

**EDUKASI DAN PELAKSANAAN SENAM HIPERTENSI PADA
KELOMPOK PROLANIS DI PUSKESMAS CISADEA KOTA MALANG**
EDUCATION AND IMPLEMENTATION OF HYPERTENSION EXERCISES
IN THE PROLANIS GROUP AT THE CISADEA HEALTH CENTER IN MALANG CITY

Laili Badriya¹, Zidni Imanurrohman Lubis², Rizal Septian³

^{1,2}Program Pendidikan Profesi Fisioterapi; Universitas Muhammadiyah Malang;
Jl. Bandung No. 1, Telp (+62 341 551 253)

³Puskesmas Cisadea; Jl. Indragiri IV, No. 43, Telp (0314) 489540
e-mail: [*\(laili.mizan@gmail.com/ 082338497751\)](mailto:laili.mizan@gmail.com)

ABSTRAK

Abstrak: Hipertensi adalah penyebab utama kematian di dunia. Kota Malang menduduki peringkat ke-3 tertinggi di Jawa Timur dengan prevalensi hipertensi sebanyak 26,69%. Pada tahun 2023, penderita hipertensi di Puskesmas Cisadea Kota Malang mencapai 7.332 pasien. Konsumsi natrium yang berlebihan menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi. Selain itu, faktor usia juga memengaruhi akan terjadinya hipertensi, karena pada seseorang yang sudah lanjut usia sering terjadi penebalan dan kekakuan pada dinding arteri sehingga menyebabkan kerja jantung yang meningkat. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi kepada masyarakat akan pentingnya perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan, dan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah berupa kegiatan penyuluhan yang menggunakan media poster dan leaflet tentang manfaat senam hipertensi serta melakukan senam hipertensi bersama yang dilakukan di halaman Puskesmas Cisadea. Terdapat pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi. Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan ini, dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Melalui penyuluhan yang dihadiri oleh 35 orang, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat akan manfaat dari senam hipertensi. Hasil yang diperoleh dari 35 orang, terdapat 3 orang yang tekanan darahnya menurun dan 3 orang lainnya tekanan darahnya meningkat. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan senam hipertensi baru dilakukan satu kali dan pengukuran tekanan darah dilakukan tepat setelah melakukan senam hipertensi.

Kata kunci: edukasi, Kota Malang, lanjut usia, Puskesmas Cisadea, senam hipertensi, tekanan darah tinggi

Abstract: Hypertension is the leading cause of death in the world. Malang City is ranked 3rd highest in East Java with a hypertension prevalence of 26.69%. In 2023, hypertension patients at the Cisadea Health Center in Malang City reached 7,332 patients. Excessive sodium consumption is one of the factors for hypertension. In addition, the age factor also affects the occurrence of hypertension, because in someone who is elderly there is often thickening and stiffness of the arterial walls, causing increased heart work. Therefore, it is necessary to educate the community about the importance of lifestyle changes, education development, and community knowledge about hypertension. The method used in this service activity is in the form of counseling activities using poster and leaflet media about the benefits of hypertension

exercises and conducting joint hypertension exercises carried out in the Cisadea Health Center yard. There are blood pressure measurements before and after doing hypertension exercises. This service activity in the form of counseling was carried out for 3 consecutive days. Through counseling attended by 35 people, it is expected to increase public knowledge of the benefits of hypertension exercises. The results obtained from 35 people, there were 3 people whose blood pressure decreased and 3 other people whose blood pressure increased. This can occur because hypertension exercises have only been done once and blood pressure measurements are taken right after doing hypertension exercises.

Keywords: *Cisadea Health Center, education, elderly, high blood pressure, hypertension exercise, Malang City*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyebab utama kematian di dunia sehingga menjadi permasalahan utama dalam kesehatan global. Dapat dikatakan hipertensi, jika Tekanan Darah Sistolik (TDS) berada di angka ≥ 140 dan Tekanan Darah Diastolik (TDD) berada di angka ≥ 90 (Suling, 2018). WHO menyebutkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar berasal dari negara yang berpenghasilan menengah ke bawah (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2023 terjadi penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2018. Pada tahun 2018 sebanyak 34,1% dan pada tahun 2023 prevalensi hipertensi menurun menjadi 30,8% (Afifah & Kurniasari, 2023). Sedangkan prevalensi hipertensi di Kota Malang pada tahun 2022 sebanyak 26,69%

dengan rata rata usia di atas 15 tahun dan menjadikan Kota Malang berada di peringkat ke-3 di Jawa Timur (Rahmawati *et al.*, 2022). Serta pasien di Puskesmas Cisadea Kota Malang mencapai 7.332 pasien pada tahun 2023 atau sebanyak 75,6% pasien didiagnosa hipertensi.

Hipertensi menjadi faktor risiko terhadap kerusakan seluruh pembuluh darah besar ataupun kecil yang pada akhirnya akan merusak organ-organ seperti otak, jantung, ginjal, mata, dan organ lainnya dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan gagal ginjal, jantung, diabetes, dan stroke. Umumnya, penyakit hipertensi ini merupakan penyakit yang tidak bergejala sehingga sering disebut sebagai pembunuh senyap (*silent killer*). Akan tetapi, hipertensi dapat berisiko pada beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, riwayat kesehatan, konsumsi garam, konsumsi tinggi karbohidrat, kebiasaan

merokok, dan aktivitas fisik (Afifah & Kurniasari, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya Fitri *et al.*, (2018), konsumsi natrium yang berlebih menjadi salah faktor terjadinya hipertensi. Mengonsumsi natrium secara berlebihan dapat menyebabkan diameter arteri mengecil sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui arteri yang semakin kecil, maka terjadilah tekanan darah yang meningkat (Fitri *et al.*, 2018). Hal ini berkaitan juga dengan usia yang dimana hipertensi banyak terjadi pada orang lanjut usia (lansia). Pada lansia, dinding arteri telah menebal dan kaku sehingga jantung juga harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui arteri yang sempit daripada biasanya (Iswahyuni, 2017). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini difokuskan kepada pasien lanjut usia.

Hipertensi yang dialami oleh sebagian masyarakat tidak dapat dibiarkan begitu saja. Sehingga dibutuhkan banyak usaha yang perlu dilakukan, diantaranya adalah perubahan gaya hidup, pengembangan pendidikan, dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi serta memaksimalkan berbagai cara untuk mengontrol tekanan darah agar tidak terjadi

komplikasi. Salah satu usaha pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan cara olahraga seperti senam hipertensi (Moonti *et al.*, 2022). Senam hipertensi telah terbukti oleh penelitian sebelumnya bahwa dapat menurunkan tekanan darah distolik maupun diastolik (Insani *et al.*, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan Efliani *et al.*, (2022), didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan diberikannya terapi senam hipertensi pada kelompok eksperimen yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosisal Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Hal tersebut dapat terjadi karena olahraga menyebabkan dinding pembuluh darah menjadi lebih kuat terhadap perubahan tekanan darah dan elastisitasnya dapat terpelihara (Efliani *et al.*, 2022).

Berdasarkan prevalensi pasien hipertensi di Puskesmas Cisadea, dapat disimpulkan bahwa hipertensi menjadi kasus yang paling banyak di Puskesmas Cisadea yang harus segera diselesaikan dikarenakan dampaknya sangat buruk terhadap kesehatan dalam jangka waktu yang panjang. Dalam hal ini, pelaksanaan kegiatan penyuluhan seperti memberikan edukasi dan melakukan senam hipertensi bersama merupakan salah satu

solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran serta untuk mencegah hipertensi di kalangan masyarakat. Hal ini yang menjadi dasar alasan peneliti melakukan pengabdian dengan melaksanakan senam bersama serta edukasi kesehatan mengenai manfaat senam hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Cisadea.

METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah berupa kegiatan penyuluhan yang menggunakan media poster dan leaflet (Gambar 1).



Gambar 1. Poster dan Leaflet

Penggunaan poster dan leaflet dipilih dalam kegiatan penyuluhan ini dikarenakan tidak semua pasien lansia di Puskesmas Cisadea bisa menggunakan atau mengakses internet di *handphone*. Oleh karena itu, poster dan leaflet dipilih agar bisa disimpan ataupun dipajang di sudut puskesmas.

Pengabdian dilakukan melalui pelaksanaan kegiatan senam hipertensi bersama dan penyuluhan mengenai manfaat senam hipertensi. Pelaksanaan kegiatan

pengabdian ini dilakukan di Pusekesmas Cisadea dan diikuti oleh para pasien yang telah tergabung dalam kelompok Prolanis. Kegiatan senam hipertensi dilakukan selama kurang lebih 30 menit, yang terdiri atas :

1. Diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam
2. Penyuluhan tentang manfaat senam hipertensi
3. Dilanjutkan dengan melakukan senam hipertensi bersama (senam hipertensi dapat dilakukan 3 kali dalam seminggu)
4. Dan yang terakhir adalah pengukuran tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 21-23 Oktober 2024 di halaman Puskesmas Cisadea, Kota Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh keadaan tekanan darah. Tekanan darah dipengaruhi oleh volume dan *peripheral resistance*. Sehingga, apabila terjadi peningkatan dari salah satu variabel tersebut yang tidak normal, maka akan memengaruhi tekanan darah tinggi sehingga menyebabkan

hipertensi. Beberapa penyebab yang akan memengaruhi terjadinya hipertensi yaitu merokok, kurang berolahraga, jenis kelamin, asupan garam tinggi, obesitas, alkohol, kafein, usia, pola hidup, pola makan dan minum, dan faktor genetik (Marhabatsar & Sijid, 2021). Hipertensi dibagi menjadi beberapa klasifikasi seperti berikut (Rejo & Nurhayati, 2020) :

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi (Rejo & Nurhayati, 2020)

Klasifikasi	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Normal	<120	<80
Pre Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi Derajat 2	>160	>100

Berikut adalah tabel karakteristik pasien berdasarkan jenis kelamin (N=35).

Tabel 2. Karakteristik Pasien Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	8	23
Perempuan	27	77
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2. Di atas, diketahui bahwa jenis kelamin perempuan mendominasi dibandingkan dengan jenis

kelamin laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan akan mengalami peningkatan risiko tekanan darah tinggi setelah terjadi menopause. Pada perempuan yang belum terjadi menopause, perempuan tersebut dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Ketika kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) maka akan memengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Yunus *et al.*, 2021).

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di halaman Puskesmas Cisadea, Kota Malang dengan partisipan pasien yang telah didiagnosa hipertensi dan yang tergolong dalam kelompok Prolanis. Penyuluhan ini dilakukan secara 3 hari berturut-turut dengan kelompok usia di atas 40 tahun. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan edukasi kepada pasien hipertensi tentang manfaat senam hipertensi dan melakukan senam hipertensi bersama-sama sehingga pasien dapat melanjutkan melakukannya secara rutin dan mandiri di rumah.

Kegiatan pengabdian diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi bersama. Didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan

darah sistolik pasien berada di atas angka 140 (Gambar 2).



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Melakukan Senam Hipertensi

Berikut adalah hasil dari tekanan darah sebelum dilakukannya senam hipertensi.

Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum Senam Hipertensi

Klasifikasi Hipertensi	Frekuensi	Presentase
Pre Hipertensi	10	29
Hipertensi Derajat 1	19	54
Hipertensi Derajat 2	6	17
Total	35	100

Kemudian kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang manfaat senam hipertensi. dalam hal ini, pelaksanaa penyuluhan lebih menekankan mengenai manfaat senam hipertensi sehingga dapat menarik perhatian pasien guna untuk melakukannya dengan semangat

(Gambar 3). Media yang digunakan saat penyuluhan senam hipertensi adalah media cetak berupa poster dan leaflet.



Gambar 3. Penyuluhan Manfaat Senam Hipertensi

Kegiatan senam ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan pasien terutama dalam menurunkan tekanan darah. Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi jika dilakukan secara teratur selama kurang lebih 40 menit dan dengan waktu 3 kali dalam seminggu (Insani *et al.*, 2022).

Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot khususnya otot jantung sehingga menyebabkan jantung bekerja dengan optimal. Hal tersebut berdampak pada aliran balik vena yang meningkat dan menyebabkan tekanan darah arteri meningkat. Setelah tekanan darah arteri meningkat, terjadi penurunan kecepatan denyut jantung dan terjadi

vasodilatasi arteriol vena. Karena penurunan tersebut, terjadi penurunan curah jantung dan penurunan pada *peripheral resistance* total sehingga menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah (Efliani *et al.*, 2022).

Setelah melakukan senam hipertensi bersama, kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah. Dan didapatkan rata-rata tekanan darah pasien adalah kurang lebih sama dengan tekanan darah sebelum melakukan senam. Meskipun terdapat beberapa pasien yang mengalami penurunan.

Berikut adalah hasil tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi.

Tabel 4. Tekanan Darah Sesudah Senam Hipertensi

Klasifikasi Hipertensi	Frekuensi	Presentase
Pre Hipertensi	13	37
Hipertensi Derajat 1	17	49
Hipertensi Derajat 2	5	14
Total	35	100

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan sangat baik. Bahkan para pasien ingin meminta musik yang mengiringi saat senam dengan tujuan agar bisa melakukannya dengan musik di rumah. Tidak hanya itu,

pasien juga meminta video gerakan senam agar bisa mengikuti gerakannya tanpa harus melihat leaflet yang telah dibagikan.

Pada saat awal kegiatan, masyarakat belum mengetahui tentang apa itu senam hipertensi. Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian berupa penyuluhan ini, masyarakat menjadi lebih paham mengenai manfaat senam hipertensi dan gerakan senam hipertensi itu sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian berupa penyuluhan yang berfokus pada manfaat serta gerakan dalam senam hipertensi berjalan dengan sangat baik selama 3 hari tersebut. Respon masyarakat yang sangat antusias akan senam hipertensi ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini dinyatakan berhasil. Hasil dari kegiatan pengabdian ini diharapkan masyarakat dapat menerapkannya secara mandiri di rumah. Hal ini diharapkan juga akan berdampak pada penurunan tekanan darah masyarakat sehingga terjadi penurunan kasus hipertensi secara signifikan dan adanya peningkatan derajat kesehatan pada pasien-pasien di Puskesmas Cisadea.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur kami ucapkan kepada Allah SWT., yang berkat rahmat-Nya lah kami bisa melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan pengabdian ini. Tidak lupa pula kami berterima kasih kepada Puskesmas Cisadea yang telah menjadi perantara akan terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Serta terima kasih kami ucapkan kepada Ibu Zidni atas masukan dan kritikan dalam penulisan jurnal pengabdian kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, V. F., & Kurniasari, R. (2023). Efektivitas Konseling terhadap Perubahan Perilaku Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 54–56. <https://doi.org/10.56338/promotif.v13i2.3149>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 4, 183–191. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Fitri, Y., Rusmikawati, R., Zulfah, S., & Nurbaiti. (2018). Asupan Natrium dan

- Kalium sebagai Faktor Penyebab Hipertensi pada Usia Lanjut. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 158. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.117>
- Insani, A., Fatimah, S., & Wardani, W. (2022). Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2, 57–62.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Hipertensi pada Lansia. In *PROFESI* (Vol. 14).
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, ST. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Moonti, M. A., Rusmianingsih, N., Puspanegara, A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2022). Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 2(01), 44–50. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.529>
- Rahmawati, S., Rahem, A., & Aditama, L. (2022). Komunikasi Sebagai Hambatan Apoteker dalam Meningkatkan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas. 13, 675–679.
- Rejo, & Nurhayati, I. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi dengan Klasifikasi Hipertensi.
- Suling, F. R. W. (2018). Hipertensi.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8, 229–239.
- WHO. (2023). Hypertension. Diakses pada 29 Oktober 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#>