



Peningkatan Kemampuan Masyarakat Dalam Penanganan Hipertensi Di Dusun Kiara Payung

Aisyah Fitria Rahmah¹, Shinta Ernawati², Rina Puspita Sari³, Dewi Retnowati⁴, Audi Nur Salsabila⁵, Dina Nopita⁶

Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

Program Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

^{1*}aisyahpcy241204@email.com, ²shintaernawati29@email.com, ³rinapuspitasari@uym.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dengan prevalensi yang terus meningkat terutama pada lansia. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui gaya hidup sehat dan aktivitas fisik. **Tujuan:** Mengetahui gambaran penerapan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Kiara Payung, Kecamatan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang. **Metode:** Studi deskriptif analitik dengan 25 peserta hipertensi, dilakukan selama tiga hari. Senam hipertensi dilakukan 30 menit sesuai pedoman, dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah. **Hasil:** Sebagian besar peserta berusia 42-48 tahun dan perempuan. Senam hipertensi efektif menurunkan tekanan darah, dengan banyak peserta masuk kategori prehipertensi dan normal setelah intervensi. **Kesimpulan:** Senam hipertensi rutin dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesadaran masyarakat. Disarankan pelaksanaan senam secara berkala dan pemantauan tekanan darah untuk mengurangi kasus hipertensi. **Saran:** Diharapkan bagi penderita Hipertensi mampu menerapkan senam hipertensi secara benar dan teratur.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena sering kali tidak menunjukkan gejala pada penderitanya. Banyak penderita hipertensi merasa sehat meskipun tekanan darahnya tinggi (Zethira et al., 2024). Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik meningkat di atas batas normal, yaitu ≥ 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik mencapai ≥ 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah mengalami tekanan yang terus meningkat. Tekanan darah normal biasanya berada pada angka 120 mmHg untuk sistolik (saat jantung berkontraksi) dan 80 mmHg untuk diastolik (saat jantung beristirahat) (Ledoh et al., 2024).

World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan lansia ke dalam empat kategori berdasarkan usia, yaitu usia pertengahan (middle age) antara 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) antara 60-74 tahun, usia lanjut tua (old) antara 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (very old) yang berusia di atas 90 tahun. (World Health Organization, 2021). Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Jika berdampak pada jantung, dapat mengakibatkan gagal jantung dan penyakit jantung koroner pada otak, dapat menyebabkan stroke pada ginjal, menimbulkan gagal ginjal kronis dan pada mata, menyebabkan gangguan penglihatan. Komplikasi-komplikasi ini sangat berbahaya dan dapat menurunkan kualitas hidup penderita, terutama pada kasus stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung, yang juga berdampak negatif pada kondisi psikologis mereka (Munirwan & Januaresty, 2020). Berdasarkan data profil Kesehatan Dasar Provinsi Banten tahun 2019, prevalensi hipertensi di Banten sebesar 8,61% (Risesdas Banten, 2018). Namun, di Kota Tangerang dan Kabupaten Tangerang, prevalensi hipertensi jauh lebih tinggi, masing-masing mencapai 28,74% dan 23,6%. Data ini menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi di Provinsi Banten masih tinggi, terutama di wilayah Kota dan Kabupaten Tangerang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar orang dewasa, termasuk lansia, mengalami hipertensi. (Risesdas Banten, 2018).

Pada masa lansia, perubahan kesehatan baik fisik maupun mental sering terjadi, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Penyakit yang umum dialami oleh orang lanjut usia biasanya ditandai dengan peningkatan tekanan darah (hipertensi), kadar gula darah, dan asam urat. Semakin bertambah usia, risiko terkena hipertensi juga semakin meningkat (Qonita et al., 2021). Senam hipertensi merupakan jenis latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan fungsi jantung secara optimal dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti hipertensi. Latihan ini menitikberatkan pada peningkatan sirkulasi darah serta pengiriman oksigen ke otot-otot aktif dan sistem rangka, dengan fokus khusus pada otot jantung (miokardium). Penurunan tekanan darah yang terjadi akibat latihan ini disebabkan oleh kemampuannya dalam merangsang vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah yang membantu menurunkan tekanan darah (Lestari et al., 2022). Tujuan melaksanakan senam hipertensi di dusun kiara payung itu adalah lebih memberikan edukasi dan Latihan senam hipertensi kepada masyarakat supaya masyarakat lebih memahami manfaat dari senam hipertensi bagi tubuh (Arzety et al., 2025). Edukasi dan promosi kesehatan merupakan strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Selain itu, senam hipertensi sebagai aktivitas fisik dapat membantu

menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan secara menyeluruh. Dengan menggabungkan edukasi dan senam hipertensi, diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Ischak et al., 2022). 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 dusun kiara payung dapat berkurang, dan masyarakat dapat hidup lebih sehat dan produktif.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan desain cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di Dusun Kiara Payung, Kelurahan Buaran Bambu, Kecamatan Pakuhaji, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten, selama tiga hari pada tanggal 8-10 Desember 2024. Sampel terdiri dari 25 orang warga dusun yang berusia ≥ 40 tahun, telah didiagnosis hipertensi atau berisiko tinggi, dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari total populasi 26 penderita hipertensi di wilayah tersebut (Anantasia & Rindrayani, 2025). Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mencakup informasi demografi, tingkat pengetahuan tentang hipertensi, dan frekuensi partisipasi dalam senam hipertensi. Intervensi berupa edukasi kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, bertujuan memberikan pemahaman yang jelas mengenai pengertian, penyebab, pencegahan, tanda dan gejala hipertensi, serta manfaat senam hipertensi. Selain itu, dilakukan evaluasi pemahaman warga untuk menumbuhkan kesadaran dan motivasi dalam mengelola masalah kesehatan secara mandiri. Pengukuran tekanan darah dilakukan secara manual menggunakan sphygmomanometer sebelum dan setelah pelaksanaan senam hipertensi sebagai bagian dari pemeriksaan kesehatan. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif masyarakat dan tenaga kesehatan setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat diikuti 25 orang, pengabdian Masyarakat dimulai dengan pembukaan sambutan dari ketua pelaksana, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan senam hipertensi selama kurang lebih 30 menit. Kegiatan hipertensi ini menganjurkan latihan-latihan aerobik (olahraga ketahanan) yang teratur serta cukup takarannya untuk mencegah resiko hipertensi. Dengan melakukan Gerakan yang tepat selama 30-45 menit dan dilakukan 3-5 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah sebanyak 4-8 mmHg.



Gambar 1. Gambar kegiatan senam hipertensi

1. Karakteristik Responden berdasarkan usia

Table 1. Karakteristik penderita Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
16-25	4	16
33-37	7	32
42-28	10	40
63	2	8
73	1	4
Total	25	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	80
Laki-Laki	1	4

Anak-Anak	4	16
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1. bahwa dari 25 responden Hipertensi sebagian besar pada usia 42-48 tahun yaitu 10 (40%) responden dengan jenis kelamin terbanyak Perempuan sebanyak 20 (80%) responden.

2. Gambar Tekanan Darah Kelompok

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi/edukasi mengenai penyakit hipertensi. Materi terkait dengan sosialisasi ini terdiri dari pengertian hipertensi, dampak penyakit hipertensi, penyebab dan pencegahannya. Pada pelaksanaan sosialisasi terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat terkait yaitu dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada peserta. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada selesai senam hipertensi dengan menggunakan tensi meter. pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten dibidangnya 30 menit setelah senam selesai. Hasil pengukuran tekanan darah sesuai adalah sebagai berikut. Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi yang memiliki kategori tekanan darah normal sebanyak 9 orang (23 %), kategori prehipertensi sebanyak 17 orang (44%), kategori hipertensi derajat I sebanyak 9 orang (23%), dan kategori hipertensi derajat II sebanyak 4 orang (10 %).

Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah yang terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Dampak aktivitas fisik senam dapat menurunkan denyut jantung maka akan menurunkan cardiac output, sehingga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah (Indraswari et al., 2021). Aktivitas fisik memberikan pengaruh pada sistem kardiovaskuler (peredaran darah) Untuk memperbaiki kemampuannya. Lebih banyak pembuluh darah (saluran darah kecil) Di bentuk dalam jaringan yang aktif untuk memperbaiki penyediaan makanan dan oksigen, dan gerak badan membakar habis lemak berlebihan dalam sistem dan menghambat kandungan lemak di pembuluh, sehingga mengurangi resiko thrombosis (Setyawati & Kasus, 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak, terutama dari pihak puskesmas, yang telah menjadi mitra kerjasama dalam kegiatan ini. Selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh beberapa mahasiswa keperawatan. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai. Hal ini dapat terlihat dari semangatnya masyarakat dalam mengikuti senam dan banyaknya kegiatan.

Tabel 2. Deskripsi Tekanan Penderita Hipertensi

Tekanan	N	%
Normal (<120/80 mmHg)	10	40
Prehipertensi (120-139/80-89mmHg)	10	40
Hipertensi derajat I (140-159/90-99 mmHg)	3	12
Hipertensi derajat II (>160/100)	3	8

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan penanggulangan hipertensi. Kegiatan pengambilan masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan kondusif. Masyarakat juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Hasil pengukuran tekanan darah mayoritas memiliki kategori prehipertensi sebanyak 40% dibanding dengan kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 12% dan hipertensi derajat ii sebanyak 8%. Sebaiknya kegiatan senam hipertensi dilaksanakan secara terus menerus setiap minggu sekali dan pemantauan atau monitoring terkait dengan tekanan darah penderita hipertensi, sehingga berdampak pada penurunan dan angka kejadian penyakit hipertensi di dusun kiarapayung kecamatan paku haji kabupaten tangerang banten. Kegiatan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun kiarapayung kecamatan paku haji kabupaten tangerang banten. Setelah kegiatan ini diharapkan kegiatan senam hipertensi dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya manajemen hipertensi warga dusun kiarapayung kecamatan paku haji kabupaten tangerang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada tim keperawatan komunitas, program studi s1 Keperawatan fakultas ilmu Kesehatan universitas yatsi madani, serta masyarakat di dusun kiara payung kecamatan paku haji kabupaten Tangerang banten sehingga pengabdian ini bisa dilaksanakan. Terima kasih kepada seluruh masyarakat dusun kiara payung kecamatan paku haji kabupaten Tangerang banten sebagai komunitas Kelola dalam program pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *Adiba: Journal of Education*, 5(2), 183–192.
- Arzety, M. A., Sari, R. P., Muyasaroh, S. S., Maulidya, P. I., & Setiawan, D. (2025). Edukasi Hipertensi Dan Senam Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Kadu. *JCES | FKIP UMMat*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.31764/jces.v8i1.28759>
- Indraswari, N., Sari, A. N., & Susanti, A. I. (2021). Penerapan senam anti hipertensi. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 66–73. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEWja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidIHJo
- Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo, H. (2022). Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 1–10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
- Ledoh, K., S. Tira, D., Landi, S., & Purnawan, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia (60-74 tahun). *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 27–36. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v13i1.301>
- Lestari, F. A., Wahyuningtyas, E. S., & Subrata, S. A. (2022). Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan curah jantung pada penderita hipertensi. *Borobudur Nursing Review*, 2(1), 32–39. <https://doi.org/10.31603/bnur.5453>
- Munirwan, H., & Januaresty, O. (2020). Penyakit Jantung Hipertensi dan Gagal Jantung. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(4), 9–17.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). KESEHATAN PADA ORANG LANJUT USIA (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Setyawati, D., & Kasus, dkk. (2025). Penurunan tekanan darah dengan senam hipertensi dan relaksasi genggamjari pada pasien hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 5(1), 2808–2095. <https://doi.org/10.26714/hnca.v5i1.15587>
- Zethira, A. T., Hendrati, L., Diyanah, K., Pawitra, A., Jasmine, M., Syahputri, R., Alvionita, A., Khaerati, M., Bratajaya, K., Prabasanti, M., Suryanegara, E., Rahayu, A.-Z., Liviansyah, N., Arif, M., & Siregar, F. (2024). Hypertension As a Silent Killer Disease: Education for At-Risk Communities in Pekuwon Village. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 8(2), 200–209. <https://doi.org/10.20473/jlm.v8i2.2024.200-209>