



EDUKASI HIPERTENSI DAN SENAM HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KAMPUNG KADU

Mahda Aulia Arzety^{1*}, Rina Puspita Sari², Siti Sabilatul Muyasaroh³,
Putri Intan Maulidya⁴, Derry Setiawan⁵.

^{1,2,3,4,5}Prodi Keperawatan Jurusan Keperawatan Universitas Yatsi Madani Tangerang, Indonesia,

¹mahadaauliaarzety@gmail.com ²rinapuspitasaki@uym.ac.id ³sitisabilatulmuyasaroh@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi, yang biasa dikenal tekanan darah tinggi, ditandai dengan peningkatan tekanan arteri yang berkelanjutan dari waktu ke waktu. WHO menetapkan tekanan darah 140/90 mmHg sebagai ambang batas atas normal, sedangkan tekanan darah yang sama dengan atau melebihi 160/95 mmHg diklasifikasikan selaku hipertensi. Tujuan melaksanakan senam hipertensi di kampung kadu lapangan porseka kecamatan curug itu adalah supaya masyarakat lebih memahami manfaat dari senam hipertensi bagi tubuh, Metode Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di kampung kadu lapangan porseka kecamatan curug, memiliki tiga tahapan yakni tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan tahapan evaluasi yakni dengan mengisi pre-tes dan post-tes, Hasil Pengerjaan aktivitas pengabdian masyarakat dijalankan sesudah tahap persiapan survey yang sudah dijalankan sehingga pada tahap pelaksanaan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan senam hipertensi bisa berjalan dengan lancar bahwa masyarakat lebih memahami penyakit hipertensi dari apa yang sudah di jelaskan dan senam hipertensi yang sudah diajarkan, Kesimpulan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik masyarakat yang sangat kooperatif dan berperanaktif pada aktivitas pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini memberikan hasil yang sangat positif sehingga masyarakat lebih memahami penyakit hipertensi, gejala, atau pun penyebab terjadinya hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi; edukasi; senam hipertensi.

Abstract: Hypertension, commonly called high blood pressure, is characterized by a sustained increase in arterial pressure over time. WHO determines blood pressure of 140/90 mmHg as the upper limit of normal, while blood pressure equal to or exceeding 160/95 mmHg is classified as hypertension. The aim of carrying out hypertension exercises in Kadu Field Porseka village, Curug sub-district is so that people better understand the benefits of exercise. hypertension for the body, the method of community service activities carried out in Kadu Field Porseka village, Curug sub-district, has three stages, namely the preparation stage, the implementation stage of community service activities and the evaluation stage, namely by filling out pre-test and post-test, the results of the implementation of community service activities are carried out after the survey preparation stage that has been carried out so that at the implementation stage of the blood pressure checking and hypertension exercise activities can run smoothly so that the community understands hypertension better than what has been explained and the exercise hypertension that has been taught, Conclusion: This community service activity went well, the community was very cooperative and played an active role in this community service activity so that this activity gave very positive results so that people better understand hypertension, the symptoms, or causes of hypertension.

Keywords: hypertension; education; hypertension exercise.



Article History:

Received : 23-12-2024

Revised : 24-01-2025

Accepted : 26-01-2025

Online : 29-01-2025



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. PENDAHULUAN

Hipertensi, penyakit tidak menular yang serius, menimbulkan tantangan kesehatan masyarakat yang serius. Kondisi ini, yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri yang berkelanjutan, didefinisikan terjadi ketika tekanan darah melebihi 140/90 mmHg, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Angka 160/95 mmHg atau lebih tinggi diklasifikasikan selaku hipertensi. Angka tekanan darah yang berada di antara normotensi dan hipertensi dikenal hipertensi ambang. Perlu dicatat, kriteria WHO untuk hipertensi tidak memperhitungkan variasi usia atau jenis kelamin (Alamsyah et al., 2021).

Hipertensi, suatu kondisi kronis, bisa menyebabkan kematian melalui jalur tidak langsung. Sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam", hipertensi sangat berbahaya karena sifatnya yang asimtomatik pada tahap awal. Pada individu yang didiagnosis dengan hipertensi, tingkat tekanan darah rata-rata berfungsi sebagai indikator penting dari tingkat kerusakan organ, suatu fakta yang sudah diakui secara luas. Jika tidak diobati, sekitar 50% pasien hipertensi akan meninggal sebab penyakit jantung, sementara sekitar 15% pada akhirnya bisa meninggal sebab gagal ginjal (Wijayanti et al., 2022).

Di masa lansia, perubahan kesehatan, baik secara fisik maupun mental, sering kali terjadi, sehingga lansia lebih mudah terserang berbagai penyakit. Penyakit yang umum ada pada orang lanjut usia dan biasanya bermanifestasi sebagai peningkatan tekanan darah (hipertensi), peningkatan kadar gula darah, dan peningkatan asam urat pada orang lanjut usia. Semakin lanjut usia seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan terserang hipertensi (Ilaiha & Yuniartika, 2025). Sebagai tanda klinis ketidakseimbangan hemodinamik dalam sistem kardiovaskular, hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor atau kombinasi faktor, sehingga diagnosis tidak dapat ditentukan hanya dari satu faktor saja (Tentang, 2025). Ada 2 kelompok faktor yang memengaruhi hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah, seperti genetik, jenis kelamin, dan usia, serta faktor yang dapat dikontrol, seperti konsumsi lemak, konsumsi kopi berlebihan, obesitas, stres, diabetes melitus, kebiasaan merokok, dan asupan garam berlebih (Taiso et al., 2020).

Gaya hidup masa kini sering kali lebih menyukai makanan cepat saji yang kaya akan protein dan lemak, tinggi natrium, dan rendah serat, yang bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Prevalensi hipertensi di masyarakat memerlukan perhatian dan intervensi segera. Sangat penting untuk menerapkan berbagai strategi, termasuk mempromosikan perubahan gaya hidup, meningkatkan edukasi dan kesadaran perihal hipertensi, dan mengoptimalkan ragam pendekatan untuk mengelola tekanan darah, untuk mencegah potensi komplikasi. (Moonti et al., 2022).

Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol bisa menyebabkan komplikasi serius, termasuk penyakit arteri koroner, kecelakaan serebrovaskular (stroke), gangguan ginjal, dan gangguan penglihatan. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian, melampaui banyak kondisi kesehatan lainnya (Wijayanti et al., 2022). Penanganan hipertensi mencakup pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Di antara intervensi nonfarmakologis, latihan fisik memegang peranan penting. Disarankan bagi penderita hipertensi untuk melakukan rutinitas latihan secara bertahap yang tidak terlalu berat, termasuk bentuk-bentuk senam khusus yang berfokus pada hipertensi (Priliana et al., 2024).

Bagi orang yang memiliki hipertensi, senam hipertensi adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur (Tina, 2020). Senam hipertensi merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua faktor yang mempertinggi resiko hipertensi (Ratnaningsih, 2023).

Senam hipertensi adalah bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan fungsi jantung yang optimal dan mengurangi risiko kondisi kronis, termasuk hipertensi. Disiplin ini berfokus pada peningkatan sirkulasi darah dan pengiriman oksigen ke otot-otot aktif dan struktur rangka, dengan penekanan khusus pada miokardium. Mekanisme yang menyebabkan latihan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dikaitkan dengan kemampuannya untuk menginduksi vasodilatasi, sehingga memperlebar pembuluh darah dan memfasilitasi penurunan kadar tekanan darah (Dwisetyo et al., 2023).

Tujuan melaksanakan senam hipertensi di kampung kadu lapangan porseka kecamatan curug itu adalah lebih memberikan edukasi dan Latihan senam hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat lebih memahami manfaat dari senam hipertensi bagi tubuh.

Penelitian Aditya, (2023) membuktikan jika dengan melakukan senam hipertensi, maka terjadi penurunan tekanan darah baik itu sistolik dan diastolic pada lansia. Pada penelitian tersebut juga disarankan jika dengan melakukan senam hipertensi, juga dilakukan edukasi mengenai hipertensi itu sendiri dari segi factor penyebab dan pemicunya. Senam Hipertensi ini juga dapat dilakukan minimal 2 sampai 3 kali seminggu untuk dapat menurunkan tekanan darah dengan baik.

Selain itu senam hipertensi terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian tersebut dilakukan pada 32 lansia dimana terbagi menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen berjumlah 16 lansia dan kelompok 2 sebagai kelompok control berjumlah 16 lansia. Didapatkan hasil yang signifikan antara kedua kelompok tersebut dimana kelompok eksperimen mengalami penurunan tekanan darah (Hernawan, 2022).

Kampung Kadu merupakan sebuah wilayah dengan mayoritas penduduk yang memiliki gaya hidup sederhana dan bergantung pada sektor agraris,

banyak masyarakat yang belum memahami secara mendalam mengenai hipertensi, termasuk faktor risiko, dampak, dan pentingnya pencegahan serta pengelolaan penyakit ini. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok, turut menjadi penyebab tingginya angka hipertensi di wilayah ini.

Edukasi dan promosi kesehatan merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi. Selain itu, senam hipertensi merupakan kegiatan fisik yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kombinasi antara edukasi dan senam hipertensi diharapkan mampu memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup Masyarakat (Hamria, 2020).

Oleh karena itu, program edukasi hipertensi dan senam hipertensi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, sekaligus memotivasi mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Dengan demikian, diharapkan prevalensi hipertensi di Kampung Kadu dapat berkurang, dan masyarakat dapat hidup lebih sehat dan produktif.

B. METODE PELAKSANAAN

Aktivitas pengabdian kepada masyarakat ini dijalankan di kampung Kadu, Kecamatan Curug, Lapangan Porseka, dan dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase persiapan, fase penerapan aktivitas pengabdian kepada masyarakat, dan fase evaluasi yang meliputi pemberian tes awal dan tes akhir.

Tahap penghimpunan data pada pengabdian kepada masyarakat ini yakni.

- a. Tahap I dalam pendirian suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan mengajukan permohonan izin secara resmi kepada RT Kampung Kadu.
- b. Tahap II pengabdian kepada masyarakat ini untuk mengidentifikasi pengetahuan masyarakat di kampung kadu tentang penyakit hipertensi dan senam hipertensi serta melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada masyarakat yang dilaksanakan selama 3 hari dalam 1 minggu.
- c. Tahap III merupakan tahap pengambilan data mulai dari tahap pre tes, intervensi dan post test yang bertujuan untuk mengukur kemampuan masyarakat terkait penyakit hipertensi dan senam hipertensi yang sudah diberitahukan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan PKM

Penerapan inisiatif pengabdian kepada masyarakat dijalankan sesudah selesainya tahap persiapan survei. Urutan yang strategis ini memastikan bahwa pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah dan latihan penanganan hipertensi berjalan lancar, sehingga meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi sebagaimana disampaikan melalui penjelasan sebelumnya dan latihan instruksional yang diberikan. Hal ini bisa dilihat dari beberapa dokumentasi kegiatan pengukuran tekanan darah dan senam hipertensi yang dilakukan Bersama masyarakat di kampung kadu lapangan porseka kecamatan curug, yakni.



Gambar 1. Pemberian edukasi terkait hipertensi pada masyarakat.

Gambar 1 menunjukkan kegiatan pemberian materi pengabdian masyarakat tentang hipertensi di kampung kadu lapangan porseka kecamatan curug.



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah pada masyarakat.

Gambar 2 memperlihatkan aktivitas pengukuran tekanan darah di kampung kadu lapangan porseka kecamatan curug, yang bertujuan untuk mengetahui apakah tekanan darah normal atau tidak.



Gambar 3. Senam hipertensi Bersama masyarakat.

Gambar 3 memperlihatkan kegiatan mengajari masyarakat tentang senam hipertensi yang bertujuan baik untuk membantu menurunkan berat badan dan tekanan darah tinggi.



Gambar 4. Pengisian pre-tes atau post-tes pada masyarakat.

Gambar 4 memperlihatkan kegiatan pengisian pre-tes atau post-tes yang bertujuan mengukur pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebelum atau sesudah melakukan kegiatan lain.

Dalam kegiatan ini dijelaskan bahwa hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan global yang perlu segera ditangani. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Kondisi ini terbagi menjadi dua jenis: hipertensi primer yang penyebabnya tidak diketahui, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh penyakit lain seperti gangguan ginjal, endokrin, atau jantung. Selain itu, hipertensi juga dapat dipicu oleh pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Hariawan, 2020) Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon (Suryarinilsih, 2021).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, perlu diwaspadai karena sering kali tidak menimbulkan gejala pada penderitanya. Namun, jika hipertensi mencapai tingkat yang parah atau berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa pengobatan, dapat muncul berbagai gejala, seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, serta pandangan kabur. Gejala tersebut biasanya disebabkan oleh kerusakan pada organ vital seperti otak, mata, jantung, dan ginjal (Febriana, 2021).

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti rutin memeriksa kesehatan, menghindari paparan asap rokok, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menerapkan pola makan yang seimbang, cukup istirahat, dan mengelola stres dengan baik. Salah satu aktivitas yang bermanfaat dalam mencegah hipertensi adalah senam hipertensi. Aktivitas ini membantu menurunkan risiko hipertensi dengan mengurangi berat badan dan mengelola stres, yang merupakan dua faktor utama yang meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Setelah pemaparan materi hipertensi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah kemudian demonstrasi senam hipertensi kepada peserta. Dalam kegiatan tersebut pemateri langsung didemonstrasikan kepada peserta dan diikuti oleh peserta yang hadir. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini memberikan respon yang sangat baik yang ditunjukkan dengan antusias warga dalam mengajukan pertanyaan dan kooperatif dalam mengikuti gerakan senam yang didemonstrasikan.

2. Hasil dan Tindak lanjut Kegiatan PKM

a. Hasil pemeriksaan tekanan darah

Tabel 1. Karakteristik subjektif menurut katagori umur dan jenis kelamin pada kehadiran warga di kampung kadu pada Hari Pertama, kedua dan ketiga pengabdian kepada masyarakat.

Karakteristik	f	%
Umur		
40-67	24	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	22	91,67%
Laki-Laki	2	8,33%
Total		100%

Hasil pengkajian pengabdian kepada masyarakat Hari pertama pada di daerah Kampung Kadu ada masyarakat yang mengalami hipertensi Sebanyak 12 orang (100%) mengalami tekanan darah tinggi, Rentang usia: 40-67 tahun, dengan Rata-rata tekanan darah: 161,25/101,5 mmHg, Klasifikasi hipertensi: Berat ($\geq 180/120$ mmHg) 3 orang, Sedang (160-179/100-119 mmHg) 5 orang, Ringan (140-159/90-99 mmHg) 4 orang.

Hasil pengkajian pengabdian kepada masyarakat, Hari kedua dan ketiga di daerah Kampung Kadu ada masyarakat yang mengalami hipertensi sesudah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengambilan darah. Dengan hasil yang didapatkan sebanyak 4 orang mengalami tekanan darah tinggi Rentang usia: 40-60 tahun, Klasifikasi hipertensi Berat 1 orang (180/120 mmHg),

Ringan 1 orang (160/110 mmHg) , Normal/hipotensi 2 orang (150/70 mmHg).

Berdasarkan hasil pengkajian pengabdian masyarakat bisa diidentifikasi lewat aspek ini.

- a) Hari pertama, kedua dan ketiga adanya tingkat keberhasilan target dengan total masyarakat yang hadir sejumlah 90%.
- b) Sejumlah 85% dari target penyuluhan kesehatan tercapai, dengan kenaikan persentase pengetahuan masyarakat yang hadir terkait: definisi, tanda gejala, faktor-faktor penyebab, serta pencegahan hipertensi, beserta manfaat senam hipertensi bagi tubuh, akan meningkatkan kesadaran pentingnya mengontrol tekanan darah secara rutin, baik di puskesmas atau di fasilitas kesehatan terdekat.
- c) Hasil pengukuran tekanan darah hari pertama, yaitu 12 orang dari 24 orang yang hadir mengalami hipertensi karena masih banyaknya warga yang kurang memahami penyakit hipertensi sehingga sulit untuk mengontrol pola hidup sehari – hari dan peserta kurang memahami manfaat senam hipertensi bagi penderita.
- d) Hasil pengukuran tekanan darah hari kedua dan kedua, yaitu 4 orang dari 24 orang yang hadir mengalami hipertensi karena dari hasil ini dapat dilihat adanya penurunan peserta yang mengalami hipertensi, peserta sudah lebih memahami penyakit hipertensi sehingga masyarakat lebih menjaga pola hidup sehari – hari dan manfaat senam hipertensi.
- e) Hasil pengukuran tekan darah, peserta yang telah menjalani pengukuran tekanan darah dalam kegiatan pengabdian masyarakat langsung memperoleh hasilnya, yang dapat dijadikan sebagai dasar untuk meningkatkan kesadaran diri dalam rutin memeriksa tekanan darah di puskesmas atau layanan kesehatan terdekat serta melaksanakan senam hipertensi secara mandiri di rumah.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Inisiatif pengabdian masyarakat ini sangat berhasil, ditandai dengan kerja sama yang antusias dan partisipasi aktif warga masyarakat. Hasilnya, kegiatan ini membuahkan hasil positif, meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, termasuk gejala dan penyebab yang mendasarinya. Selain itu, peserta memperoleh wawasan berharga tentang latihan khusus hipertensi, yang bisa dilakukan secara mandiri dan memberikan manfaat kesehatan yang signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Mataram atas sokongan dana yang sangat berarti, yang memungkinkan terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya. (2023). Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview. *Jurnal Universitas Lampung*, 11, 128-138.
- Alamsyah, A., Priwahyuni, Y., Vita, C., & Purba, G. (2021). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*. 1(1), 10–19.
- Dan, P., & Tentang, E. (2025). *Jurnal Abdimas Saintika Jurnal Abdimas Saintika*.
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat*. 4(2), 74–80.
- Febriana. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Huta Tonga. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 6 (2).
- Hamria. (2020). Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna. *Jurnal Keperawatan*. 4(1) : 10.
- Hariawan. (2020). Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* 1(2).
- Hernawan. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26.
- Ilaia, E. M., & Yuniartika, W. (2025). *Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi : Literature Review*. 9, 243–249.
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Laora, M., Nugraha, M. D., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2022). *Senam hipertensi untuk penderita hipertensi*. 2(1), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Priliana, W. K., Ulkhasanah, M. E., Surakarta, P. K., Duta, U., & Surakarta, B. (2024). *Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia*. 03.
- Ratnaningsih. (2023). Edukasi Tentang Hipertensi dan Senam Hipertensi Pada Warga di Dusun Tegaljobo Desa Barukan Kecamatan Manisrenggo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia (JPMPI)* 3, (2).
- Suryarinilsih, & F. (2021). Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Celery Decoction Against Decrease Blood Pressure of Hypertension Patients. *Jurnal Umsb* 2 (1).
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2020). *Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa , Kabupaten Muna*.
- Tina. (2020). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekaknan Darah Pada

Lansia. *Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.

Wijayanti, D., Tukan, R. A., & Febrianti, S. (2022). *Edukasi hipertensi dan pengukuran tekanan darah*. 5(2), 439–445.