



Senam Hipertensi Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Lingkungan di Desa Karya Indah Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar

¹Ezalina, ²Irsa Novrida, ³Wyana Syehrika Dea Safitri, ⁴Fajar Sutciari Utari

Email :¹ezalina@payungnegeri.ac.id, ²irsanovrida09@gmail.com, ³wyanasyehrika@gmail.com, ⁴fajarsutciati07@gmail.com

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received 25-11-2025

Accepted 12-02-2026

Keywords

Exercise;

Environmental health;

Hypertension;

Physical activity;

Germas (Healthy Living Community Movement).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular. Angka kejadian hipertensi di Indonesia masih tinggi, dengan prevalensi mencapai 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun (Risikesdas, 2018). Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko hipertensi melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya dengan senam hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi melalui penyuluhan dan praktik senam hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28 September 2025 di Pasum RT 40 Tahap 3, Desa Karya Indah, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, dengan peserta sebanyak 30 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga, lansia, kader kesehatan, dan masyarakat umum. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengertian dan faktor risiko hipertensi, serta kemampuan mempraktikkan gerakan senam hipertensi dengan benar. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dan komitmen untuk melakukan senam secara rutin. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat untuk mencegah komplikasi hipertensi.

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases (NCDs) and a leading cause of death due to cardiovascular disorders. In Indonesia, the prevalence of hypertension remains high, reaching 34.1% among adults aged ≥ 18 years (Risikesdas, 2018). This condition highlights the need for promotive and preventive efforts through non-pharmacological approaches, one of which is hypertension exercise. This community service activity aimed to improve public knowledge, skills, and motivation in preventing and controlling hypertension through health

education and hypertension exercise practice. The activity was carried out on September 28, 2025, at Pasum RT 40 Stage 3, Karya Indah Village, Tapung District, Kampar Regency, involving 30 participants consisting of housewives, the elderly, health cadres, and the general public. The implementation consisted of three stages: preparation, execution, and evaluation. The results showed an increase in participants' understanding of hypertension, its risk factors, and the health benefits of hypertension exercise. Participants were able to perform the movements correctly and expressed commitment to practicing them regularly. The activity also fostered enthusiasm and collective awareness toward healthy living. This program demonstrates that health education combined with practical exercise is an effective strategy to enhance community awareness and encourage healthy lifestyles to prevent hypertension complications.

LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak diderita di dunia dan menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), terdapat sekitar 1,28 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi, dan hampir 46% di antaranya tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kondisi ini menjadikan hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, hingga gangguan penglihatan.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2023, Di Indonesia prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi, sebanyak 30,8% penduduk usia ≥ 18 tahun diketahui mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang dewasa Indonesia hidup dengan tekanan darah tinggi. Meningkatnya angka kejadian hipertensi erat kaitannya dengan pola hidup modern seperti konsumsi makanan tinggi garam, stres, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok.

Menurut World Health Organization (2020) Aktivitas fisik yang teratur merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah. Merekomendasikan orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150–300 menit per minggu untuk menjaga kesehatan kardiovaskular dan menurunkan risiko hipertensi. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diterapkan di masyarakat adalah senam hipertensi, yaitu latihan fisik ringan hingga sedang yang disesuaikan dengan kemampuan individu, bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan kebugaran jasmani, dan memperbaiki fungsi jantung serta pembuluh darah.

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. peserta yang rutin melakukan senam hipertensi mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 10–15 mmHg setelah empat minggu latihan. Hasil serupa ditunjukkan oleh

Rahman et al. (2023) yang melaporkan bahwa latihan kombinasi aerobik

dan resistensi dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dan meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah. Selain itu aktivitas fisik teratur memiliki hubungan langsung dengan penurunan risiko hipertensi dan peningkatan kapasitas kardiovaskular. Rahman et al. (2023)

Selain faktor individu, lingkungan yang sehat dan mendukung aktivitas fisik juga berperan besar dalam pencegahan hipertensi. Lingkungan yang bersih, memiliki ruang terbuka hijau, serta adanya fasilitas publik untuk berolahraga dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan senam hipertensi yang dikombinasikan dengan program peningkatan kesehatan lingkungan dapat memberikan manfaat ganda memperbaiki kondisi fisik individu sekaligus meningkatkan kualitas lingkungan tempat tinggal. (Sari & Handayani, 2022)

Melihat kondisi tersebut, perlu dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan yang disertai dengan praktik senam hipertensi sebagai upaya edukatif dan promotif. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami manfaat senam hipertensi, mengetahui cara melakukannya dengan benar, serta termotivasi untuk melaksanakan secara rutin di rumah. Dengan demikian, tekanan darah dapat terkontrol, risiko komplikasi dapat dicegah, dan kualitas hidup penderita hipertensi dapat meningkat secara menyeluruh (syahputra eko, novianty lily, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 September 2025 di pasum RT 40 Tahap 3 dengan peserta sebanyak 30 peserta, meliputi ibu rumah tangga, lansia, kader kesehatan, dan masyarakat umum yang berisiko mengalami hipertensi. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar, kondusif, dan mendapat respon positif dari peserta.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana menentukan lokasi kegiatan yaitu di area Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis mencakup perubahan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik secara teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang terbukti efektif adalah senam hipertensi. Senam ini merupakan latihan ringan hingga sedang yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, serta menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. terbuka seperti di pasum sehingga peserta bergerak dengan leluasa. Selanjutnya dilakukan penyiapan alat bantu berupa pengeras suara, LCD/infokus. Tim juga menyiapkan materi penyuluhan mengenai hipertensi dan manfaat senam hipertensi, menyusun daftar hadir peserta serta menyiapkan peralatan pendukung seperti laptop, leaflet, dan alat tulis. Kegiatan persiapan ini

berlangsung selama kurang lebih 15 menit.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan pengenalan singkat oleh tim penyuluh. Selanjutnya disampaikan materi mengenai pengertian hipertensi, penyebab, faktor risiko, serta pentingnya aktivitas fisik dalam menurunkan tekanan darah. Pemateri juga menjelaskan manfaat senam hipertensi terhadap kesehatan jantung dan pencegahan komplikasi. Setelah penyuluhan, instruktur melakukan demonstrasi gerakan senam hipertensi secara bertahap, kemudian peserta mempraktikkan senam bersama dengan iringan musik. Kegiatan inti ini menggunakan media seperti leaflet, laptop, LCD, pengeras suara, serta musik senam dan berlangsung selama 45 menit. Tahap penutup dilakukan dengan kegiatan pendinginan serta evaluasi singkat terhadap pelaksanaan senam. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan umpan balik terkait kegiatan yang telah dilaksanakan. Diakhir kegiatan, penyuluh menyampaikan pesan agar peserta membiasakan diri melakukan senam hipertensi secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu di rumah masing-masing atau dipasum.

Kegiatan diakhiri dengan dokumentasi dan penutupan resmi. Tahap penutupan berlangsung selama 15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 September 2025 di pasum RT 40 Tahap 3 dengan peserta sebanyak 30 peserta, meliputi ibu rumah tangga, lansia, kader kesehatan, dan masyarakat umum yang berisiko mengalami hipertensi. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar, kondusif, dan mendapat respon positif dari peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan secara menyeluruh. Meliputi evaluasi struktur, proses, dan hasil. Untuk menilai keberhasilan program dalam aspek perencanaan, pelaksanaan, dan pencapaian tujuan.

Dari hasil evaluasi struktur, diketahui bahwa seluruh perlengkapan seperti pengeras suara, musik, leaflet, alat tulis, dan tikar telah disiapkan dengan baik. Lokasi kegiatan yaitu di area pasum RT 40 Tahap 3 juga dinilai aman dan nyaman untuk pelaksanaan senam. Pembagian tugas antara penyuluh, instruktur, dan tim dokumentasi berjalan efektif, sehingga kegiatan dapat berlangsung tertib dan sesuai waktu.

Pada evaluasi proses, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktik senam. Materi disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami, serta dengan demonstrasi langsung gerakan senam hipertensi yang dipandu oleh instruktur. Peserta tampak aktif bertanya dan berinteraksi selama sesi tanya jawab, serta berpartisipasi penuh saat

senam berlangsung

Hasil evaluasi akhir menunjukkan bahwa sebagian besar mampu menjelaskan kembali pengertian dan factor resiko hipertensi, serta memahami manfaat senam hipertensi terhadap kesehatan jantung dan tekanan darah. Peserta juga mampu mempraktikkan gerakan senam dengan benar dan menyatakan kesedian untuk melakukan senam hipertensi secara rutin minimal 3 kali seminggu.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bentuk pencegahan hipertensi. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga pengalaman langsung dalam melaksanakan senam yang bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) yang menyatakan bahwa pelatihan senam hipertensi secara rutin mampu menurunkan tekanan darah dan diastolic pada lansia setelah dilakukan selama dua minggu berturut-turut. Selain itu, penelitian Putri dan Rahmawati (2020) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung memberikan dampak lebih signifikan terhadap perubahan perilaku masyarakat dibandingkan dengan penyuluhan secara teori saja.

Senam hipertensi merupakan salah satu bentuk latihan aerobik ringan yang berfungsi untuk meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan resistensi perifer. Menurut World Health Organization (2023), aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dengan intensitas ringan sedang dapat membantu menurunkan resiko hipertensi hingga 30%.



Kegiatan ini juga berperan dalam meningkatkan kesehatan lingkungan sosial, di mana interaksi positif antara peserta dapat membentuk kebiasaan hidup sehat secara kolektif. Berdasarkan hasil observasi, peserta menunjukkan minat tinggi untuk menjadikan senam hipertensi sebagai kegiatan rutin di lingkungan mereka. Hal ini memperkuat pandangan bahwa intervensi komunitas yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat lebih efektif dalam mendukung perilaku hidup sehat dan pengendalian hipertensi di tingkat local.



Dengan demikian, kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi ini terbukti berkontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan dan motivasi masyarakat untuk menjaga kesehatan jantung serta mencegah komplikasi hipertensi melalui aktivitas fisik yang teratur.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang senam hipertensi dalam upaya meningkatkan kesehatan lingkungan di pasum RT 40 Tahap 3 berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi melalui aktivitas fisik teratur.

Pelaksanaan yang partisipatif dan edukatif terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran pentingnya gaya hidup sehat untuk menjaga kesehatan jantung dan menurunkan resiko penyakit tidakmenular.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada Pemerintah Desa Karya Indah, para kader kesehatan, serta masyarakat RT 40 Tahap 3 yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan senam hipertensi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Institut Payung Negeri Pekanbaru atas dukungan dan bimbingan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

REFERENSI

- Rahayu, S., & Lestari, D. (2022). Edukasi Hipertensi dan Senam Lansia dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan Indonesia*, 4(1), 55–62.
- kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Putri, A., & Rahmawati, E. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Praktik Senam terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Promkes Indonesia*, 9(2), 45–53.
- Sari, N., Yuliani, R., & Pratiwi, L. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 22–28.
- World Health Organization (WHO). (2023). Hypertension: Key Facts. Geneva: World Health Organization.
- Yuliani, R., Sari, N., & Pratiwi, L. (2021). Efektivitas Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan

- Darah pada Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 22–28.
- Rahmawati, D., & Kurniawan, H. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 45–52.
- syahputra eko, novianty lily, sembiring juhardi. (2023). Implementasi Edukasi Dan Senam Hipertensi Pada Keluarga Binaan. *Journal of Engineering Research*, 10(1), 35–45.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
- Sari, M., & Handayani, T. (2022). Hubungan Lingkungan Sehat dengan Aktivitas Fisik Masyarakat di Wilayah Perdesaan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 21(3), 189–197.
- Rahman, A., Putri, S., & Lestari, D. (2023). Combined Aerobic and Resistance Exercise on Blood Pressure Reduction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Hypertension Research*, 45(2), 112–120.