahnya kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik yang berkontribusi pada meningkatnya angka kejadian stroke di wilayah tersebut.

Senam anti-hipertensi salah satu upaya preventif untuk meminimalkan hipertensi (Moonti *et al.*, 2022). Setelah melakukan aktivitas fisik seperti senam hipertensi, tubuh akan memasuki fase pemulihan atau istirahat. Pada fase ini, terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah. Pelebaran pembuluh darah menyebabkan tekanan darah menurun, berlangsung selama 30 hingga 120 menit setelah latihan berakhir. Penurunan ini bersifat sementara dan akan perlahan kembali ke tingkat tekanan darah sebelum senam. Efek ini mencerminkan respons tubuh dalam menyeimbangkan sistem kardiovaskular pasca aktivitas fisik, serta menunjukkan manfaat jangka pendek dari senam hipertensi dalam membantu mengontrol tekanan darah (Majid *et al.*, 2023).

Menurut Hernawan & Rosyid (2017), senam hipertensi dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 20 menit gerakan peralihan dan 5 menit gerakan pendinginan dengan frekuensi 4 kali dalam 2 minggu secara teratur dapat menurunkan tekanan

darah, mengurangi resiko terhadap stroke (Wirastuti *et al.*, 2023). Menurut Najihah & Ramli (2018), rata-rata tekanan darah responden sebelum senam hipertensi 147/87 mmHg dan sesudah senam menjadi 136/82 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa senam hipertensi memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah.

Data pra-survei bulan Januari-Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1 menunjukkan rata-rata kasus hipertensi mencapai 378 kasus, diabetes melitus 56 kasus dan kolesterol tinggi 40 kasus per bulan. Meskipun terdapat fluktuasi bulanan, data ini mengindikasikan bahwa ketiga kondisi ini merupakan faktor risiko utama stroke.

Hasil wawancara kegiatan posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) pada 5 Juli 2025 dengan beberapa lansia yang teridentifikasi memiliki riwayat hipertensi dan / atau gula darah tinggi di wilayah tersebut, ditemukan sebagian besar memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai cara pencegahan penyakit tidak menular serta hubungannya dengan risiko stroke. Minimnya pemahaman ini menegaskan adanya kebutuhan mendesak akan edukasi komprehensif mengenai aktivitas fisik sebagai upaya preventif stroke. Oleh karena itu, program edukasi aktivitas

fisik senam hipertensi ini dirancang berdasarkan analisis kebutuhan komunitas, yang diharapkan dapat secara efektif mendukung upaya pencegahan stroke di wilayah ini.

TUJUAN DAN MANFAAT

a. Tujuan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi, faktor risiko, pentingnya aktivitas fisik dalam mengendalikan tekanan darah, meningkatkan ketrampilan tentang senam hipertensi untuk menurunkan risiko stroke.

b. Manfaat

Bagi lansia, kegiatan ini diharapkan dapat menambah wawasan serta keterampilan dalam melakukan pencegahan risiko stroke secara mandiri melalui senam hipertensi. Bagi mitra dan keluarga, edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam memberikan pendampingan serta motivasi harian, mengingat hasil evaluasi menunjukkan perlunya dukungan sosial yang berkelanjutan agar kepatuhan lansia dalam melakukan aktivitas fisik tetap terjaga dalam jangka panjang.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas beberapa tahapan, yaitu persiapan, skrining peserta, pelaksanaan edukasi, monitoring, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dan pengurusan perizinan melalui surat izin pra-survei dari universitas kepada mitra, yaitu Puskesmas Purwanegara 1. Selanjutnya dilaksanakan survei awal untuk memperoleh data lansia yang aktif dalam kegiatan Integrasi Layanan Primer (ILP) serta mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat. Selain itu, tim juga melakukan pengembangan media edukasi secara mandiri berupa leaflet, power point, dan video demonstrasi senam hipertensi. Tahap persiapan juga mencakup penyediaan alat penunjang, seperti tensimeter digital, alat ukur gula darah, dan alat ukur kolesterol.

Tahap berikutnya adalah skrining peserta. Kriteria inklusi peserta meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun yang memiliki riwayat hipertensi atau tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Berdasarkan hasil skrining, diperoleh sebanyak 14 orang lansia dengan hipertensi di Desa Gumiwang sebagai sasaran utama kegiatan.

Pelaksanaan edukasi dilakukan pada tanggal 25 Oktober sampai 1 November 2025. Pada tanggal 25 Oktober, kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai senam hipertensi. Selanjutnya diberikan materi edukasi melalui metode ceramah dan pemutaran video edukatif yang membahas pengertian hipertensi, faktor risiko stroke, serta manfaat senam hipertensi. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi gerakan senam hipertensi. Pada akhir sesi, peserta diberikan leaflet sebagai panduan praktis untuk melakukan senam secara mandiri di rumah. Pada tanggal 1 November, kegiatan evaluasi difokuskan pada pengulangan materi secara singkat serta praktik senam hipertensi secara bersama-sama.

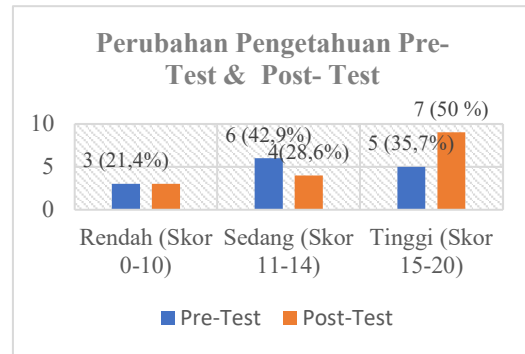
Monitoring dilakukan secara harian selama tujuh hari melalui kunjungan rumah (door-to-door) pada tanggal 28–30 Oktober 2025 untuk memantau frekuensi dan durasi senam yang dilakukan peserta di rumah. Aspek yang dipantau meliputi kelengkapan pengisian lembar monitoring harian, waktu pelaksanaan, serta durasi latihan yang dikategorikan menjadi kurang dari 30 menit, 30 menit, dan lebih dari 30 menit.

Tahap terakhir adalah evaluasi yang dilaksanakan pada tanggal 1 November 2025 dan

mencakup evaluasi pengetahuan serta keterampilan peserta. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah intervensi, disertai sesi diskusi interaktif guna membahas kendala yang dihadapi peserta. Sementara itu, evaluasi keterampilan dilakukan melalui penilaian kemampuan peserta dalam melakukan gerakan senam, yang meliputi pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan menggunakan lembar evaluasi dengan skala skor 0–2. Skor 0 menunjukkan gerakan tidak dilakukan, skor 1 menunjukkan gerakan dilakukan tetapi belum sempurna atau tidak lengkap, dan skor 2 menunjukkan gerakan dilakukan dengan sempurna.

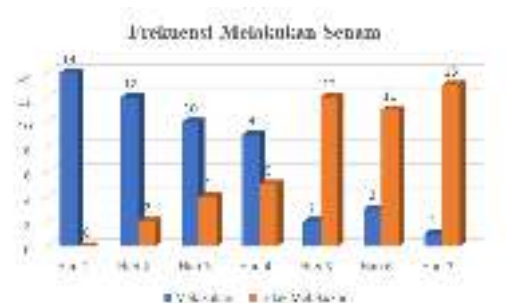
HASIL DAN DISKUSI

Gambar 1 menampilkan hasil data pengetahuan peserta sebelum edukasi kategori sedang 42,9% atau 6 orang dan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan signifikan, kategori pengetahuan peserta berada dikategori tinggi 50% atau 7 orang



Gambar 1. Diagram Distribusi Hasil Perubahan Pengetahuan Senam Hipertensi (Pre Test) dan (Post Test) Desa Gumiwang, Purwanegara, Banjarnegara 2025

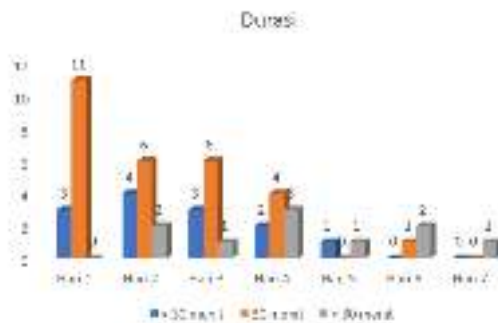
Data selanjutnya yaitu frekuensi melakukan senam hipertensi mengalami penurunan ditampilkan pada gambar 2. Hari pertama, seluruh peserta (14 orang) mengikuti senam. Hari kedua hingga keempat, jumlah peserta masih relatif tinggi namun menunjukkan penurunan bertahap, dari 12 orang menjadi 9 orang. Penurunan signifikan terjadi pada hari kelima hingga ketujuh, dengan jumlah peserta menurun menjadi 2 orang, 3 orang, dan 1 orang, sementara peserta yang tidak melakukan senam meningkat hingga 13 orang pada hari ketujuh.



Gambar 2. Diagram Monitoring Frekuensi Senam Hipertensi Desa Gumiwang, Purwanegara, Banjarnegara 2025

Berdasarkan gambar pada diagram 3, durasi melakukan senam hipertensi selama tujuh hari

pemantauan. Dari sisi durasi, pada hari-hari awal sebagian besar responden melakukan senam dengan durasi kurang dari 30 menit dan 30 menit. Saat proses pemantauan berlangsung, sebagian responden menunjukkan peningkatan kapasitas dengan mampu melakukan senam lebih dari 30 menit. Terutama pada hari ketiga dan keempat. Meskipun demikian, pada hari-hari selanjutnya jumlah responden yang melakukan senam cenderung berkurang. Secara keseluruhan, perubahan durasi ini menunjukkan adanya variasi kemampuan dan konsistensi responden dalam mempertahankan pelaksanaan senam hipertensi selama periode pemantauan.



Gambar 3. Diagram Monitoring Durasi Senam Hipertensi Desa Gumiwang, Purwanegara, Banjarnegara 2025

Berdasarkan gambar diagram 4, hasil evaluasi penilaian setelah tujuh hari intervensi menunjukkan adanya perkembangan kemampuan peserta dalam melakukan gerakan senam hipertensi, seluruh peserta (14 orang) memperoleh nilai 2 pada kedua gerakan

pemanasan, yaitu nafas dalam dan rentangkan tangan.

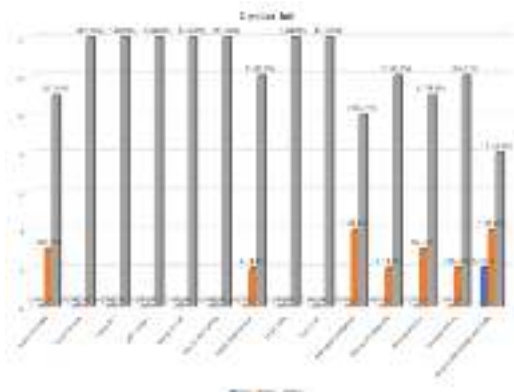


Gambar 4. Diagram Hasil Gerakan Pemanasan Kemampuan Peserta Melakukan Intervensi Senam Hipertensi Sesudah (Post) Intervensi Desa Gumiwang, Purwanegara, Banjarnegara 2025

Keterangan
 0: Tidak dilakukan
 1: Dilakukan tapi tidak sempurna/ tidak lengkap
 2: Dilakukan dengan sempurna

Selanjutnya, hasil evaluasi penilaian setelah tujuh hari intervensi, sebagaimana ditunjukkan pada gambar diagram 5, tampak adanya perkembangan kemampuan peserta dalam melakukan gerakan senam hipertensi. Sebagian peserta mengalami kesulitan dalam melakukan tiga gerakan yang menjadi tantangan, yaitu gerakan inti ke -10 Menepuk punggung tangan ke bahu, dimana 28, 6% atau 4 pesertabelum mampu melakukannya secara sempurna, serta gerakan inti ke- 14 Jongkok dan berdiri, tetap menyisakan 28, 6% atau 4 peserta yang belum dapat melakukannya dengan baik, kemudian gerakan inti ke-10 Menepuk punggung tangan ke bahu

21,4 % atau 3 peserta belum mampu melakukannya secara sempurna.



Gambar 5. Diagram Hasil Gerakan Inti Kemampuan Peserta Melakukan Intervensi Senam Hipertensi Hipertensi Sesudah (Post) Intervensi Desa Gumiwang, Purwanegara, Banjarnegara 2025

Evaluasi terakhir, yaitu penilaian setelah tujuh hari intervensi menunjukkan adanya perkembangan kemampuan peserta melakukan gerakan senam hipertensi, terlihat bahwa seluruh peserta (14 orang) memperoleh nilai 2, sebagaimana ditampilkan pada gambar 6. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu melakukan gerakan pendinginan dengan baik dan benar sesuai instruksi.



Gambar 6. Diagram Hasil Gerakan Pendinginan Kemampuan Peserta Melakukan Intervensi Senam Hipertensi Hipertensi Sesudah (Post) Intervensi Desa Gumiwang, Purwanegara, Banjarnegara 2025

DISKUSI

Berdasarkan gambar 1, sebelum edukasi kategori pengetahuan didominasi kategori sedang 42,9% atau sebanyak 6 orang. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pemahaman peserta terkait senam hipertensi dan manfaatnya dalam pengendalian tekanan darah masih belum optimal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wijaya, *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa lansia umumnya mengalami hambatan dalam menerima dan memahami informasi kesehatan akibat faktor usia, penurunan daya ingat, serta rendahnya literasi kesehatan. Penurunan fungsi kognitif yang terjadi secara fisiologis pada proses penuaan menyebabkan lansia cenderung kesulitan dalam memahami informasi yang kompleks dan mempertahankan pengetahuan dalam jangka panjang.

Penelitian oleh Hidayat, *et al.* (2020) bahwa pemberian edukasi kesehatan dengan pendekatan audiovisual dan praktik langsung memberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi pada lansia dibandingkan metode ceramah konvensional.

Berdasarkan gambar 1, setelah edukasi kategori pengetahuan peserta didominasi pada kategori tinggi 50% atau 7 orang. Menurut

Handayani *et al.* (2022) bahwa penyampaian materi secara bertahap dan berulang dapat membantu memperkuat daya ingat lansia. Selama pelaksanaan kegiatan, teridentifikasi bahwa sebagian peserta masih mengalami kendala dalam memahami materi yang bersifat teoritis, terutama terkait mekanisme fisiologis senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Sebagian peserta hanya mengetahui manfaat senam secara umum tanpa memahami proses yang terjadi di dalam tubuh. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbatasan pemahaman awal peserta menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya hasil pre-test.

Pada saat edukasi berlangsung, penyampaian materi secara bertahap disertai demonstrasi gerakan senam terbukti membantu peserta dalam memahami materi dengan lebih baik. Pendekatan edukasi interpersonal memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah, sehingga peserta dapat langsung mengklarifikasi hal-hal yang belum dipahami (Wijaya, *et al.* 2022).

Hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan, edukasi menjadi dasar terbentuknya sikap positif dan perilaku sehat dalam melakukan senam hipertensi secara rutin. Prasetyo, *et al.* (2021) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan

memiliki hubungan yang signifikan dengan perubahan perilaku kesehatan, termasuk kepatuhan dalam melakukan aktivitas fisik. Lansia yang memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat senam hipertensi cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk melaksanakannya secara teratur sebagai upaya pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi senam hipertensi efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari, *et al.* (2021) menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang terstruktur dan sistematis mampu meningkatkan pemahaman lansia terhadap pengelolaan hipertensi, terutama terkait pentingnya aktivitas fisik teratur.

Berdasarkan diagram 2, frekuensi pada hari pertama seluruh peserta (14 orang) melakukan senam. Hari kedua hingga hari keempat, jumlah peserta yang melakukan senam menurun menjadi 12 orang, 10 orang, dan 9 orang. Penurunan yang lebih signifikan terjadi pada hari kelima hingga hari ketujuh, dimana hanya 2 orang, 3 orang, dan 1 orang peserta yang masih melakukan senam. Sebaliknya, jumlah peserta yang tidak melakukan

senam meningkat secara bertahap hingga mencapai 13 orang pada hari ketujuh.

Penurunan frekuensi pelaksanaan senam ini terjadi karena adanya kendala dalam mempertahankan kepatuhan lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti kelelahan, keterbatasan fisik, rasa bosan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Prasetyo, *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa kepatuhan lansia terhadap program latihan fisik cenderung menurun seiring waktu akibat faktor kelelahan, keterbatasan fisik, rasa bosan, serta rendahnya motivasi intrinsik. Selain itu, faktor nyeri sendi, kelelahan, serta kondisi kesehatan yang fluktuatif turut menjadi hambatan utama dalam mempertahankan konsistensi latihan pada kelompok lansia (Suryani & Handayani, 2020).

Berdasarkan hasil diagram 3, durasi senam sebagian besar peserta melakukan senam selama kurang dari 30 menit dan 30 menit pada hari-hari awal. Pada hari pertama, peserta yang melakukan senam selama 30 menit berjumlah 11 orang, sedangkan yang melakukan senam kurang dari 30 menit sebanyak 3 orang. Pada hari-hari berikutnya terjadi penurunan jumlah peserta yang mampu mempertahankan durasi latihan, terutama pada hari kelima hingga hari ketujuh. Peserta yang mampu melakukan senam dengan durasi

lebih dari 30 menit hanya ditemukan pada sebagian kecil peserta dan cenderung tidak stabil setiap harinya.

Berdasarkan hasil pemantauan pelaksanaan intervensi senam hipertensi, menunjukkan bahwa penurunan frekuensi dan durasi senam pada hari-hari akhir juga dapat dipengaruhi oleh rendahnya dukungan sosial dan kurangnya pendampingan langsung. Menurut Nurhayati, *et al.* (2023) dukungan keluarga dan pendampingan tenaga kesehatan berperan penting dalam meningkatkan motivasi serta kepatuhan lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Lansia yang mendapatkan dorongan dari keluarga cenderung lebih konsisten menjalankan program latihan dibandingkan mereka yang melakukannya secara mandiri.

Berdasarkan hasil monitoring harian meskipun terjadi penurunan kepatuhan sebagian peserta tetap mampu mempertahankan pelaksanaan senam hingga hari ketujuh. Hal ini menunjukkan adanya motivasi intrinsik serta kesadaran terhadap manfaat senam hipertensi. Penelitian Widodo, *et al.* (2020) menyatakan bahwa lansia yang memiliki pemahaman baik mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap pengendalian tekanan darah cenderung menunjukkan kepatuhan yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa meskipun senam hipertensi dapat diterima dengan baik pada tahap awal, diperlukan strategi lanjutan untuk mempertahankan kepatuhan peserta, seperti pendampingan rutin, keterlibatan keluarga, variasi gerakan, serta pemberian motivasi berkelanjutan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan konsistensi lansia dalam melakukan senam hipertensi sehingga manfaat terhadap penurunan tekanan darah dan risiko stroke dapat tercapai secara optimal.

Edukasi yang diberikan sebelum pelaksanaan intervensi senam hipertensi berperan penting dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan rangkaian gerakan dengan benar. Edukasi ini membantu peserta memahami urutan gerakan, memperbaiki teknik yang kurang tepat, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan senam secara mandiri. Dengan demikian, edukasi menjadi faktor utama yang mendukung peningkatan keterampilan peserta dalam melaksanakan senam hipertensi.

Berdasarkan gambar 4, hasil evaluasi penilaian menunjukkan adanya perkembangan kemampuan melakukan gerakan senam hipertensi, khususnya tahap pemanasan. Seluruh peserta (14 orang) memperoleh nilai 2 pada

kedua gerakan pemanasan, yaitu napas dalam dan merentangkan tangan. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta telah mampu mengikuti instruksi dengan baik dan melakukan gerakan pemanasan secara benar.

Berdasarkan gambar 5, hasil evaluasi penilaian menunjukkan sebagian besar mengalami peningkatan kemampuan melakukan gerakan inti. Masih terdapat gerakan yang menjadi tantangan bagi sebagian peserta. Gerakan inti ke-10, yaitu menepuk punggung tangan ke bahu, menunjukkan bahwa sebanyak 28,6% atau 4 peserta belum mampu melakukannya secara sempurna. Selain itu, pada gerakan inti ke-14, yaitu jongkok dan berdiri, terdapat 28,6% atau 4 peserta yang belum dapat melaksanakan gerakan dengan baik. Sementara itu, pada salah satu gerakan inti lainnya, masih terdapat 21,4% atau 3 peserta yang belum mampu melakukan gerakan secara optimal. Kesulitan ini disebabkan oleh keterbatasan fleksibilitas sendi, penurunan kekuatan otot ekstremitas, serta gangguan keseimbangan yang umum dialami oleh lansia (Prasetyo *et al.*, 2021). Selain itu, proses penuaan secara fisiologis menyebabkan penurunan fungsi neuromuskular yang berdampak pada kemampuan koordinasi dan stabilitas postur tubuh (Sari *et al.*, 2020).

Gerakan menepuk punggung tangan ke bahu serta gerakan jongkok-berdiri menjadi tantangan bagi lansia karena membutuhkan koordinasi, fleksibilitas sendi, dan kekuatan otot yang memadai. Proses penuaan yang menyebabkan penurunan massa otot dan stabilitas postur menjadi penghambat utama dalam melakukan gerakan tersebut secara optimal. Hal ini sejalan dengan temuan Suryani & Handayani (2020) bahwa lansia memerlukan latihan bertahap dan pengulangan yang konsisten untuk mengatasi keterbatasan fisik dalam beraktivitas.

Berdasarkan diagram 6, hasil evaluasi penilaian setelah tujuh hari intervensi menunjukkan bahwa seluruh peserta (14 orang) memperoleh nilai 2 pada gerakan pendinginan. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta mampu melakukan seluruh rangkaian gerakan pendinginan dengan baik dan benar sesuai instruksi. Keberhasilan ini diduga karena gerakan pendinginan bersifat ringan, dilakukan dengan tempo lambat, serta tidak memerlukan kekuatan otot yang besar, sehingga lebih mudah diikuti oleh peserta lansia. Selain itu, pengulangan gerakan pada setiap sesi latihan juga membantu meningkatkan penguasaan teknik dan kelancaran pelaksanaan.

Hasil pengamatan selama pelaksanaan intervensi menunjukkan peningkatan kemampuan peserta dipengaruhi oleh tingkat pemahaman terhadap edukasi, kondisi fisik, serta motivasi individu. Sebagian peserta mampu dengan cepat memahami instruksi dan menyesuaikan gerakan, sedangkan peserta lainnya membutuhkan pengulangan dan pendampingan lebih intensif. Dari aspek kondisi fisik, terlihat variasi dalam tingkat kekuatan, keseimbangan, dan daya tahan, yang berdampak pada kemampuan dalam mengikuti seluruh rangkaian senam. Meskipun demikian, setelah tujuh hari intervensi, secara umum terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan gerakan senam hipertensi, meskipun dengan tingkat perkembangan yang berbeda-beda. Secara keseluruhan, senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dan terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak peserta (Rahman *et al.*, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan. Terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan tinggi dari 35,7% menjadi 64,3% setelah diberikan intervensi

melalui metode audiovisual dan demonstrasi langsung. Hasil monitoring menunjukkan seluruh peserta (100%) mengikuti senam pada hari pertama, namun frekuensi dan durasi latihan peserta menurun drastis hingga hanya satu orang (7,1%) pada hari ketujuh. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan dan kepatuhan peserta dalam melakukan senam hipertensi masih belum konsisten, sehingga diperlukan pendampingan, motivasi, dan penguatan peran keluarga secara berkelanjutan untuk meningkatkan keterampilan dan kepatuhan lansia dalam melakukan senam hipertensi secara rutin.

Disarankan untuk pihak mitra dapat mengintegrasikan materi edukasi senam hipertensi ke dalam program penyuluhan kesehatan rutin sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam pengendalian tekanan darah, khususnya pada kelompok risiko tinggi seperti kegiatan di posyandu lansia. Pelaksanaan senam hipertensi secara terjadwal dan terstruktur diharapkan dapat membantu menjaga stabilitas tekanan darah serta mendukung terjadinya penurunan tekanan darah pada peserta yang mengikuti senam secara rutin. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan pengabdian ini dengan metode yang lebih

bervariasi, seperti penggunaan media audiovisual, demonstrasi langsung, serta pendampingan berkelanjutan, sehingga peserta lebih mudah memahami, mengingat, dan menerapkan gerakan senam secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 26–31. <https://journals.ums.ac.id/index.php/jk/article/view/5489/3571>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Kenali Stroke dan Penyebabnya*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-stroke-dan-penyebabnya>
- Majid, Y. A., Wahyuni, & Pujianan, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 65–71. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.12>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Nadhifah, T. A., & Sjarqiah, U. (2022). Gambaran Pasien Stroke Pada Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2019. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.1.23-30>
- Najihah, N., & Ramli, R. (2018). Elderly Gymnastics Reduces Blood Pressure In Hypertensive Elderly. *Window Of Health*, 1(1), 6–9. <https://media.neliti.com/media/publications/233486-elderly-gymnastics-reduces-blood-pressure-30f8b436.pdf>
- Nuraeni, A., & Darni, Z. (2024). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular

- dengan Gerakan Cerdik dan Patuh. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 306–313. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7454>
- Wirastuti, K., Riasari, N. S., Djannah, D., & Silviana, M. (2023). Upaya Pencegahan Stroke melalui Skrining Skor Risiko Stroke dengan Intervensi Penyuluhan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Stroke di Kelurahan Bojong Salaman Kecamatan Pusponjolo Selatan Semarang Barat. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 23. <http://dx.doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.23-29>
- Lestari, N., Widodo, S., & Rahman, F. (2021). Efektivitas Edukasi Kesehatan terhadap Pemahaman Lansia dalam Pengelolaan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(2). <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/jkg/article/view/1125>
- Nurhayati, S., Handayani, R., & Wulandari, D. (2023). Peran Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Kepatuhan Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas Indonesia*, 11(1). <https://journal.uhb.ac.id/index.php/JKKI/article/view/1042>
- Prasetyo, B., Suryani, E., & Rahmawati, N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Lansia dalam Melakukan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 16(3). <https://doi.org/10.21109/kesmas.v16i3.4855>
- Rahman, F., Widodo, S., & Lestari, N. (2021). Efektivitas Intervensi Senam Hipertensi Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2). <https://doi.org/10.33867/Jkk.V9i2.257>
- Rahmawati, L., Sari, M., & Hidayat, T. (2021). Metode Partisipatif dalam Meningkatkan Keterlibatan Lansia pada Program Edukasi Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.20473/jpk.V9.I1.2021.1-10>
- Sari, M., & Putra, H. (2023). Efektivitas Edukasi Komunikatif dalam Meningkatkan Pemahaman Lansia tentang Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(2). <https://doi.org/10.7454/jki.v23i1.1044>
- Suryani, E., & Handayani, R. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Lansia dalam Melakukan Latihan Fisik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1).
- Widodo, S., Lestari, N., & Rahman, F. (2020). Hubungan Pemahaman Manfaat Aktivitas Fisik dengan Kepatuhan Lansia dalam Program Senam Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2). <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.1-8>
- Wijaya, A., Rahmawati, N., & Putra, H. (2022). Literasi Kesehatan dan Tingkat Pemahaman Lansia terhadap Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 10(3). <https://doi.org/10.30591/jkk.v10i3.3966>
- Wulandari, D., Nurhayati, S., & Handayani, R. (2022). Peran Dukungan Sosial terhadap Konsistensi Latihan Fisik pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 7(2). <https://doi.org/10.33755/jkk.v7i2.412>