

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajian kabupaten Malang

Anastasia Sri Sulartri, Emy Sutiyarsih, Ellia Ariesti Narita Diatanti

Program Studi DIII-Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

Penulis korespondensi: Anastasia Sri Sulartri

E-mail : emymglg23@yahoo.com

Diterima: 15 Juli 2024 | Direvisi: 13 Agustus 2024 | Disetujui: 18 Agustus 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS. Di Puskesmas Tajinan, Kabupaten Malang kegiatan prolanis dilaksanakan setiap hari jumat. Lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tajinan sebanyak 2192 orang yang terdaftar di kelompok Prolanis 142 orang. Lansia penderita hipertensi yang datang pada kegiatan prolanis sebanyak 25 orang. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer", karena seringkali penderita hipertensi tidak merasakan gejala, tanpa disadari penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak atau ginjal. Upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan komplikasi hipertensi salah satunya dengan senam hipertensi. Tujuan dari PkM ini adalah meningkatkan pemahaman para lansia penderita hipertensi tentang manfaat senam hipertensi dan mampu menerapkan senam hipertensi secara benar. Metode kegiatan berupa edukasi dan demonstrasi senam hipertensi dilaksanakan selama tiga kali pertemuan tanggal 21-23 Mei 2024. Sasaran kegiatan PkM yaitu lansia penderita hipertensi peserta kegiatan prolanis di Puskesmas Tajinan. Evaluasi hasil *pretest* pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi dan senam hipertensi 55,68 dan *posttest* 67, *pretest* demonstrasi senam hipertensi 62,22 dan *posttest* 75,85 sehingga dapat diartikan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan kemampuan para lansia penderita hipertensi dalam melaksanakan senam hipertensi.

Kata kunci : hipertensi; lansia; senam

Abstract

Chronic Disease Management Program (Prolanis) is a health service system and proactive approach involving participants, health facilities and BPJS. At Tajinan Health Center, Malang Regency, Prolanis activities are carried out every Friday. There are 2192 elderly people with hypertension at Tajinan Health Center, 142 of whom are registered in the Prolanis group. There are 25 elderly people with hypertension who came to Prolanis activities. Hypertension is often referred as a "silent killer", because there is often people with hypertension do not feel symptoms, without realizing it, people with hypertension experience complications in vital organs such as heart, brain or kidneys. Efforts that can be made to prevent complications of hypertension is hypertension exercise. The aim of this PkM is to increase the understanding of elderly people with hypertension about the benefits of hypertension exercise and to be able apply hypertension exercise correctly. The activity method in the form of education and demonstration of hypertension exercise was carried out during three meetings on May 21-23, 2024. The target of the PkM activity is elderly people with hypertension who are participants in the Prolanis activity at Tajinan Health Center. Evaluation of the results of the pretest of participants' knowledge about hypertension and hypertension exercise 55.68 and posttest 67, pretest demonstration of hypertension exercise 62.22 and posttest 75.85 so that it can be interpreted that there is an increase in knowledge and ability of elderly people with hypertension in carrying out hypertension exercise.

Keywords: hypertension; elderly; exercise

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh negara-negara berkembang. Indonesia menjadi salah satu negara berkembang dengan jumlah penduduk yang banyak mengalami hipertensi (Perwiraningtyas, P., 2018). Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” (Kemenkes, 2023), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala (Rosyid, F.N, 2017). Lansia menjadi kelompok usia yang paling banyak menderita hipertensi. Hipertensi pada lansia apabila tidak ditangani dengan serius akan mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup lansia akan berakibat pada harapan hidup dan keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta bersosialisasi dengan lingkungan (Emmelia Ratnawati, N, 2018). Selain itu juga akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan lansia yang dapat menimbulkan masalah sehingga memerlukan pengelolaan masalah kesehatannya baik itu masalah secara fisik, psikologis, spiritual, maupun social yang disebabkan karena proses penuaan (Handini, 2024).

Tanpa disadari penderita hipertensi dapat mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal (Ridwan, 2017). Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi yaitu menjaga pola makan yang baik, perubahan gaya hidup dan mengurangi kelebihan berat badan. Perubahan gaya hidup terdiri dari olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi konsumsi alkohol. Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan dengan mudah dan murah adalah olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi antara lain jogging, renang, bersepeda dan senam. Salah satu senam yang dapat dilakukan yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) dan untuk menurunkan tekanan darah (Didit Reo, 2020). Senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Zulkifli Z, Adhitya MAP, dkk., 2019).

Data yang diperoleh pada tahun 2023 dari total 3.823.871 peserta BPJS di Malang Raya, 445.921 di antaranya mengidap penyakit hipertensi atau darah tinggi. Berdasarkan jumlah tersebut hipertensi menempati posisi tertinggi untuk penyakit yang dikeluhkan warga Malang Raya. Kepala BPJS Kesehatan mengatakan, dari tiga daerah di Malang Raya, penderita hipertensi terbanyak ada di Kabupaten Malang. Jumlahnya mencapai 216.491 peserta. Persentase itu menjadikan Kabupaten Malang sebagai daerah dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua dari seluruh daerah di Jawa Timur (Yudistira, 2023)

Pengabdian melakukan studi pendahuluan didapatkan data bahwa permasalahan yang dialami oleh mitra belum berkembangnya pengetahuan lansia tentang konsep hipertensi dan senam hipertensi serta belum berkembangnya kemampuan lansia dalam menerapkan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Tujuan dari PkM ini adalah meningkatkan pemahaman para lansia penderita hipertensi tentang manfaat senam hipertensi dan mampu menerapkan senam hipertensi secara benar.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pengabdian bermaksud untuk mengadakan Program Kemitraan Masyarakat di Kelompok anggota Prolanis Puskesmas Tajinan dengan judul : “Pemberdayaan Lansia Dalam Melakukan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelompok Prolanis Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang”.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM ini adalah Edukasi dan demonstrasi senam hipertensi pada lansia yang menderita hipertensi di kelompok prolanis Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Hasil kegiatan PkM yang berjudul pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajinan kabupaten Malang

untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok Prolanis Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang dapat diuraikan pada tabel berikut:

Tahap Persiapan

Tabel 1. Rincian Persiapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Metode	Hasil
1	Jumat, 08 Maret 2024	Melakukan pendekatan dengan Kepala Puskesmas Tajinan untuk menggali data permasalahan yang muncul di Puskesmas Tajinan	Luring	Mendapatkan informasi di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang Kegiatan Prolanis dilaksanakan seminggu sekali setiap hari jum'at. Lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tajinan sebanyak 2192 orang yang terdaftar di kelompok Prolanis 142 orang. Sedangkan yang datang pada kegiatan prolanis lansia penderita hipertensi setiap hari jumat sebanyak 25 orang.
2	Selasa, 26 Maret 2024	Melakukan pertemuan bersama penanggungjawabn program Prolanis Puskesmas Tajinan dan menggali data tentang permasalahan yang timbul di kelompok prolanis.	Luring	Diperoleh kesepakatan untuk mengatasi permasalahan yang muncul di kelompok prolanis dengan pemberian pelatihan senam hipertensi.
3	Rabu, 27 Maret 2024	Kajian literatur dan penyusunan proposal Pengabdian kepada masyarakat.	Luring	Mendapatkan literatur untuk penyusunan proposal PkM
4	Rabu, 03 April	Seminar Proposal	Luring	Hasil review dari para reviewr seminar proposal.
5	Jum'at, 26 April 2024	Mengurus surat permohonan ijin PkM di LPPM STIKes Panti Waluya Malang diperuntukkan Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang dan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang	Luring	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Surat permohonan ijin PkM dari Ketua LPPM STIKes Panti Waluya telah dikirim ke Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. ▪ Surat permohonan ijin kepada Kepala Bakesbangpol Kabupaten Malang dilakukan secara online. ▪ Surat permohonan ijin kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Malang dikirimkan setelah ada surat rekomendasi dari Puskesmas Tajinan dan Bakesbangpol Kabupaten Malang.
6	Selasa, 7 Mei 2024	Surat balasan jawaban permohonan ijin pengabdian kepada masyarakat dari Puskesmas Tajinan	Luring	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Surat rekomendasi dari Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang No : 400.14.5.4/155/35.07.302.232/2024

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajinan kabupaten Malang

		Kabupaten Malang sudah keluar.		
7	Senin, 20 Mei 2024	Surat Keterangan dari Bakesbangpol Kabupaten Malang sudah keluar.	Luring	<ul style="list-style-type: none"> Surat Ketrangan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dari Bakesbangpol No : 072/0090/35.07.406/2024
8	Selasa, 04 Juni 2024	Surat Jawaban Permohonan ijin kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dari Dinkes Kabupaten Malang sudah keluar.		<ul style="list-style-type: none"> Surat Jawaban Permohonan ijin kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dari Dinkes Kabupaten Malang Nomor : 400.14.5.4/2903/35.07.302/2024 dan sudah diserahkan kepada Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.
9	Rabu, 05 Juni 2024	Melakukan persiapan sarana prasarana yang diperlukan dalam kegiatan pelatihan	Luring	<ul style="list-style-type: none"> Sarana prasarana yang akan digunakan dalam kegiatan PkM berupa ppt, kuesioner <i>pre post test</i>, poster, dan video senam hipertensi serta lembar observasi sudah siap untuk dipergunakan

Pelaksanaan

Kegiatan PkM sudah terlaksana di kelompok Prolanis Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang selama 3 (tiga) hari mulai tanggal 20-22 Mei 2024. Berikut ini adalah tabel *Focus group discussion* pelaksanaan kegiatan PkM.

Tabel 2. *Focus group discussion* di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Senin, 20 Mei 2024

Peserta	:	Lansia penderita hipertensi sebanyak 17 orang.
Fasilitator	:	<ol style="list-style-type: none"> Anastasia Sri Sulartri, MAN Emy Sutyarsih, S. Kep. Ns., M. Kes Ns. Ellia Ariesti, M. Kep Ns. Narita Diatanti, S.Kep
Media/Tempat	:	Media power point dan poster. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Tajinan, Kabupaten Malang
Waktu	:	Senin, 20 Mei 2024 jam 09.30-11.30 WIB (pertemuan ke-1)
Materi	:	<ol style="list-style-type: none"> <i>Pre Test</i> Penyampaian materi tentang "Konsep hipertensi dan senam hipertensi"
Metode	:	Apersepsi, Ceramah, Tanya jawab
Indikator Keberhasilan	:	<i>Pre test</i> : peserta mampu menjawab 8 butir pertanyaan tentang tentang "Konsep hipertensi dan senam hipertensi".

Tabel 3. *Focus group discussion* Selasa, 21 Mei 2024

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajinan kabupaten Malang

Peserta	: Lansia penderita hipertensi sebanyak 25 orang.
Fasilitator	: 1. Anastasia Sri Sulartri, MAN 2. Emy Sutyarsih, S. Kep. Ns., M. Kes 3. Ns. Ellia Ariesti, M. Kep 4. Ns. Narita Diatanti, S.Kep
Media/Tempat	: Media poster & video senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Tajinan, Kabupaten Malang
Waktu	: Selasa, 21 Mei 2024 jam 09.30-11.30 WIB (pertemuan ke-2)
Materi	: <ul style="list-style-type: none">▪ Menonton Bersama video senam hipertensi.▪ Mendemonstrasikan senam hipertensi.
Metode	: Demonstrasi tentang senam hipertensi sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah.
Indikator Keberhasilan	: Peserta mampu memahami tentang senam hipertensi sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah.

Tabel 4. *Focus group discussion* di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Rabu 22 Mei 2024

Peserta	: Lansia penderita hipertensi sebanyak 26 orang.
Fasilitator	: 1. Anastasia Sri Sulartri, MAN 2. Emy Sutyarsih, S. Kep. Ns., M. Kes 3. Ns. Ellia Ariesti, M. Kep 4. Ns. Narita Diatanti, S.Kep
Media/Tempat	: Media poster & video senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Tajinan, Kabupaten Malang
Waktu	: Rabu, 22 Mei 2024 jam 09.30-11.30 WIB (pertemuan ke-3)
Materi	: Demonstrasi tentang senam hipertensi sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah
Metode	: Demonstrasi tentang senam hipertensi sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah
Indikator Keberhasilan	: Post test: 1) Peserta mampu menjawab 8 butir pertanyaan tentang konsep penyakit hipertensi dan senam hipertensi. 2) Peserta mampu mendemonstrasikan senam hipertensi sesuai kemampuan fisiknya.

Tahap Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan pada pelaksanaan PkM ini adalah *Pretest dan Posttest* konsep penyakit hipertensi dan senam hipertensi serta Observasi dengan menggunakan checklist khusus untuk demonstrasi senam hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM sudah selesai dilaksanakan dengan proses kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang sudah direncanakan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Peserta sangat aktif dan sangat anrusias. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai kegiatan.

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajian kabupaten Malang



Gambar 1. Gambar Pemberian materi pertemuan pertama, 21 mei 2024

Tahap pelaksanaan pertemuan pertama dilaksanakan *pretest* kemudian dilanjutkan dengan Penyampaian materi tentang : “Konsep penyakit hipertensi dan senam hipertensi” yang disampaikan oleh tim pengabdian peserta yang hadir 17 orang lansia penderita hipertensi. Lansia yang hadir sangat antusias dan ada tiga pertanyaan dari peserta.



Gambar 2. Gambar Demonstrasi Senam Hipertensi pertemuan kedua, 22 mei 2024

Pada tahap pelaksanaan pertemuan kedua Penyampaian materi tentang : “Menonton Bersama video senam hipertensi dan mendemonstrasikan senam hipertensi” yang disampaikan oleh tim pengabdian peserta yang hadir 25 orang. Lansia yang hadir sangat antusias dan ada empat pertanyaan dari peserta dan mengatakan sangat senang dengan diputar video senam hipertensi sudah banyak dari para kader yang menirukan gerakan – gerakan senam hipertensi.

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajian kabupaten Malang



Gambar 3. Gambar Redemonstrasi senam hipertensi, 21 mei 2024

Tahap melaksanakan pertemuan ketiga Demonstrasi tentang senam hipertensi sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah. Peserta melakukan redemonstrasi senam hipertensi secara berkelompok dengan gerakan-gerakan teknik senam hipertensi yang sesuai dengan video yang sudah diputar sebelumnya. Para kader mengatakan sangat senang bisa melakukan teknik senam hipertensi dengan lepas tanpa beban sehingga efeknya bisa dirasakan sangat rileks. Masing-masing peserta dilakukan observasi oleh tim pengabdian dengan melakukan penilaian menggunakan lembar observasi. Tim Pengabdian menyampaikan pesan kepada para lansia untuk melaksanakan senam hipertensi secara mandiri di rumah dan apabila ada keluhan supaya segera memeriksakan diri ke perawat desa.

Tahap evaluasi digunakan parameter utama untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan PKM ialah dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dan juga observasi terhadap pelaksanaan senam hipertensi. *Pre-test* dilaksanakan pada hari pertama sebelum pemberian materi. Soal *pre-test* yang diberikan berjumlah 8 soal sesuai dengan materi yang diberikan pada pertemuan pertama.

Tabel 5. Hasil *pretest* dan *post test* peserta PkM Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, 23 Mei 2024

NILAI EVALUASI	JUMLAH	PERSENTASE (%)
<i>Pre Test</i>		
- Cukup Baik	5	20
- Kurang Baik	20	80
<i>Post Test</i>		
- Baik	3	12
- Cukup Baik	20	80
- Kurang Baik	2	8
-		
Observasi demonstrasi senam hipertensi		
<i>Pre Test</i>		
- Cukup Baik	10	40
- Kurang Baik	15	60

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajian kabupaten Malang

<i>Post Test</i>		
- Baik	15	64
- Cukup Baik	9	32
- Kurang Baik	1	4

Berdasarkan tabel 5 diperoleh data *Pretest* tentang pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang konsep hipertensi dan senam hipertensi didapatkan dari 25 peserta yang hadir ialah yang terbanyak pengetahuan kurang 20 orang (80%) pengetahuan cukup 5 orang (20%). Hasil *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir, pengetahuan kurang: 2 orang (8%), pengetahuan cukup: 20 orang (80%), pengetahuan baik: 3 orang (12%). Hasil evaluasi demonstrasi senam hipertensi didapatkan hasil *pretest* kurang baik sebanyak 15 orang (60%) pengetahuan cukup baik sebanyak 10 orang (40%). Hasil *posttest* demonstrasi senam hipertensi kurang baik 1 orang (4%), cukup baik 9 orang (36%) dan baik sebanyak 15 orang (60%).

Tabel 6. Nilai Rata-rata Hasil Evaluasi Kegiatan PkM di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, 23 Mei 2024.

EVALUASI	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
- Konsep Hipertensi dan senam hipertensi	55,68	67
- Demonstrasi senam hipertensi	62,22	75,85

Berdasarkan data pada Tabel 6 terdapat peningkatan rata-rata hasil *pretest* 55,68 dan *posttest* 67, *pretest* demonstrasi senam hipertensi 62,22 dan *posttest* 75,85 sehingga dapat diartikan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan kemampuan para lansia penderita hipertensi dalam melaksanakan senam hipertensi.

Pembahasan

Kegiatan PkM dengan judul “Pemberdayaan Lansia Dalam Melakukan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelompok Prolanis Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang” berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Keberhasilan kegiatan ini dikarenakan peran dan partisipasi aktif dari semua peserta. sehingga dapat disimpulkan hasilnya baik hal ini dapat dibuktikan dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* serta redemonstrasi peserta terjadi kenaikan yang signifikan.

Pengetahuan lansia penderita hipertensi tentang konsep hipertensi dan senam hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan Lansia penderita hipertensi tentang konsep penyakit hipertensi dan senam hipertensi didapatkan data rerata *pretest* 55,68 dan *posttest* 67 terjadi peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami secara benar tentang materi yang diberikan, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Peserta juga antusias selama kegiatan berlangsung dengan mengajukan pertanyaan terkait dengan konsep hipertensi dan senam hipertensi sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Zulkifli Z, Adhitya MAP, dkk., 2019) yang berjudul “Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida” Hasil uji analisa menunjukkan bahwa senam hipertensi memberikan pengaruh kepada perubahan tekanan darah baik sistol maupun distol ($p < 0,05$). Senam hipertensi yang dilakukan secara teratur dengan gerakan tertentu terbukti dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah baik sistol maupun diastol pada lansia yang menderita hipertensi. Semakin dini dan teratur penderita hipertensi melakukan latihan

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajinan kabupaten Malang

tersebut maka semakin bermakna perubahan tekanan darah yang ditunjukkan. Berdasarkan hasil penelitian ini senam hipertensi sangat dianjurkan untuk dilaksanakan oleh para penderita hipertensi. Selain itu juga didukung hasil tulisan (Senja & Tulus Prasetyo, 2019) bahwa proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis seperti kulit keriput mengendur, adanya penumpukan lemak di pinggang dan perut, perubahan fungsi organ, seperti penglihatan, pendengaran dan kepadatan tulang serta penyakit system kardiovaskuler. Oleh karena itu sangat disarankan untuk melakukan pengecekan kesehatan dan olah raga teratur salah satunya senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah lansia.

Kemampuan Lansia Penderita Hipertensi untuk mendemonstrasikan senam hipertensi. Hasil demonstrasi didapatkan hasil nilai rata-rata demonstrasi pretest 62,22 dan posttest 75,85 terjadi peningkatan yang signifikan. Hal ini selaras dengan nilai rata-rata pengetahuan peserta yang menunjukkan peningkatan. Sehingga saat pengetahuan seseorang tentang sesuatu meningkat hal ini akan selaras dengan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tindakan juga akan meningkat. Didukung juga dari hasil penelitian (Didit Reo, 2020) dengan judul Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Pekaja Kecamatan Kalibagor didapatkan hasil bahwa Senam hipertensi dapat digunakan untuk memilih intervensi bagi pasien yang menderita hipertensi. Hasil penelitian (Sianipar, S. S & Putri, D. K. F, 2018) bahwa Senam hipertensi dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Hasil penelitian (Nugraheni, A dkk., 2019) menunjukkan bahwa hasil penelitian berubahnya tekanan darah ini dipengaruhi oleh gerakan-gerakan yang ada dalam senam hipertensi, sehingga senam ini efektif digunakan sebagai terapi untuk pasien hipertensi. Hasil penelitian (Abdurakhman dkk., 2022) menunjukkan hasil bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia.

Evaluasi terhadap peran dan partisipasi aktif dari semua peserta dilihat dari antusiasme dan tingkat kehadiran mulai pertemuan pertama sampai ketiga. Indikasi lain yang menguatkan kesimpulan ini adalah partisipasi aktif peserta ketika berdiskusi disetiap sesi pertemuan, ketepatan waktu sesuai dengan perencanaan, dan hasil evaluasi terhadap kemampuan dalam menjawab soal posttest maupun kemampuan peserta redemonstrasi latihan senam hipertensi mengalami peningkatan. Kegiatan PkM ini dapat berjalan lancar dikarenakan adanya faktor yang mendukung, diantaranya antusiasme para peserta PkM mendengarkan penjelasan dan materi dengan baik, mengajukan pertanyaan terkait penyakit hipertensi dan senam hipertensi yang merupakan salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah dan menjawab dengan benar pertanyaan yang diajukan pemateri untuk mengukur respon peserta selama pelaksanaan PkM.

SIMPULAN DAN SARAN

Materi tentang konsep hipertensi dan senam hipertensi sudah disampaikan sesuai topik oleh tim pengabdian. Indikator kesuksesan acara ini adalah dari hasil evaluasi pada peserta saat dilaksanakan pelatihan sebagian besar peserta kegiatan mampu menjawab pertanyaan *posttest* dan redemonstrasi. Tujuan pelatihan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia penderita hipertensi tentang senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat tercapai.

Pelaksanaan pelatihan serupa bisa dilaksanakan secara berkelanjutan, karena senam hipertensi ini seharusnya dilaksanakan secara teratur, diharapkan perawat desa dan para kader Kesehatan Posyandu lansia dapat melakukan pemantauan terhadap pelaksanaan senam hipertensi dan status kesehatan lansia secara berkala setiap 1 bulan, atau 3 bulan sekali sehingga kesehatan lansia selalu tetap terjaga dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Kepala Puskesmas Tajinan, Perawat penanggungjawab wilayah, dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

Pemberdayaan lansia dalam melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelompok prolanis puskesmas Tajinan kabupaten Malang

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurakhman, Hidayat, Taswidi, & Romadoni. (2022). Effect of hypertension exercise on blood pressure in the elderly. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 13(03), 491–495.
- Didit Reo, P. (2020). *Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Pekaja Kecamatan Kalibagor*. Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Emmelia Ratnawati, N. (2018). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Handini, P. (2024). Analisis pemenuhan kebutuhan dasar manusia pada lansia oleh caregiver family di kelurahan sukoharjo kota malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(1), 47–55.
- Kemendes. (2023). *Analisis Lanjut Usia di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kemendes RI.
- Nugraheni, A, Andarmoyo, S, & Nurhidayat, S. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo. *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- P2PTM Kemendes RI. (2018). *Faktor Risiko, Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*.
- Perwiraningtyas, P., H., Adriyani, V. M. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787–799.
- Ridwan, M. (2017). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi, Silent Killer, "Hipertensi"*. Hikam Pustaka.
- Rosyid, F.N, H., T. (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.
- Senja, A., & Tulus Prasetyo. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver*. Bumi Medik.
- Sianipar, S. S, & Putri, D. K. F. (2018). *Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya*. 9(2), 558–566.
- Yudistira. (2023, November 20). Kasus Hipertensi di Kabupaten Malang Tertinggi Kedua Jatim. *Jawa Post Radar Malang*.
- Zulkifli Z, Adhitya MAP, & Sumartini NP. (2019). The effect of elderly hypertension exercise on the blood pressure of the elderly with hypertension in the working area of the Cakranegara Public Health Center. *Journal of Integrated Nursing*, 1(2), 47–55.