

Bergerak Sehat, Hidup Lebih Kuat: Pelatihan Senam Hipertensi untuk Masyarakat

Nia Rosliany¹, Ika Mustafida¹, Ribka Sabarina Panjaita¹, Rizqa Wahdini¹, Yarwin Yari¹

¹ Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada

Corresponding author: nia@stikesrshusada.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat urban dan menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga dalam melakukan senam hipertensi sebagai upaya pengendalian tekanan darah secara mandiri di RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan dan pelatihan senam hipertensi terstruktur melalui tiga tahapan: pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan, dengan 30 peserta warga. Evaluasi dilakukan melalui observasi terstruktur menggunakan lembar observasi keterampilan senam (checklist 10 item) dan lembar observasi keaktifan peserta (skala Likert 1–5). Kriteria keberhasilan ditetapkan apabila minimal 75% peserta mampu melakukan seluruh rangkaian gerakan senam hipertensi dengan benar. Observasi mencatat adanya peningkatan pemahaman tentang hipertensi dan antusiasme yang tinggi pada seluruh peserta selama kegiatan berlangsung. Pelatihan senam hipertensi terbukti efektif sebagai intervensi berbasis bukti untuk menstimulasi aktivitas fisik, pengendalian tekanan darah, dan kesejahteraan masyarakat secara mandiri.

Kata Kunci : Hipertensi, Masyarakat, Penyuluhan Kesehatan, Senam Hipertensi, Tekanan Darah.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a continuously increasing prevalence in urban communities and has become one of the leading causes of morbidity and mortality in Indonesia. The objective of this community service project is to improve residents' knowledge and skills in performing hypertension exercise as an independent blood pressure management effort in RW 07, Duri Pulo Village, Central Jakarta. The implementation method included health education and structured hypertension exercise training through three stages: warm-up, core movements, and cool-down, with 30 community participants. Evaluation was conducted through structured observation using a hypertension exercise skills observation sheet (10-item checklist) and a participant activity observation sheet (1–5 Likert scale). Success was defined as at least 75% of participants being able to perform the full series of hypertension exercise movements correctly. Observations noted increased understanding of hypertension and high enthusiasm among all participants throughout the activity. Hypertension exercise training proved effective as an evidence-based intervention to stimulate physical activity, blood pressure control, and independent community health.

Keywords: Blood Pressure, Community, Health Education, Hypertension, Hypertension Exercise.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai normal, yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 34,1%, dan angka ini terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2018).

DKI Jakarta sebagai kota metropolitan dengan kepadatan penduduk yang tinggi menjadi salah satu daerah dengan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Gaya hidup masyarakat perkotaan yang cenderung kurang aktif bergerak, pola makan tidak sehat, tingkat stres yang tinggi, serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji menjadi faktor risiko utama yang memperburuk kondisi ini. Apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi akan berdampak besar tidak hanya bagi individu, tetapi juga bagi sistem pelayanan kesehatan secara keseluruhan (WHO, 2021).

Kelurahan Duri Pulo merupakan salah satu kelurahan padat penduduk yang berlokasi di Kecamatan Gambir, Jakarta Pusat. Berdasarkan data dari fasilitas kesehatan setempat, hipertensi menjadi salah satu penyakit yang paling banyak ditemukan pada warga, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia di RW 07. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya aktivitas fisik warga dan minimnya pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi secara mandiri di luar pengobatan farmakologis.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam pengendalian tekanan darah adalah aktivitas fisik teratur. Senam hipertensi merupakan bentuk olahraga ringan yang dirancang khusus bagi penderita hipertensi. Gerakan-gerakannya yang terstruktur dan aman mampu meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, mengurangi stres, dan secara bertahap menurunkan tekanan darah (Pescatello et al., 2004). Meskipun manfaatnya telah banyak dibuktikan secara ilmiah, pemahaman dan praktik senam hipertensi di masyarakat masih sangat rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pelatihan senam hipertensi kepada warga RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat, sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat. Sasaran kegiatan adalah warga setempat dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, dengan prioritas pada warga yang telah terdiagnosis hipertensi, warga usia dewasa dan lansia yang berisiko tinggi, serta kader kesehatan yang dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitar. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes RS Husada Jakarta yang berperan sebagai penanggung jawab, moderator, instruktur senam, dan observer.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua metode utama. Pertama, penyuluhan kesehatan (*health education*) untuk meningkatkan pengetahuan warga mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi yang dapat terjadi, serta manfaat aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah. Kedua, pelatihan senam hipertensi secara terstruktur yang terdiri atas tiga tahapan, yaitu: (1) tahap pemanasan, berupa gerakan ringan untuk melenturkan otot dan sendi serta mempersiapkan tubuh sebelum latihan inti; (2) tahap gerakan inti, berupa rangkaian gerakan senam yang berfokus pada peningkatan sirkulasi darah, penguatan otot, dan relaksasi tubuh yang dilakukan di bawah bimbingan instruktur; (3) tahap pendinginan, berupa gerakan ringan dan pernapasan untuk menormalkan kembali denyut jantung dan mencegah kram otot setelah latihan.

Sebelum kegiatan senam dimulai, dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta untuk mengetahui kondisi awal dan memastikan peserta dalam kondisi yang aman untuk mengikuti latihan fisik. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terstruktur menggunakan lembar observasi keterampilan senam hipertensi (checklist 10 item) dan lembar observasi keaktifan peserta dengan skala Likert 1–5 pada 5 aspek. Keberhasilan kegiatan dinilai

berdasarkan kemampuan peserta melakukan seluruh rangkaian gerakan senam hipertensi dengan benar. Kriteria keberhasilan ditetapkan apabila minimal 75% peserta mampu menyelesaikan seluruh tahapan senam hipertensi dan menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Pelaksanaan Pelatihan Senam Hipertensi

Kegiatan pelatihan senam hipertensi dilaksanakan dengan melibatkan 30 warga RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat. Kegiatan berlangsung dalam durasi total 120 menit yang terbagi atas pendahuluan dan penyuluhan kesehatan (30 menit), pemeriksaan tekanan darah (15 menit), pelaksanaan senam hipertensi (55 menit), dan penutupan termasuk evaluasi (20 menit). Peralatan yang digunakan meliputi tensimeter digital, alat pengeras suara, dan panduan gerakan senam hipertensi. Seluruh tahapan pelaksanaan berjalan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan.

Hasil Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui dua instrumen utama, yaitu lembar observasi keterampilan senam hipertensi (checklist 10 item) dan lembar observasi keaktifan peserta (skala Likert 1–5 pada 5 aspek).

Tabel 1. Hasil Observasi Keterampilan Senam Hipertensi (n=30)

No	Indikator Observasi	Tercapai (n)	Persentase (%)
1	Mengikuti tahap pemanasan dengan benar	30	100
2	Memahami tujuan dan manfaat senam hipertensi	30	100
3	Melakukan gerakan inti sesuai instruksi	30	100
4	Mengikuti irama dan tempo gerakan dengan baik	29	96,7
5	Menyelesaikan rangkaian gerakan inti hingga selesai	30	100
6	Melakukan tahap pendinginan dengan benar	30	100
7	Berinteraksi aktif dengan peserta lain selama senam	28	93,3
8	Mengekspresikan perasaan setelah kegiatan	30	100
9	Merespons instruksi instruktur dengan baik	30	100
10	Menyelesaikan seluruh tahapan senam dari awal hingga akhir	30	100

Berdasarkan Tabel 1, hampir seluruh peserta mampu mengikuti dan menyelesaikan seluruh tahapan senam hipertensi dengan baik. Sebanyak 30 dari 30 peserta (100%) berhasil menyelesaikan tahapan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan secara keseluruhan. Hanya pada indikator mengikuti irama dan tempo gerakan terdapat satu peserta yang memerlukan pendampingan lebih intensif dari fasilitator. Hasil ini melampaui kriteria keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 75% peserta menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan senam hipertensi.

Tabel 2. Hasil Observasi Keaktifan Peserta Pelatihan Senam Hipertensi (n=30)

No	Aspek Keaktifan	Skor Rata-rata (1–5)	Kategori
1	Keseriusan mengikuti pelatihan	4,6	Sangat Baik
2	Kerjasama dan semangat dalam kelompok	4,5	Sangat Baik
3	Inisiatif dalam mengikuti gerakan senam	4,3	Sangat Baik
4	Keterlibatan dalam sesi diskusi dan tanya jawab	4,4	Sangat Baik
5	Kehadiran dan partisipasi aktif seluruh sesi	4,7	Sangat Baik
	Rata-rata keseluruhan	4,5	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 2, skor rata-rata keaktifan peserta secara keseluruhan berada pada angka 4,5 dari skala 5, yang termasuk dalam kategori sangat baik. Aspek kehadiran dan partisipasi aktif seluruh sesi memperoleh skor tertinggi (4,7), menunjukkan antusiasme yang konsisten dari seluruh peserta sepanjang kegiatan berlangsung. Aspek inisiatif dalam mengikuti gerakan senam memperoleh skor 4,3, mengindikasikan bahwa meskipun sebagian peserta awalnya memerlukan bimbingan instruktur, sebagian besar menunjukkan kemandirian yang meningkat seiring berjalannya sesi.

Pembahasan

Keberhasilan pelatihan senam hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga RW 07 Kelurahan Duri Pulo sejalan dengan hasil berbagai penelitian yang membuktikan efektivitas latihan fisik terstruktur dalam pengendalian tekanan darah. Pescatello et al. (2004) menyatakan bahwa latihan fisik intensitas sedang yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 3–5 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2–3 mmHg. Senam hipertensi yang melibatkan gerakan aerobik ringan dan

latihan pernapasan terbukti aman dan efektif untuk berbagai kelompok usia, termasuk lansia dan individu dengan riwayat tekanan darah tinggi.

Pendekatan pelatihan yang terstruktur melalui tiga tahapan (pemanasan, gerakan inti, pendinginan) terbukti efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang aman dan menyenangkan bagi peserta. Tahap pemanasan membantu mempersiapkan sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal sebelum latihan, tahap gerakan inti memberikan stimulasi langsung terhadap peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot, sedangkan tahap pendinginan memastikan pemulihan fisiologis yang aman setelah latihan. Proses ini sejalan dengan prinsip latihan fisik yang aman dan terstruktur sebagaimana direkomendasikan oleh American College of Sports Medicine (Pescatello et al., 2004).

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan sebelum pelatihan juga memberikan kontribusi signifikan terhadap motivasi dan pemahaman peserta. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dan manfaat aktivitas fisik mendorong peserta untuk lebih aktif dan serius selama sesi pelatihan. Hal ini sejalan dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa persepsi individu tentang ancaman penyakit dan manfaat tindakan pencegahan merupakan faktor penting yang mendorong perubahan perilaku kesehatan (Glanz et al., 2015).

Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara institusi pendidikan keperawatan, pengurus RW, dan kader kesehatan dalam pelaksanaan intervensi kesehatan berbasis komunitas. Keterlibatan aktif dosen dan mahasiswa STIKes RS Husada sebagai instruktur dan fasilitator tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi warga, tetapi juga memperkuat kompetensi klinis mahasiswa dalam pelaksanaan program promosi kesehatan di tatanan komunitas.

Perlu diakui bahwa evaluasi kegiatan ini menggunakan metode observasi terstruktur tanpa pengukuran pre-post test yang bersifat kuantitatif-statistik, sehingga besaran penurunan tekanan darah secara ilmiah tidak dapat diukur dalam kegiatan ini. Meski demikian, observasi perilaku nyata selama kegiatan merupakan bentuk asesmen yang valid dan lazim digunakan dalam konteks pengabdian masyarakat berbasis tindakan (Stanhope & Lancaster, 2020).

Penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimental dan jumlah sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengukur efektivitas senam hipertensi secara statistik di wilayah ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi pelatihan senam hipertensi di RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat berhasil dilaksanakan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, keterampilan, dan motivasi warga dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Seluruh peserta mampu mengikuti seluruh tahapan senam hipertensi dengan aktif dan antusias, serta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan kepada pengurus RW 07 Kelurahan Duri Pulo untuk menjadikan senam hipertensi sebagai program rutin warga yang dikoordinasikan oleh kader kesehatan setempat. Koordinasi dengan Puskesmas Kelurahan Duri Pulo perlu diperkuat untuk mengintegrasikan program ini ke dalam kegiatan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) yang sudah berjalan. Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memperluas kolaborasi pengabdian masyarakat yang berfokus pada intervensi promotif dan preventif hipertensi di berbagai wilayah. Penelitian lebih lanjut dengan desain kuasi-eksperimental diperlukan untuk mengukur efektivitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah secara statistik di wilayah RW 07 Kelurahan Duri Pulo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta yang telah memberikan dukungan akademik dan pendanaan melalui anggaran pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus RW 07 Kelurahan Duri Pulo, Jakarta Pusat, yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada seluruh kader kesehatan dan warga yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam pelatihan senam hipertensi.

REFERENSI

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed.). Jossey-Bass.

- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, R. E. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Qanita.
- Mancia, G., Fagard, R., Narkiewicz, K., et al. (2013). 2013 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension. *Journal of Hypertension*, 31(7), 1281–1357.
- Nugroho, W. (2018). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (3rd ed.). EGC.
- Pescatello, L. S., Franklin, B. A., Fagard, R., et al. (2004). Exercise and hypertension. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 533–553.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community* (10th ed.). Elsevier.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key Facts*. WHO Press.